МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОУ ДПО «ДОНЕЦКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ИНСТИТУТ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10-11 классы

*Для образовательных организаций,
реализующих программы среднего общего образования*

Донецк
2020

Составители:

- Михайлюк С.И.*, заведующий отделом физической культуры и спортивно-массовой работы ГОУ ДПО «ДонРИДПО» (руководитель творческой группы)
- Макущенко И.В.*, начальник отдела молодежи спорта и туризма администрации города Енакиево
- Негода Е.А.*, старший преподаватель кафедры общественно-гуманитарных дисциплин и методики их преподавания ГОУ ДПО «ДонРИДПО», кандидат исторических наук,
- Гречановская В.О.*, руководитель физического воспитания ГПОУ «Донецкое горное профессионально-техническое училище»
- Вотинцев И.А.*, учитель физической культуры МОУ «Лицей №2 «Престиж» г. Макеевки»
- Кащенко О.В.*, учитель физической культуры МОУ «СШ №50 г.Макеевки»
- Крюченко О.А.*, учитель физической культуры МОУ «СШ №50 г.Макеевки»
- Черкашина Т.Н.*, учитель физической культуры МОУ «СШ №18 г. Макеевки»
- Шкляревич О.А.*, учитель физической культуры МОУ «СШ № 103 г. Макеевки»
- Овчинникова М.Н.*, учитель физической культуры МОУ «Лицей №12 города Донецка»

Научно-методическая редакция:

- Зарицкая В. Г.*, проректор по научно-педагогической работе ГОУ ДПО «ДонРИДПО», кандидат филологических наук, доцент

Рецензенты:

- Белых С.И.*, заведующий кафедрой физического воспитания Донецкого Национального университета, кандидат педагогических наук, доцент
- Варавина Е.Н.*, кандидат медицинских наук, доцент кафедры физического воспитания Донецкого Национального университета
- Денисова Г.В.*, учитель физической культуры Донецкой гимназии № 70

Технический редактор, корректор:

- Шевченко И.В.*, методист отдела издательской деятельности ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО»

Примерная программа по учебному предмету
«Физическая культура». 10-11 классы / сост.
Михайлюк С.И., Макущенко И.В., Негода Е.А. и др. –
5-е изд. перераб., дополн. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО».
– Донецк: Истоки, 2020. – 134 с.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
III. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	8
IV. ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	10
V. ПРОГРАММА КУРСА	11
10 класс	11
11 класс	31
VI. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА	52
VII. ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	55
КРОССФИТ	55
ФЛОРБОЛ.....	65
АЭРОБИКА (девушки)	68
ШАШКИ	73
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА.....	79
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	83
«SIMPLE ТЕННИС».....	86
СПОРТИВНАЯ БОРЬБА.....	89
БАДМИНТОН.....	99
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	106
ПРИЛОЖЕНИЯ	108
Приложение 1. Физическое совершенствование	108
Приложение 2. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по учебному предмету «Физическая культура»	110
Приложение 3. Нормативы испытаний (тестов) Государственного физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики"	115
Приложение 4. Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура»	119
Приложение 5. Глоссарий предмета «Физическая культура»	120
Приложение 6. Условия выполнения упражнений для определения динамики изменений показателей развития физических качеств.....	122
Приложение 7. Информация для учителя физической культуры.....	124
Приложение 8. Методические рекомендации по организации и проведению кроссфита	130

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современное общество Донецкой Народной Республики формирует для системы образования новый социальный заказ: ему необходимы не только высокообразованные, но и духовно богатые, инициативные граждане, способные адекватно относиться к происходящим в мире и республике событиям, культурному и научному наследию, историческим достижениям, к пониманию себя, своего места в обществе, к принятию ответственных решений в сложных ситуациях, прогнозированию возможных последствий совершаемых действий, открытые к взаимодействию, мобильные, активные, сопричастные к судьбе Отечества.

«Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Ст. 81. Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании» Постановление НС ДНР от 19 июня 2015 года № I-233П-НС).

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания предметная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Программа среднего общего образования «Физическая культура» для общеобразовательных организаций разработана на основе программ по физической культуре:

- Физическая культура»: 1-11 кл.: программы для общеобразовательных организаций (сост. Мельничук Ю.В., Хрип К.В., Киселева Л.Л., Макущенко И.В., Москалец Т.В., Сидорова В.В., Тарапата Н.В., Хромых Н.И. – 2-е издание, доработанное. – ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2017. – 364 с.);
- «Комплексной программы физического воспитания обучающихся 1 -11 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М. Просвещение, 2012.

Главная задача данного программного документа и нормативных документов - помочь педагогам организовать учебно-воспитательный процесс в соответствии с требованиями:

- Закона Донецкой Народной Республики "Об образовании" (принят Постановлением Народного Совета 19 июня 2015 года, с изменениями, внесенными Законами от 04.03.2016 № 111-ИНС, от 03.08.2018 № 249-ИНС от 12.06.2019 № 41-ИНС, от 18.10.2019

№ 64-ПНС, от 13.12.2019 № 75-ПНС, от 06.03.2020 № 107-ПНС, от 27.03.2020 № 116-ПНС);

- Закона «О физической культуре и спорте», утвержденным постановлением Народного Совета Донецкой Народной Республики от 24.04.15 г. №I-143П-НС;
- Закона «Об обеспечении санитарного и эпидемиологического благополучия населения, утвержденным постановлением Народного Совета Донецкой Народной Республики от 10.04.15 г. №I-123П-НС;
- Указа Главы Донецкой Народной Республики «О Государственном физкультурно-спортивном комплексе «ГТО» Донецкой Народной Республики», с целью поэтапного внедрения Государственного физкультурно-спортивного комплекса (ГФСК «ГТО ДНР») в образовательных организациях Донецкой Народной Республики в рамках воспитательной работы и совершенствования физической и спортивной подготовки обучающихся от 16 сентября 2016 г. №304;
- Концепции формирования здорового образа жизни детей и молодёжи Донецкой Народной Республики, утвержденной Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики, утвержденной приказом Министерства образования и науки №843 от 03.08.2016;
- Концепции патриотического воспитания детей и учащейся молодёжи Донецкой Народной Республики, разработанная и утвержденная совместным приказом Министерства молодёжи, спорта и туризма № 94 от 22.06.2015г. и Министерства образования и науки №322 от 17.07.2015г.;
- Концепции развития непрерывного воспитания детей и учащейся молодёжи Донецкой Народной Республики, утвержденной Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики 16.08.2017 г. № 832;
- Концепции развития инклюзивного образования в Донецкой Народной Республике, утвержденной приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11.04.2018 г. № 318;
- Государственного образовательного стандарта среднего общего образования Донецкой Народной Республики, утвержденного приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 07.08.2020 г. № 121-НП,
- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 26.08.2020 г. № 1182.

Цели и задачи реализации Программы

Целью программы по физической культуре является создание у обучающихся достаточного для повседневной жизни уровня сформированной физкультурных знаний, двигательных умений и навыков, а также степень развития физических качеств и мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

- 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 способностей (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении 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;
- подготовка обучающихся к выполнению требований Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»;
- применение умений и навыков основных видов спорта в повседневной жизни, соревнованиях, соблюдение правил техники безопасности во время самостоятельных занятий, оказание первой помощи при травмах;
- ориентация обучающихся выпускных классов на выбор профессии в сфере физической культуры и спорта.

Место предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура, экология и начальная военная подготовка/медико-санитарная подготовка - основы безопасности жизнедеятельности» и обязательно реализуется в общеобразовательных организациях всех типов и форм собственности в объёме 3 уроков недельной нагрузки.

Программа рассчитана на 204 ч. за два года обучения.

Программа разработана в целях конкретизации содержания Государственного образовательного стандарта среднего общего образования с учётом ориентации на достижение обучающимися предметных, метапредметных и личностных результатов, с учётом половозрастных особенностей обучающихся.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Содержание учебной программы

Программа состоит из пояснительной записки, примерного учебно-тематического плана, содержания изучения предмета и примерного распределения учебного времени для 10-11-х классов, контрольно-оценочного блока, приложений. Программный материал делится на две части: базовую и вариативную. Вариативная часть состоит из спортивных дисциплин и учитывает местные условия, интересы и желания детей, материально-техническую базу общеобразовательной организации. В 10-м классе программный материал усложняется за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных в основной школе. В 11-м классе обучающиеся закрепляют и совершенствуют изученный материал.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»).

Современное состояние физической культуры и спорта.

Основы законодательства Донецкой Народной Республики в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: основная гимнастика (элементы атлетической гимнастики (юноши), аэробики и художественной гимнастики (девушки), бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.

Самостраховка на основе вида спорта Дзюдо: элементы акробатики, самостраховка при падении.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

Разделы программы

Программа по предмету «Физическая культура» включает в себя такие разделы:

«Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни»: современные оздоровительные системы физического воспитания, медико-биологические основы, социокультурные основы, психолого-педагогические основы.

«Основная гимнастика»: строевые упражнения, акробатические упражнения, висы и упоры, лазание по канату, упражнения в равновесии, художественная гимнастика (девушки), тяжёлая атлетика (юноши).

«Лёгкая атлетика»: бег, прыжки, метание.

«Основные понятия и элементы спортивных игр»: волейбол, баскетбол, гандбол, футбол».

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Современные оздоровительные системы физического воспитания.

«Самостраховка на основе вида спорта дзюдо»: элементы акробатики, приемы самостраховки при падении.

Физическое совершенствование

Комплексы физических упражнений. Упражнения для диагностики уровня развития физической подготовленности, тестовые упражнения ГФСК «ГТО ДНР». Диагностика уровня физического развития: Индекс Кетле, Проба Штанге, Индекс Шаповаловой, Индекс

Руфье, Индекс Робинсона, Проба М.Е. Ромберга. Комплексный тест-оценивание физической подготовленности.

Вариативный компонент: «Кроссфит»: «Флорбол», «Аэробика», «Шашки», «Художественная гимнастика», «Спортивная борьба», «Бадминтон».

III. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

в 10-11 классах по предмету «Физическая культура»

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса на основе внедрения педагогики сотрудничества, системно-деятельностного, метапредметного и лично ориентированного подходов; интенсификации и оптимизации.

В работе со старшеклассниками используются способы и методы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный, метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности, эффективного воздействия на эстетическое и физическое развитие.

Из предложенных видов спорта вариативных тем учитель на свое усмотрение выбирает темы или перераспределяет часы вариативной части на увеличение часов изучения тем базовых видов спорта.

Текущий уровень оценивания состояния физической подготовленности обучающихся проводится в течение учебного года во время изучения базовых видов спорта: основная гимнастика - тест на гибкость – наклон вперед из положения сидя (см.), тест на силу рук – подтягивание мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая (кол-во раз.), спортивные игры – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз.), челночный бег 4*9м., прыжок в длину с места; лёгкая атлетика - упражнения на скорость, выносливость, туризм – поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек.), прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек.), и оценивается в соответствии с критериями оценивания по программе предмета.

Оценивание по виду программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» учитель физической культуры разрабатывает самостоятельно, в зависимости от содержания учебного материала.

Ежегодно до 10 сентября на основании медицинских справок о состоянии здоровья, выданных организацией здравоохранения, приказом руководителя учреждения образования обучающиеся распределяются в медицинские группы: основная, подготовительная, специальная. Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к физическим нагрузкам по учебному предмету «Физическая культура» не допускаются. В связи с тем, что учебные занятия являются обязательными для посещения, обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, а также временно освобождённые от учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура», обязаны присутствовать на уроках и могут быть привлечены учителем к не противопоказанным видам учебной деятельности. Временно освобождённые обучающиеся могут быть оценены за знание и выполнение правил поведения и техники безопасности на уроках, а также за теоретические знания по изучаемой теме.

В период с 01.09 по 15.09 учебного года, с целью адаптации обучающихся к нагрузкам на уроках физической культуры, приём контрольных учебных нормативов не проводится. С 16.09. по 01.10. приём контрольных нормативов предполагает проведение наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и контрольных упражнений. Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к физическим нагрузкам по учебному предмету «Физическая культура» не допускаются. Оценка техники выполнения физических

упражнений, уровня усвоения теоретических знаний, выполнения учебных задач на уроке, может осуществляться как комплексно, так и отдельно.

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя комплексы физических упражнений. Упражнения для диагностики уровня развития физической подготовленности, тестовые упражнения ГФСК «ГТО ДНР». Диагностика уровня физического развития: Индекс Кетле, Проба Штанге, Индекс Шаповаловой, Индекс Руфье, Индекс Робинсона, Проба М.Е. Ромберга.

В мае комплексно принимаются все 7 тестовых упражнений «Комплексный тест-оценивание физической подготовленности» (КТО ФП) в соответствии с нормативами оценивания по физической культуре (Приложение 1.).

На всех уроках к обучающимся предъявляются обязательные требования: знание и выполнение правил безопасного поведения на уроках и техники безопасности во время выполнения упражнений, правильное выполнение страховки и само страховки, соблюдение гигиенических требований к занимающимся, самоконтроль, пульсометрия.

IV. ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

10-11 классы юноши, девушки

№п/ п	Вид программного материала	Количество часов	
		Классы	
		10	11
1.	Обязательная часть (аудиторные занятия)	84	84
1.1	Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни	4	4
1.2	Основная гимнастика	14	14
1.3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	10	10
1.4.	Лёгкая атлетика	15	15
1.4.1	Прыжки, бег на короткие дистанции	7	7
1.4.2	Метание, бег для развития выносливости	8	8
1.5	Спортивные игры* (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол)	27	27
1.6.	Самостраховка на основе вида спорта дзюдо**	7	7
1.7	Физическое совершенствование	7	7
2	Вариативный компонент***	18	18
2.1	Кроссфит	+	+
2.2.	Флорбол	+	+
2.3	Аэробика	+	+
2.4	Шашки	+	+
2.5	Художественная гимнастика	+	+
2.6	Настольный теннис	+	+
2.7	«Simple теннис»	+	+
2.8	Спортивная борьба	+	+
2.9	Бадминтон	+	+
	Всего	102	102

*Спортивные игры**- выбираются 2-3 вида спорта из четырёх с учётом материально-технической базы

*Самостраховка на основе вида спорта дзюдо*** - 7 часов раздела программы планируются при наличии кадрового и материально-технического обеспечения или перераспределяются на другие разделы программы на усмотрение учителя физической культуры. При этом в других разделах программы необходимо запланировать сдачу нормативов «Поднимание туловища из положения лёжа на спине», «Прыжки через скакалку за 20 сек».

*Вариативный компонент **** - 7 часов обязательно распределяется на бадминтон и выбирается одна или несколько вариативных тем или часы вариативной части распределяются на увеличение обязательной части аудиторных занятий, с учётом развития физических качеств и подготовки обучающихся.

V. ПРОГРАММА КУРСА

10 КЛАСС

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
ОСНОВЫ ЗНАНИЙ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	
<p>Знания. <i>Основы законодательства Донецкой Народной Республики в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i></p> <p>Физическая культура и здоровый образ жизни</p> <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство.</i></p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта.</p> <p><i>Основы законодательства Донецкой Народной Республики в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i></p>	<p>Обучающийся, обучающаяся:</p> <p>Знают: <i>Основы законодательства Донецкой Народной Республики в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i></p> <p>Физическая культура и здоровый образ жизни</p> <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство.</i></p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта.</p> <p><i>Основы законодательства Донецкой Народной Республики в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i></p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Спорт и спортивная подготовка. Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР»).	Спорт и спортивная подготовка. Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР»).
ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА	
Знания. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Правила безопасности на занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика).	Обучающийся, обучающаяся: знает основы биомеханики гимнастических упражнений; объясняет: влияние гимнастических упражнений на телосложение человека; приемы страховки и самостраховки на занятиях гимнастикой. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика). знает и выполняет: правила безопасности при занятиях гимнастикой;
Строевые упражнения	
Ходьба строевым шагом, размыкание и смыкание, повороты на 45°, изменение длины шага. Перестроения в движении: перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре на месте и в движении и обратно, два круга, перестроение уступом из одной шеренги в две и три и обратно, перестроение дроблением из одной колонны в две, четыре с последующим слиянием в две и одну колонну, и обратно. Поворот кругом в движении. Разновидности строя, элементы строя. Строй, шеренга, фланг. Фронт. Тыл. Интервал. Ширина строя. Колонна. Глубина строя. Построения. Строевые приемы на месте. Перестроения на месте. Способы передвижения. Перемена направления движения. Перестроения в движении. Размыкание и смыкание. Переход с шага на бег и обратно. Движение в обход. Движение по диагонали. Движение открытой петлей.	Обучающийся, обучающаяся знает и выполняет: Ходьбу строевым шагом, размыкание и смыкание, повороты на 45°, изменение длины шага. Перестроения в движении: перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре на месте и в движении и обратно, два круга, перестроение уступом из одной шеренги в две и три и обратно, перестроение дроблением из одной колонны в две, четыре с последующим слиянием в две и одну колонну, и обратно. Поворот кругом в движении. Разновидности строя, элементы строя. Строй, шеренга, фланг. Фронт. Тыл. Интервал. Ширина строя. Колонна. Глубина строя. Построения. Строевые приемы на месте. Перестроения на месте. Способы передвижения. Перемена направления движения. Перестроения в движении. Размыкание и смыкание. Переход с шага на бег и обратно. Движение в обход. Движение по диагонали. Движение открытой петлей.
Разновидности ходьбы и бега	

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>Разновидности ходьбы: на носках, со сменой длины шагов, обычная ходьба с замедлением и ускорением темпа движений, в заданном темпе, выпадами, на пятках, на внешней части стопы; ходьба по диагоналям и разметке;</p> <p>Разновидности бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, перекатами с пятки на носок, прыжкообразный бег, семенящий бег с продвижением вперед, скрестным шагом, спиной вперед, с ускорениями, с поворотами, «колесом».</p>	<p>Обучающийся, обучающаяся: Выполняет разновидности ходьбы на носках, со сменой длины шагов, обычную ходьбу с замедлением и ускорением темпа движений, в заданном темпе, выпадами, на пятках, на внешней части стопы; ходьбу по диагоналям и разметке;</p> <p>Разновидности бега; с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, перекатами с пятки на носок, прыжкообразный бег, семенящий бег с продвижением вперед, скрестным шагом, спиной вперед, с ускорениями, с поворотами, «колесом».</p>
Общеразвивающие упражнения	
<p>Общеразвивающие упражнения. общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Упражнения: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные и резиновые мячи, скакалки); на гимнастических снарядах (перекладине, брусьях и др.) и со снарядами (скамейка). Упражнения в исходном положении сидя и лежа на гимнастических матах, ОРУ у гимнастической стенки, в парах; наклон вперед из исходного положения, сидя на полу (см); сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание (на высокой и низкой перекладине).</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с предметом на голове (мешочкам), по скамейке, по рейке перевернутой гимнастической скамейки, с гимнастической палкой за спиной, за головой;</p> <p>Упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости.</p> <p>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся: - наклон вперед из положения сидя; - подтягивание на перекладине (мальчики-высокая, девочки – низкая).</p>	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p> <p>Обучающийся, обучающаяся знает и выполняет: Общеразвивающие упражнения: на месте и в движении. Упражнения: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные и резиновые мячи, скакалки); на гимнастических снарядах (перекладине, брусьях и др.) и со снарядами (скамейка). Упражнения в исходном положении сидя и лежа на гимнастических матах, ОРУ у гимнастической стенки, в парах; наклон вперед из исходного положения, сидя на полу (см); сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание (на высокой и низкой перекладине).</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки: ходьбу с предметом на голове (мешочкам), по скамейке, по рейке перевернутой гимнастической скамейки, с гимнастической палкой за спиной, за</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
	головой; Упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся: - наклон вперёд из положения сидя; - подтягивание на перекладине (мальчики-высокая, девочки – низкая).
Акробатические и гимнастические упражнения	
Девушки	
<p>Упражнения на гимнастическом бревне: передвижение на носках вперед, назад, приставным шагом влево и вправо (низкая опора); поочередные прыжки на одной и двух ногах с незначительным продвижением вперед, и.п. стойка на носках, руки на пояс – 2-3- шага на носках – поворот кругом, руки в стороны – мах левой ногой хлопок в ладони под ней – мах правой, хлопок в ладони под ней – махом левой (правой) поворот налево (направо) на 90° – упор присевши на левой (правой) – стойка ноги врозь, руки в стороны – упор присев на левой (правой) – поворот налево (направо) в положение выпада, руки в стороны – стойка на носках, руки в стороны – 2-3 быстрых шага вперед соскок прогнувшись – о.с.;</p> <p>Выполняет: самостоятельно составленную комбинацию из пяти ранее разученных упражнений.</p> <p>Акробатика. Стойка на лопатках, два кувырка в группировке вперед слитно, два кувырка в группировке назад слитно, равновесие «ласточка», «полушпагат» и «шпагат», переворот боком «колесо», «мост» прогибом с помощью и самостоятельно, стойка на голове, равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед. Самостоятельно составляет комбинацию из ранее разученных 8-ми</p>	<p>знает и совершенствует ранее изученные комбинации упражнений; составляет и выполняет комбинации упражнений из ранее изученных элементов: упражнения на гимнастическом бревне: передвижение на носках вперед, назад, приставным шагом влево и вправо (низкая опора); поочередные прыжки на одной и двух ногах с незначительным продвижением вперед, и.п. стойка на носках, руки на пояс – 2-3- шага на носках – поворот кругом, руки в стороны – мах левой ногой хлопок в ладони под ней – мах правой, хлопок в ладони под ней – махом левой (правой) поворот налево (направо) на 90° – упор присевши на левой (правой) – стойка ноги врозь, руки в стороны – упор присев на левой (правой) – поворот налево (направо) в положение выпада, руки в стороны – стойка на носках, руки в стороны – 2-3 быстрых шага вперед соскок прогнувшись – о.с.;</p> <p>Выполняет: самостоятельно составленную комбинацию из пяти ранее разученных упражнений.</p> <p>Знает и выполняет: стойку на лопатках, два кувырка в группировке вперед слитно, два кувырка в группировке назад слитно, равновесие «ласточка», «полушпагат» и «шпагат», переворот боком «колесо»; «мост» прогибом с помощью и самостоятельно, стойка на голове, равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед. Самостоятельно составляет комбинацию из ранее разученных 8-ми</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>упражнений. Лазание по канату (шесту) с помощью ног (девушки) Элементы художественной гимнастики:</p> <p>Хореографическая подготовка – танцевальные элементы. Упражнения у опоры, на середине. Техника упражнений без предмета, (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы. Упражнения без предметов, с предметами: <i>скакалка, обруч, мяч, лента.</i> Хореографическая подготовка– танцевальные элементы. Произвольные комбинации Аэробика Техническая подготовка Техника выполнения базовых шагов аэробики: CROSS (шаг накрест); LOW KICK (мах ногой с ударом голенью); CHASSE (галоп); CHA-CHA-CHA (часть основного танцевального шага «ча-ча-ча»); TWIST JUMP (прыжки на двух ногах с поворотом бедер); SKIP (подскок). Сочетание работы рук и ног при выполнении базовых шагов аэробики. Сочетание базовых шагов аэробики с разнообразными движениями рук в комплексе упражнений.</p>	<p>упражнений. Лазание по канату (шесту) с помощью ног Элементы художественной гимнастики: знает и умеет самостоятельно проводить разминку; умеет составлять произвольные комбинации; Хореографическая подготовка – танцевальные элементы. Упражнения у опоры, на середине Техника упражнений без предмета, (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы. Упражнения без предметов, с предметами: <i>скакалка, обруч, мяч, лента.</i> Хореографическая подготовка– танцевальные элементы. Произвольные комбинации Аэробика(девушки) знает и выполняет: базовые шаги аэробики: CROSS (шаг накрест); LOW KICK (мах ногой с ударом голенью); CHASSE (галоп); CHA-CHA-CHA (часть основного танцевального шага «ча-ча-ча»); TWIST JUMP (прыжки на двух ногах с поворотом бедер); SKIP (подскок). владеет: навыками соединения работы руками и ногами при выполнении базовых шагов аэробики; владеет: навыками соединения базовых шагов аэробики с разнообразными движениями рук в комплексе упражнений; соблюдает: правила техники безопасности во время занятий аэробикой</p>
Юноши	
	<p>знает и совершенствует ранее изученные комбинации упражнений; составляет и выполняет комбинации упражнений из ранее изученных элементов:</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>Акробатика. Кувырки вперед, назад, перевороты в сторону, длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами из упора присев силой стойку на голове и руках и с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком; два кувырка вперед слитно; два кувырка назад слитно; длинный кувырок вперед отталкиванием двумя ногами; равновесие «ласточка», два переворота боком «колесо» слитно; стойка на голове и руках, на руках (с помощью); комбинация из не менее шести изученных элементов.</p> <p>Висы и упоры. перекладина высокая (юноши): подъем силой переворотом в упор, подъем разгибом, из виса соскок махом назад, подъем прямых ног к перекладине в висе.</p> <p>Подтягивания и передвижения в висе.</p> <p>брусья параллельные (юноши): Сгибание и разгибание рук в упоре на количество раз</p> <p>Лазание по канату (шесту) без помощи ног на заданное расстояние и на скорость (юноши).</p>	<p>Акробатика: кувырки вперед, назад, перевороты в сторону, длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами из упора присев силой стойку на голове и руках и с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком; два кувырка вперед слитно; два кувырка назад слитно; длинный кувырок вперед отталкиванием двумя ногами; равновесие «ласточка», два переворота боком «колесо» слитно; стойка на голове и руках, на руках (с помощью); комбинация из не менее шести изученных элементов;</p> <p>Знает и выполняет висы и упоры: перекладина высокая (юноши): подъем силой переворотом в упор, подъем разгибом, из виса соскок махом назад, подъем прямых ног к перекладине в висе; Подтягивания и передвижения в висе.</p> <p>Выполняет: подъем силой переворотом в упор</p> <p>брусья параллельные (юноши): Сгибание и разгибание рук в упоре на количество раз</p> <p>Лазание по канату (шесту) без помощи ног на заданное расстояние и на скорость (юноши).</p>
<p>Атлетическая гимнастика (юноши). Силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, для трапецевидной мышцы, для дельтовидной мышцы, для большой грудной мышцы, для мышц предплечья; упражнения для прямой мышцы живота, для четырехглавой мышцы бедра, для икроножной мышцы, для мышц задней поверхности бедра, для наружной косой мышцы живота, для длинных мышц спины, для широчайшей мышцы спины, для трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями (весом тела, весом гантелей, штанги, гири, груза и т. п.); упражнения с преодолением упругости предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.); комплексы упражнений для формирования мышечной массы.</p>	<p>Знает и выполняет:</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши): Силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, для трапецевидной мышцы, для дельтовидной мышцы, для большой грудной мышцы, для мышц предплечья; упражнения для прямой мышцы живота, для четырехглавой мышцы бедра, для икроножной мышцы, для мышц задней поверхности бедра, для наружной косой мышцы живота, для длинных мышц спины, для широчайшей мышцы спины, для трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями (весом тела, весом гантелей, штанги, гири, груза и т. п.); упражнения с преодолением упругости предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.); комплексы упражнений для формирования мышечной массы.</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	
<p>Знания. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Значение оздоровительного бега для правильного функционирования сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Правила проведения соревнований. Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.</p>	<p>Обучающийся знает основы биомеханики легкоатлетических упражнений; правила проведения соревнований; объясняет: влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Значение оздоровительного бега для правильного функционирования сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем.</p>
Общая и специальная физическая подготовка	
<p>Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок в полуприседе, приседе, спиной вперед, с закрытыми глазами, выпадами, ускоренная, спортивная ходьба.</p> <p>Разновидности бега: с высоким подниманием колен, с захлестом голени, перекатами с пятки на носок, прыжкообразный бег, семенящий бег с продвижением вперед, скрестным шагом, спиной вперед, с ускорениями, с поворотами, «колесом».</p> <p>Разновидности прыжков: «в шаге» через шаг (через 2, 3 шага), с ноги на ногу с активным продвижением вперед, с ноги на ногу с выбрасыванием прямых ног вперед толкаясь вперед, с ноги на ногу в сторону, перекатом с пятки на носок, на двух ногах по разметке, спиной вперед, на одной ноге, другая отведена назад.</p>	<p>Знает и выполняет:</p> <p>Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок в полуприседе, приседе, спиной вперед, с закрытыми глазами, выпадами, ускоренная, спортивная ходьба.</p> <p>Разновидности бега: с высоким подниманием колен, с захлестом голени, перекатами с пятки на носок, прыжкообразный бег, семенящий бег с продвижением вперед, скрестным шагом, спиной вперед, с ускорениями, с поворотами, «колесом».</p> <p>Разновидности прыжков: «в шаге» через шаг (через 2, 3 шага), с ноги на ногу с активным продвижением вперед, с ноги на ногу с выбрасыванием прямых ног вперед, толкаясь вперед, с ноги на ногу в сторону, перекатом с пятки на носок, на двух ногах по разметке, спиной вперед, на одной ноге, другая отведена назад.</p>
<p>Специальная физическая подготовка.</p> <p>Бег: 15 – 20 метров из исходного положения, сидя лицом или спиной к направлению бега; бег с заданной скоростью 30 метров, 100 метров; (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование);</p> <p>бег с низкого и высокого старта 100 м на скорость, бег с отягощением, челночный бег 4×9 метров; «челночный» бег 10x10 метров; техника барьерного бега, эстафетный бег по кругу с отрезками 15 метров, 30 метров, 60 метров;</p>	<p>Специальная физическая подготовка.</p> <p>Бег: 15 – 20 метров из исходного положения, сидя лицом или спиной к направлению бега; бег с заданной скоростью 30 метров, 100 метров; (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование);</p> <p>бег с низкого и высокого старта 100 м на скорость, бег с отягощением, челночный бег 4×9 метров; «челночный» бег 10x10 метров; техника барьерного бега, эстафетный бег по кругу с отрезками 15 метров, 30 метров, 60 метров;</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>Бег 200 метров, 400 метров; бег 800 метров; 500 метров, 1000 метров, равномерный бег 1500 метров (юноши) и 1000 метров (девушки) с учетом времени на дистанции чередование бега и ходьбы до 3000 м.</p> <p>Прыжки: прыжок в длину с места; тройной прыжок с места, с разбега; прыжок в длину с разбега (16-18 беговых шагов) способом «согнув ноги»; в высоту с разбега (7-9 беговых шагов) способом «перешагивание».</p> <p>Прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега.</p> <p>Метание (девушки): метание теннисного мяча с четырех шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров на заданное расстояние и на дальность; в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров; метание гранаты (500 гр) с разбега после «скрестного шага» по коридору 10 метров на дальность.</p> <p>Метание (юноши): метание мяча (150 гр.) на дальность после «скрестного шага»; метание гранаты (700 гр.) с двух-четырех шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров; на заданное расстояние и на дальность, в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров;</p> <p>Толкание ядра: (девушки): 3 кг с места, со скачка.</p> <p>Толкание ядра: (юноши): 5 кг с места со скачка.</p> <p>Упражнения для развития скорости, ловкости, силы, аэробной выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости. Упражнения с набивными мячами, гантелями, отягощением на ноги, пояс.</p> <p>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся: - Бег 30 метров. - Бег мальчики - 1000 метров, девочки - 500 метров.</p> <p>Судейская и инструкторская практика.</p>	<p>Бег 200 метров, 400 метров; бег 800 метров; 500 метров, 1000 метров, равномерный бег 1500 метров (юноши) и 1000 метров (девушки) с учетом времени на дистанции чередование бега и ходьбы до 3000 м.</p> <p>Прыжки: прыжок в длину с места; тройной прыжок с места, с разбега; прыжок в длину с разбега (16-18 беговых шагов) способом «согнув ноги»; в высоту с разбега (7-9 беговых шагов) способом «перешагивание».</p> <p>Прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега.</p> <p>Метание (девушки): метание теннисного мяча с четырех шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров на заданное расстояние и на дальность; в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров; метание гранаты (500 гр.) с разбега после «скрестного шага» по коридору 10 метров на дальность.</p> <p>Метание (юноши): метание мяча (150 гр.) на дальность после «скрестного шага»; метание гранаты (700 гр.) с двух-четырех шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров; на заданное расстояние и на дальность, в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров;</p> <p>Толкание ядра: (девушки): 3 кг с места, со скачка.</p> <p>Толкание ядра: (юноши): 5 кг с места, со скачка.</p> <p>Упражнения для развития скорости, ловкости, силы, аэробной выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости. Упражнения с набивными мячами, гантелями, отягощением на ноги, пояс.</p> <p>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся: - Бег 30 метров. - Бег мальчики - 1000 метров, девочки - 500 метров.</p> <p>берет участие в соревнованиях как участник и судья; соблюдает: правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p>

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, ГАНДБОЛ, ФУТБОЛ

Основы знаний

Знания. Терминология спортивных игр. Влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей, психических процессов; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игр. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки во время занятий спортивными играми.

Обучающийся

Называет: терминологию спортивных игр; правила игр;
понимает влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей, психических процессов; воспитание нравственных и волевых качеств; организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки во время занятий спортивными играми.

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия, строевые упражнения.

Разновидности ходьбы: скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, на носках, внешней и внутренней сторонах стопы, в полуприседе, в приседе, по линиям и разметке; спортивным шагом. Семенящий бег. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с забрасыванием голени назад. Бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола. Бег у стены, Бег вверх по лестнице. Рывок на 15м. с вращением мяча вокруг корпуса, шеи. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Передача мяча в парах во время бега, скоростного бега. Скоростной бег с поворотами. Ведение на максимальной скорости с поворотами.

Упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, выносливости, способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства; аэробной выносливости.

Прыжок в длину с места. Челночный бег 4х9 метров. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание или сгибание и разгибание рук. Прыжки через скакалку.

выполняет: упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия, строевые упражнения;

разновидности ходьбы: скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, на носках, внешней и внутренней сторонах стопы, в полуприседе, в приседе, по линиям и разметке; спортивным шагом. Семенящий бег. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с забрасыванием голени назад. Бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола. Бег у стены. Бег вверх по лестнице. Рывок на 15м. с вращением мяча вокруг корпуса, шеи. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Передача мяча в парах во время бега, скоростного бега. Скоростной бег с поворотами. Ведение на максимальной скорости с поворотами.

Упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, выносливости, способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства; аэробной выносливости.

Прыжок в длину с места. Челночный бег 4х9 метров Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание или сгибание и разгибание рук. Прыжки через скакалку.

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>Тест - оценивание физической подготовленности обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Челночный бег 4х9 метров; - Прыжок в длину с места; - Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. 	<p>Тест - оценивание физической подготовленности обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Челночный бег 4х9 метров; - Прыжок в длину с места; - Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
Специальная физическая подготовка	
<p>Специальные упражнения для обучения передвижениям Передвижение приставным шагом вперед, назад, в сторону с изменением скорости. Бег с поворотом кругом с последующим ускорением на 15-20 м. Бег с изменением направления и скорости движения: по дуге; кругу; «восьмерке»; диагонали площадки. Бег с преодолением препятствий: набивных мячей; барьеров; гимнастических скамеек. Бег на месте, по сигналу бег по прямой в установленное место. Бег на 15-20 м по сигналу из низкого старта. Бег спиной вперед из положения упора присев. Бег по прямой, (по сигналу выполнить прыжок, взять мяч и передать его партнеру). Выполняя приседания, по сигналу сделать рывок к мячу, подобрать его и передать партнеру. Ходьба в полуприседе, встать, рывок к мячу по сигналу и др.</p> <p>Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком): от лицевой линии до штрафной и обратно; до центра и обратно, до противоположной штрафной и обратно, до противоположной лицевой и обратно, с попаданием каждый раз в кольцо.</p> <p>Прыжки на месте с поворотами на 90° и 130° с ведением одного или двух мячей. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м. Ходьба на руках: с катанием мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.</p> <p>Передачи мяча у стены, в парах со сменой мест (выполняются одним мячом). Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.</p>	<p>Обучающийся знает и умеет выполнять: Специальные упражнения для обучения передвижениям Передвижение приставным шагом вперед, назад, в сторону с изменением скорости. Бег с поворотом кругом с последующим ускорением на 15-20м. Бег с изменением направления и скорости движения: по дуге; кругу; «восьмерке»; диагонали площадки. Бег с преодолением препятствий: набивных мячей; барьеров; гимнастических скамеек. Бег на месте, по сигналу бег по прямой в установленное место. Бег на 15-20 м по сигналу из низкого старта. Бег спиной вперед из положения упора присев. Бег по прямой, (по сигналу выполнить прыжок, взять мяч и передать его партнеру). Выполняя приседания, по сигналу сделать рывок к мячу, подобрать его и передать партнёру. Ходьба в полуприседе, встать, рывок к мячу по сигналу и др.</p> <p>Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком): от лицевой линии до штрафной и обратно; до центра и обратно, к противоположной штрафной и обратно, до противоположной лицевой и обратно, с попаданием каждый раз в кольцо.</p> <p>Прыжки на месте с поворотами на 90° и 130° с ведением одного или двух мячей. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м. Ходьба на руках: с катанием мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.</p> <p>Передачи мяча у стены, в парах со сменой мест (выполняются одним мячом). Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.</p>

Баскетбол

Техника игры. Перемещения в стойке, ловля мяча двумя и одной рукой; ведение мяча правой и левой рукой.

Броски по кольцу с места перехваты мяча во время ведения, передачи мяча различными способами на месте и в движении в одном направлении и при встречном движении; с отскоком от пола; ведение попеременно правой и левой рукой, без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения, после ведения и двух шагов; броски мяча по кольцу одной рукой с места, от плеча; броски после ведения и двух шагов, штрафные броски.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия в нападении: позиционное нападение и быстрый прорыв, выбор места и момента для взаимодействия с центровым игроком. Действия игрока без мяча в борьбе с защитником. Вырывание и выбивание мяча. Действия игрока с мячом в борьбе с защитником. Отвлекающие действия при атаке корзины. Взаимопонимание и взаимопомощь.

Тактика игры в защите. Технические приемы: Защитная стойка. Передвижение. Приемы борьбы за мяч. Тактические приемы. Зонная защита. Выбор места. Борьба против заслонов.

Тактические действия в защите: индивидуальные и коллективные. Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча.

Коллективные действия: групповые и командные.

Командные действия: организация позиционной защиты на своей половине площадки. Игры с элементами баскетбола. Учебная и двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.

Знает и владеет:

Техникой игры. Перемещения в стойке, ловля мяча двумя и одной рукой; ведение мяча правой и левой рукой.

Броски по кольцу с места перехваты мяча во время ведения; передачи мяча различными способами на месте и в движении в одном направлении и при встречном движении; с отскоком от пола; ведение попеременно правой и левой рукой, без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения, после ведения и двух шагов; броски мяча по кольцу одной рукой с места, от плеча; броски после ведения и двух шагов, штрафные броски.

Тактикой игры в нападении. Индивидуальные действия в нападении: позиционное нападение и быстрый прорыв, выбор места и момента для взаимодействия с центровым игроком. Действия игрока без мяча в борьбе с защитником. Вырывание и выбивание мяча. Действия игрока с мячом в борьбе с защитником. Отвлекающие действия при атаке корзины. Взаимопонимание и взаимопомощь.

Тактикой игры в защите. Технические приемы: Защитная стойка. Передвижение. Приемы борьбы за мяч. Тактические приемы. Зонная защита. Выбор места. Борьба против заслонов.

Тактические действия в защите: индивидуальные и коллективные. Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча.

Коллективные действия: групповые и командные.

Командные действия: организация позиционной защиты на своей половине площадки. Игры с элементами баскетбола. Учебная и двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.

Волейбол

Техника игры.

**Обучающийся знает и выполняет:
Технику игры.**

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками, нижняя и верхняя подачи. Нападающий удар, атакующий удар блокировка нападающего удара. Техника передвижений, приемы мяча, перемещение в стойке при приеме мяча снизу и сверху, подачи мяча нижняя и верхняя прямая на точность в заданные зоны.</p> <p>Тактика защиты: перемещения, противодействия, блокирование, взаимодействия игроков передней линии между собой, блокирование и страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе, вторая передача в зоны 4 и 2; взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой.</p> <p>Тактические действия в нападении: групповые тактические действия игроков в нападении; командные тактические действия игроков.</p> <p>Тактические действия в защите: взаимодействия игроков во время приема подачи.</p> <p>Индивидуальные тактические действия в защите: выбор места во время приема подачи и для страховки партнера. Блокирование, индивидуальная страховка, само страховки;</p> <p>групповые тактические (преимущественно двойной) блок, действия при приеме подач, при приеме атакующего удара, страховка атакующего игрока. Игры с элементами волейбола. Учебная, двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.</p>	<p>Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками, нижняя и верхняя подачи. Нападающий удар, атакующий удар блокировка нападающего удара. Техника передвижений, приемы мяча, перемещение в стойке при приеме мяча снизу и сверху, подачи мяча нижняя и верхняя прямая на точность в заданные зоны.</p> <p>Тактика защиты: перемещения, противодействия, приёмы мяча сверху и снизу одной и двумя руками, блокирование, взаимодействия игроков передней линии между собой, блокирование и страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе, вторая передача в зоны 4 и 2; игроков задней линии между собой; взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой.</p> <p>Тактические действия в нападении: групповые тактические действия игроков в нападении; командные тактические действия игроков.</p> <p>Тактические действия в защите: взаимодействия игроков во время приема подачи;</p> <p>Индивидуальные тактические действия в защите: выбор места во время приема подачи и для страховки партнера. Блокирование, индивидуальная страховка, само страховки;</p> <p>групповые тактические действия (преимущественно двойной) блок, при приеме подач, при приеме атакующего удара, страховка атакующего игрока. Игры с элементами волейбола. Учебная, двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.</p>
Гандбол	
<p>Технические приёмы: передвижения, передачи, ловля, ведение мяча, броски по воротам, обманные действия, заслоны.</p> <p>Передачи мяча: одной рукой от плеча; одной рукой из-за спины; одной рукой над плечом, за головой, одной рукой снизу, одной рукой на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой.</p> <p>Передачи и ловля мяча в тройках с отскоком от пола; Ловля мяча</p>	<p>Обучающийся знает и умеет выполнять:</p> <p>Технические приёмы: передвижения, передачи, ловля, ведение мяча, броски по воротам, обманные действия, заслоны.</p> <p>Передачи мяча: одной рукой от плеча; одной рукой из-за спины; одной рукой над плечом, за головой, одной рукой снизу, одной рукой на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой.</p> <p>Передачи и ловля мяча в тройках с отскоком от пола; Ловля мяча</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>двумя руками на месте и в движении; ловля и передача мяча при встречном движении;</p> <p>Броски мяча: согнутой рукой сверху, в прыжке, в падении, из опорного положения.</p> <p>Техника перемещений: индивидуальные и коллективные технические приёмы на месте и в движении.</p> <p>Техника игры. Защитная стойка, передвижение в защитной стойке, блокирование, перехват мяча. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам; отвлекающие индивидуальные действия в нападении; штрафной бросок в заданную половину ворот.</p> <p>Техника игры вратаря. Основные стойки вратаря. Передвижения, выпады, шпагаты. Ловля, задержки и отбивание мяча. Выход и прыжок навстречу бросающему. Введение мяча в игру, передача мяча в отрыв.</p> <p>Тактика игры в нападении. Быстрый прорыв. Позиционные нападения. Индивидуальные действия: повторение ранее изученных действий. Командные действия: взаимодействие во время нападения «быстрым прорывом» 2:4, 3:3.</p> <p>Тактика игры в защите: индивидуальные и коллективные действия. Индивидуальные действия: перехват мяча, блокировка нападения игрока с мячом и без мяча, выход на игрока, владеющего мячом. Коллективные тактические действия: взаимодействие игроков, во время зонной защиты 6+0, 1+4+1, 5+1.</p> <p>Тактика игры вратаря. Правильный выбор позиции вратаря при розыгрыше стандартных положений. Определение направления возможного удара; игра на выходах; организация атаки; руководство игрой партнеров по обороне; отражение 7-метровых бросков. Игры с элементами гандбола.</p> <p>Учебная, двухсторонняя игра. Судейство двухсторонней игры.</p>	<p>двумя руками на месте и в движении; ловля и передача мяча при встречном движении;</p> <p>Броски: согнутой рукой сверху, в прыжке, в падении, из опорного положения.</p> <p>Техника перемещений: индивидуальные и коллективные технические приёмы на месте и в движении.</p> <p>Технику игры. Защитная стойка, передвижение в защитной стойке, блокирование, перехват мяча. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам; отвлекающие индивидуальные действия в нападении; штрафной бросок в заданную половину ворот.</p> <p>Технику игры вратаря. Основные стойки вратаря. Передвижения, выпады, шпагаты. Ловля, задержки и отбивание мяча. Выход и прыжок навстречу бросающему. Введение мяча в игру, передача мяча в отрыв.</p> <p>Тактику игры в нападении. Быстрый прорыв. Позиционные нападения. Индивидуальные действия: повторение ранее изученных действий. Командные действия: взаимодействие во время нападения «быстрым прорывом» 2:4, 3:3.</p> <p>Тактику игры в защите: индивидуальные и коллективные действия. Индивидуальные действия: перехват мяча, блокировка нападения игрока с мячом и без мяча, выход на игрока, владеющего мячом. Коллективные тактические действия: взаимодействие игроков, во время зонной защиты 6+0, 1+4+1, 5+1.</p> <p>Тактику игры вратаря. Правильный выбор позиции вратаря при розыгрыше стандартных положений. Определение направления возможного удара; игра на выходах; организация атаки; руководство игрой партнеров по обороне; отражение 7-метровых бросков. Игры с элементами гандбола.</p> <p>Учебная, двухсторонняя игра. Судейство двухсторонней игры.</p>

Футбол

Технические приёмы владения мячом:**Передачи мяча.**

Удары по мячу: правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком; удары по летящему мячу с использованием технико-тактических связок, игра головой, удары по мячу головой после набрасывания партнером; удары на дальность и точность, удары в заданную часть ворот; удары и приемы мяча ногой и головой, 11-метровый штрафной удар.

Жонглирование мячом.

Разновидности комбинаций приемов передвижения с техникой владения мячом; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления движения; обманные движения с мячом с торможением и сменой направления движения

Тактика игры в нападении: индивидуальные действия: повторение ранее изученных тактических действий. Командные действия: взаимодействие с партнерами во время организации атаки; повторение игровых и стандартных ситуаций; организация быстрого и постепенного наступления.

Действия без мяча (открывание, отвлечение, создание численного преимущества); взаимодействие двух нападающих против одного защитника, двух защитников против одного нападающего.

Маневрирование на поле; рациональное использование выученных технических приемов.

Тактика игры в защите: тактические задачи обороны. Индивидуальные действия: «закрывание», «перехват» и отбор мяча. Действия против игрока с мячом и действия против игрока, не владеющего мячом. Персональная защита. Зонная защита. Комбинированная защита.. Командные действия: взаимодействия в обороне во время выполнения соперником стандартных комбинаций;

Обучающийся знает и выполняет:**Технические приёмы владения мячом:****Передачи мяча.**

Удары по мячу: правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком. Удары по летящему мячу с использованием технико-тактических связок, игра головой, удары по мячу головой после набрасывания партнером, удары на дальность и точность, удары в заданную часть ворот, удары и приемы мяча ногой и головой, 11-метровый штрафной удар.

Жонглирование мячом.

Разновидности комбинаций приемов передвижения с техникой владения мячом; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления движения; обманные движения с мячом с торможением и сменой направления движения

Тактика игры в нападении: индивидуальные действия: повторение ранее изученных тактических действий. Командные действия: взаимодействие с партнерами во время организации атаки; повторение игровых и стандартных ситуаций; организация быстрого и постепенного наступления.

Действия без мяча (открывание, отвлечение, создание численного преимущества); взаимодействие двух нападающих против одного защитника, двух защитников против одного нападающего.

Маневрирование на поле; рациональное использование выученных технических приемов.

Тактика игры в защите: тактические задачи обороны. Индивидуальные действия: «закрывание», «перехват» и отбор мяча. Действия против игрока с мячом и действия против игрока, не владеющего мячом. Персональная защита. Зонная защита. Комбинированная защита.. Командные действия: взаимодействия в обороне во время выполнения соперником стандартных комбинаций;

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>организация и построение «стенки». Подстраховка. Переключение. Групповой отбор мяча.</p> <p>Техника игры вратаря: ловля, отбивание, перевод мяча; бросок руками и выбивание мяча ногами, удары по мячу ногой с рук на дальность и точность.</p> <p>Тактика игры вратаря: выбор правильной позиции во время углового, штрафного и свободного ударов; организация атаки во время введения мяча в игру.</p> <p>Технико-тактические действия: упражнения, способствующие закреплению навыков игры. Упражнения для отработки навыков взаимодействия игроков на поле. Игровые упражнения в кругу, квадрате, прямоугольнике и т. п.</p> <p>Футбольные эстафеты и игры для развития физических качеств футболистов.</p> <p>Учебная, двухсторонняя игра.</p> <p>Судейство двухсторонней игры.</p>	<p>организация и построение «стенки». Подстраховка. Переключение. Групповой отбор мяча.</p> <p>Техника игры вратаря: ловля, отбивание, перевод мяча; бросок руками и выбивание мяча ногами, удары по мячу ногой с рук на дальность и точность.</p> <p>Тактика игры вратаря: выбор правильной позиции во время углового, штрафного и свободного ударов; организация атаки во время введения мяча в игру.</p> <p>Технико-тактические действия: упражнения, способствующие закреплению навыков игры. Упражнения для отработки навыков взаимодействия игроков на поле. Игровые упражнения в кругу, квадрате, прямоугольнике и т. п.</p> <p>Футбольные эстафеты и игры для развития физических качеств футболистов.</p> <p>Учебная, двухсторонняя игра.</p> <p>Судейство двухсторонней игры.</p>
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	
<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно</p>	<p>Знает и объясняет: Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Использует:</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</i></p> <p>Тест - оценивания физической подготовленности:</p> <p>- поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.);</p> <p>- прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек).</p>	<p>Применяет: Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</i></p> <p>Тест - оценивания физической подготовленности:</p> <p>- поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.);</p> <p>- прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек).</p>
САМОСТРАХОВКА НА ОСНОВЕ ВИДА СПОРТА ДЗЮДО	
Основы знаний виду спорта дзюдо	
<p>Дзюдо как часть системы физического воспитания.</p> <p>Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью Самостоятельные занятия физическими упражнениями.</p> <p>Особенности правильного падения. Правила самостраховки.</p>	<p>Обучающийся характеризует дзюдо как часть системы физического воспитания.</p> <p>совершенствует культуру движений, самостоятельно использует физические упражнения с общеразвивающей и корригирующей направленностью.</p> <p>Обучающийся знает и выполняет приемы правильного падения</p> <p>Соблюдает правила самостраховки.</p>
Ходьба и бег	
<p>Ходьба: на внешней, внутренней стороне стопы, на носках, на пятках. Обычная, с наклонами и поворотами, в чередовании с бегом, в полуприседе, в приседе, перешагивая через предметы, в упоре присев, руки сзади: ходьба ногами вперед и вперед спиной, выпадами, «гусиным шагом», ходьба на коленях по гимнастическим матам. прыжки с перемещением в приседе,</p>	<p>Обучающийся знает и выполняет:</p> <p>разновидности ходьбы: на внешней, внутренней стороне стопы, на носках, на пятках. Обычная, с наклонами и поворотами, в чередовании с бегом, в полуприседе, в приседе, перешагивая через предметы, в упоре присев, руки сзади: ходьба ногами вперед и вперед спиной, выпадами, «гусиный шаг», прыжки с перемещением в приседе, ходьба на коленях по гимнастическим матам.</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, галоп прямо, правым, левым боком, бег прыжками, с выносом прямых ног вперед, назад, скрестным бегом, спиной вперед. Бег спиной с поворотами вправо-влево по сигналу, бег с прыжком на 360* по сигналу. Разновидности прыжков вверх в движении.</p> <p>Бег: на месте с ускорением по сигналу, по прямой, «змейкой», «по кочкам», оббегая препятствия, челночный бег. Бег на выносливость.</p>	<p>Обучающийся выполняет:</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, галоп прямо, правым, левым боком, бег прыжками, с выносом прямых ног вперед, назад, скрестным бегом, спиной вперед. Бег спиной с поворотами вправо-влево по сигналу, бег с прыжком на 360* по сигналу. Разновидности прыжков вверх в движении.</p> <p>Бег: на месте с ускорением по сигналу, по прямой, «змейкой», «по кочкам», оббегая препятствия, челночный бег. Бег на выносливость.</p>
Общеразвивающие упражнения	
<p>Общеразвивающие упражнения в движении и на месте.</p> <p>Бег, прыжки по координационной лестнице.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания. Поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине. Поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке.</p> <p>Прыжки через скакалку. Разновидности подтягивания на высокой перекладине. Лазание по канату. Прыжки со сменой ног в упоре лежа. Разновидности приседаний индивидуально и в парах.</p> <p>Прыжки на гимнастическую скамейку со сменой ног.</p> <p>Прыжки на месте с подтягиванием согнутых ног к груди.</p> <p>Разновидности передачи набивных мячей (2-3кг.) из положения сидя, стоя.</p> <p>Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов в положении сидя и стоя.</p> <p>Наклоны вперед из положения сидя. Из положения лежа на спине подъем и опускание туловища и прямых ног одновременно. То же на животе.</p> <p>Приседания на одной ноге у опоры, без опоры.</p> <p>Из О.С. упор присев, упор лежа, прыжком вернуться в О.С.</p> <p>Прыжок с места продвижением вперед толчком обеих ног.</p>	<p>Обучающийся составляет и выполняет комплексы общеразвивающих упражнений:</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении и на месте</p> <p>Бег, прыжки по координационной лестнице.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания. Поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине. Поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке.</p> <p>Прыжки через скакалку. Разновидности подтягивания на высокой перекладине. Лазание по канату. Прыжки со сменой ног в упоре лежа.</p> <p>Разновидности приседаний индивидуально и в парах.</p> <p>Прыжки на гимнастическую скамейку со сменой ног.</p> <p>Прыжки на месте с подтягиванием согнутых ног к груди.</p> <p>Разновидности передачи набивных мячей (2-3кг.) из положения сидя, стоя.</p> <p>Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов в положении сидя и стоя.</p> <p>Наклоны вперед из положения сидя. Из положения лежа на спине подъем и опускание туловища и прямых ног одновременно. То же на животе.</p> <p>Приседания на одной ноге у опоры, без опоры.</p> <p>Из О.С. упор присев, упор лежа, прыжком вернуться в О.С.</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>Прыжки на мете со скручиванием таза. Ходьба на руках в парах с захватом голени партнера (тачка). Из положения стоя махи на месте прямой ногой вперед к разноименной руке с максимальной амплитудой, махи ногой назад с наклоном вперед до касания рукам пола. Махи ногой вперед-назад с максимальной амплитудой стоя у опоры. Упражнения с резиновым жгутом. Силовые упражнения с отягощениями. Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных брусьях. Силовые упражнения в парах лицом к лицу: с сопротивлением: поочередная смена положения рук с упором в ладони партнера Силовые упражнения в парах спина к спине со скрестным захватом рук партнера. Перетягивание каната.</p>	<p>Прыжок с места продвижением вперед толчком обеих ног. Прыжки на мете со скручиванием таза. Ходьба на руках в парах с захватом голени партнера (тачка). Из положения стоя махи на месте прямой ногой вперед к разноименной руке с максимальной амплитудой, махи ногой назад с наклоном вперед до касания рукам пола. Махи ногой вперед-назад с максимальной амплитудой стоя у опоры. Упражнения с резиновым жгутом. Силовые упражнения с отягощениями. Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных брусьях. Силовые упражнения в парах лицом к лицу: с сопротивлением: поочередная смена положения рук с упором в ладони партнера Силовые упражнения в парах спина к спине со скрестным захватом рук партнера. Перетягивание каната.</p>
Практические упражнения на освоение элементов самостраховка на основе вида спорта дзюдо	
<p>Виды самостраховки. Приемы падений: падение вперед, на бок, на спину, перекатываясь вперед, падение из положения приседа. Самостраховка на бок кувырком через плечо. Игры и эстафеты (не на скорость) с приемами самостраховки. Ошибки при выполнении падений на спину, падений на бок, падения вперед.</p>	<p>Обучающийся знает и выполняет: Виды самостраховки. Приемы падений: падение вперед, на бок, на спину, перекатываясь вперед, падение из положения приседа. Самостраховка на бок кувырком через плечо. Игры и эстафеты с приемами самостраховки. Обучающийся знает и не допускает: Ошибки при выполнении падений на спину, падений на бок, падения вперед.</p>
<p>Перекаты вперед через правое-левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату разноименной рукой после переката (самостраховка через правое-левое плечо). Самостраховка через мягкий предмет.</p>	<p>Обучающийся знает и выполняет: Перекаты вперед через правое-левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату разноименной рукой после переката (самостраховка через правое-левое плечо). Самостраховка через мягкий предмет. Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое-левое плечо. Длинный кувырок. Кувырок назад. «Мост из положения лежа». Покачивания вперед-назад в положении «гимнастического мост». Забегание в упоре лежа на 90-180*.</p> <p>Длинный кувырок через мягкий предмет. Кувырки с предметом, зажатым между ног (волейбольный мяч)</p> <p>Лазание по канату. Тяни-толкай.</p> <p>Полушпагат. «Шпагат».</p> <p>Из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое-левое плечо.</p> <p>Из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в приседе, с правой на левую ногу и наоборот.</p> <p>Упражнения по сигналу:</p> <p>Из упора присев лечь на живот, на спину;</p> <p>Из упора присев перекач с обхватом голеней на бок – вправо, влево;</p> <p>Прыжки на месте с поворотами на 360* вправо и влево на месте.</p> <p>Из упора присев перекачаты на спину, в группировке на спине хлопок ладонями по ковру (гимнастическому мату);</p> <p>Прыжком упор присев-упор лежа.</p> <p>Нырки приседанием под эластичное препятствие.</p> <p>Падение вперёд из положения стоя на коленях, падение на бок, на спину из положения полуприседа, из положения стоя</p> <p>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. - наклон вперёд из положения сидя; - длинный кувырок через мягкий предмет (2 б.), падение вперёд из положения стоя на коленях (2 б.), падение на бок из положения стоя (2 б.), падение на спину из положения полуприседа (2.5 б.) 	<p>правое-левое плечо. Длинный кувырок. Кувырок назад. «Мост из положения лежа». Покачивания вперед-назад в положении «гимнастического мост». Забегание в упоре лежа на 90-180*.</p> <p>Длинный кувырок через мягкий предмет. Кувырки с предметом, зажатым между ног (волейбольный мяч)</p> <p>Обучающийся выполняет:</p> <p>Лазание по канату.</p> <p>Полушпагат. «Шпагат».</p> <p>Из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое-левое плечо.</p> <p>Из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в приседе, с правой на левую ногу и наоборот.</p> <p>Обучающийся выполняет:</p> <p>Упражнения по сигналу:</p> <p>Из упора присев лечь на живот, на спину;</p> <p>Из упора присев перекач с обхватом голеней на бок – вправо, влево;</p> <p>Прыжки на месте с поворотами на 360* вправо и влево на месте.</p> <p>Из упора присев перекачаты на спину, в группировке на спине хлопок ладонями по ковру (гимнастическому мату);</p> <p>Прыжком упор присев-упор лежа.</p> <p>Обучающийся выполняет:</p> <p>Нырки приседанием под эластичное препятствие.</p> <p>Обучающийся знает и выполняет:</p> <p>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. - наклон вперёд из положения сидя; - выполнение приёмов самостраховки: длинный кувырок через мягкий предмет, падение вперёд из положения стоя на коленях, падение на бок из положения стоя, падение на спину из положения полуприседа. <p>Подвижные игры и эстафеты Петушиный бой, Вытолкни из круга, «Выбивной мяч», «Чехарда»</p>

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. ГФСК «ГТО ДНР».

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»).

Диагностика уровня развития физической подготовленности:

1. Бег 30 метров.
2. Наклон вперед из положения сидя.
3. Прыжок в длину с места.
4. Челночный бег 4х9 метров.
5. Поднимание туловища из положения лёжа на спине
6. Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
7. Бег: юноши – 1000 метров, девушки – 500 метров.

Обучающийся:

Выполняет: комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Знает: Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»).

имеет общее представления о значении функциональных проб: масса - ростовой индекс Кетле, Индекс Ромберга.

соблюдает: правила безопасности во время выполнения упражнений.

соблюдает: правила безопасности во время выполнения упражнений.

выполняет: упражнения для диагностики уровня развития физической подготовленности, тестовые упражнения ГФСК «ГТО ДНР»

11 КЛАСС

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
ОСНОВЫ ЗНАНИЙ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	
<p>Знания. Медико-биологические основы: Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных (гидропроцедуры, массаж) мероприятий при организации и проведении спортивно - массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни</p> <p>Социокультурные основы: Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Понятие физкультурное движение, физическое совершенство Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенство и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно - массовые движения (на примере "Спорт для всех"), их социальная направленность и формы организации. Спортивно - оздоровительные системы физических упражнений в</p>	<p>Обучающийся, обучающаяся: Знают: Медико-биологические основы: . Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных (гидропроцедуры, массаж) мероприятий при организации и проведении спортивно - массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни</p> <p>Социокультурные основы: Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Понятие физкультурное движение, физическое совершенство Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенство и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно - массовые движения (на примере "Спорт для всех"), их социальная направленность и формы организации. Спортивно - оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.</p> <p>Психолого - педагогические основы: Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально - ориентированной и оздоровительно - корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.</p> <p>Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных индивидуализированных занятий.</p> <p>Экспресс оценка физического здоровья обучающихся: масса - ростовой индекс Кетле, определение координационной функции нервной системы индекс Ромберга, индекса реакции сердечно - сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку Руфье, проба продолжительности задержки дыхания Штанге; индекс мощности Шаповаловой, индекс Робинсона.</p> <p>Спорт и спортивная подготовка. Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР»).</p>	<p>Психолого - педагогические основы: Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально - ориентированной и оздоровительно - корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.</p> <p>Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных индивидуализированных занятий.</p> <p>Экспресс оценка физического здоровья обучающихся: Масса - ростовой индекс Кетле, определение координационной функции нервной системы индекс Ромберга, индекса реакции сердечно - сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку Руфье, проба продолжительности задержки дыхания Штанге; индекс мощности Шаповаловой, индекс Робинсона.</p> <p>Спорт и спортивная подготовка. Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР»).</p>
ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА	
<p>Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Правила безопасности при занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка при занятиях гимнастикой. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика)</p> <p>Правила безопасного поведения и предупреждения опасных ситуаций во время учебных занятий, посещения спортивных и</p>	<p>Обучающийся, обучающаяся: знает основы биомеханики гимнастических упражнений; объясняет: влияние гимнастических упражнений на телосложение человека; приемы страховки и самостраховки при занятиях гимнастикой. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика) знает и выполняет: правила безопасности на занятиях гимнастикой. понимает влияние занятий физическими упражнениями на гармоничное развитие личности;</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>других массовых зрелищ и мероприятий. Правила подготовки безопасных мест занятий, самооценки своих сил, страховки, самостраховки. Понятие базовое физкультурное образование Физическая культура в семье. Влияние занятий физическими упражнениями на гармоничное развитие личности.</p>	<p>определяет понятие базовое физкультурное образование, основы методики развития силы, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств, ловкости; объясняет: значение физической культуры в семье; Знает и выполняет: Основы методики развития силы, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств, ловкости. Упражнения профессионально-восстановительной направленности. соблюдает: правила подготовки безопасных мест занятий, самооценки своих сил, страховки, самостраховки.</p>
Строевые упражнения	
<p>Разновидности строя, элементы строя. Строй, шеренга, фланг. Фронт. Тыл. Интервал. Ширина строя. Колонна. Глубина строя. Построения. Строевые приемы на месте. Перестроения на месте. Способы передвижения. Перемена направления движения. Размыкание и смыкание. Переход с шага на бег и обратно. Перемена направления движения. Движение в обход. Движение по диагонали. Движение открытой петлей. Строевые упражнения: ходьба строевым шагом, размыкание и смыкание, повороты на 45°, изменение длины шага. Перестроения в движении: перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре на месте и в движении и обратно, два круга, перестроение уступом из одной шеренги в две и три и обратно, перестроение дроблением из одной колонны в две, четыре с последующим слиянием в две и одну колонну, и обратно. Поворот кругом в движении.</p>	<p>знает и выполняет: Разновидности строя, элементы строя. Строй, шеренга, фланг. Фронт. Тыл. Интервал. Ширина строя. Колонна. Глубина строя. Построения. Строевые приемы на месте. Перестроения на месте. Способы передвижения. Перемена направления движения.. Размыкание и смыкание. Переход с шага на бег и обратно. Перемена направления движения. Движение в обход. Движение по диагонали. Движение открытой петлей. Строевые упражнения: Ходьба строевым шагом, размыкание и смыкание, повороты на 45°, изменение длины шага. Перестроения в движении: перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре на месте и в движении и обратно, два круга, перестроение уступом из одной шеренги в две и три и обратно, перестроение дроблением из одной колонны в две, четыре с последующим слиянием в две и одну колонну, и обратно. Поворот кругом в движении.</p>
Разновидности ходьбы и бега	
<p>Разновидности ходьбы: Ходьба на носках со сменой длины шагов, обычная ходьба с замедлением и ускорением темпа</p>	<p>Обучающийся, обучающаяся: Выполняет разновидности ходьбы: ходьбу на носках со сменой длины шагов, обычную ходьбу с замедлением и ускорением темпа движений, в</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>движений, в заданном темпе, выпадами, на пятках, на внешней части стопы; ходьба по диагоналям и разметке.</p> <p>Разновидности бега: с высоким подниманием колен, с захлестом голени, перекатами с пятки на носок, прыжкообразный бег, семенящий бег с продвижением вперед, скрестным шагом, спиной вперед, с ускорениями, с поворотами.</p>	<p>заданном темпе, выпадами, на пятках, на внешней части стопы; ходьбу по диагоналям и разметке;</p> <p>Разновидности бега: с высоким подниманием колен, с захлестом голени, перекатами с пятки на носок, прыжкообразный бег, семенящий бег с продвижением вперед, скрестным шагом, спиной вперед, с ускорениями, с поворотами.</p>
Общеразвивающие упражнения	
<p>Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с предметом на голове (мешочкам), по скамейке, по рейке перевернутой гимнастической скамейки, с гимнастической палкой за спиной, за головой;</p> <p>Общеразвивающие упражнения. общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Упражнения: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные и резиновые мячи, скакалки); на гимнастических снарядах (перекладине, брусках и др.) и со снарядами (скамейка). Упражнения в исходном положении сидя и лежа на гимнастических матах, ОРУ у гимнастической стенки, в парах; наклон вперед из исходного положения, сидя на полу (см); сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание (на высокой и низкой перекладине).</p> <p>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклон вперед из положения сидя; - подтягивание на перекладине (мальчики-высокая, девочки – низкая). 	<p>Знает и выполняет:</p> <p>упражнения для формирования правильной осанки: ходьбу с предметом на голове (мешочкам), по скамейке, по рейке перевернутой гимнастической скамейки, с гимнастической палкой за спиной, за головой;</p> <p>Общеразвивающие упражнения. общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Упражнения: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные и резиновые мячи, скакалки); на гимнастических снарядах (перекладине, брусках и др.) и со снарядами (скамейка). Упражнения в исходном положении сидя и лежа на гимнастических матах, ОРУ у гимнастической стенки, в парах; наклон вперед из исходного положения, сидя на полу (см); сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание (на высокой и низкой перекладине).</p> <p>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклон вперед из положения сидя; - подтягивание на перекладине (мальчики-высокая, девочки – низкая).
Акробатические и гимнастические упражнения	
Девушки	
Знает и совершенствует ранее изученные комбинации упражнений;	

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>Упражнения на гимнастическом бревне: передвижение на носках вперед, назад, приставным шагом влево и вправо (низкая опора); поочередные прыжки на одной и двух ногах с незначительным продвижением вперед, и.п. стойка на носках, руки на пояс –2-3- шага на носках–поворот кругом, руки в стороны – мах левой ногой хлопок в ладони под ней – мах правой, хлопок в ладони под ней–махом левой (правой) поворот налево (направо) на 90° – упор присевши на левой (правой) – стойка ноги врозь, руки в стороны – упор присев на левой (правой) – поворот налево (направо) в положение выпада, руки в стороны – стойка на носках, руки в стороны–2-3 быстрых шага вперед соскок прогнувшись – о.с.;</p> <p>Выполняет: самостоятельно составленную комбинацию из пяти ранее разученных упражнений.</p> <p>Акробатика. Стойка на лопатках с попеременным сгибанием ног, два кувырка в группировке вперед слитно, два кувырка в группировке назад слитно, равновесие «ласточка»; «полушпагат» и «шпагат», переворот боком «колесо», «мост» прогибом с помощью и самостоятельно; стойка на голове, стойка на лопатках, равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед ; Самостоятельно составляет комбинацию из ранее разученных 8-ми упражнений.</p> <p>Лазание по канату (шесту) с помощью ног (девушки)</p> <p>Элементы художественной гимнастики:</p> <p>Хореографическая подготовка – танцевальные элементы. упражнения у опоры, на середине.</p> <p>Техника упражнений без предмета, (волны, равновесия,</p>	<p>составляет и выполняет комбинации упражнений из ранее изученных элементов:</p> <p>упражнения на гимнастическом бревне: передвижение на носках вперед, назад, приставным шагом влево и вправо (низкая опора); поочередные прыжки на одной и двух ногах с незначительным продвижением вперед, и.п. стойка на носках, руки на пояс –2-3- шага на носках–поворот кругом, руки в стороны – мах левой ногой хлопок в ладони под ней – мах правой, хлопок в ладони под ней–махом левой (правой) поворот налево (направо) на 90° – упор присевши на левой (правой) – стойка ноги врозь, руки в стороны – упор присев на левой (правой) – поворот налево (направо) в положение выпада, руки в стороны – стойка на носках, руки в стороны–2-3 быстрых шага вперед соскок прогнувшись – о.с.</p> <p>Выполняет: самостоятельно составленную комбинацию из пяти ранее разученных упражнений.</p> <p>Знает и выполняет: стойку на лопатках с попеременным сгибанием ног, два кувырка в группировке вперед слитно, два кувырка в группировке назад слитно, равновесие «ласточка»; «полушпагат» и «шпагат», переворот боком «колесо», «мост» прогибом с помощью и самостоятельно; стойка на голове, стойка на лопатках, равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед;</p> <p>Самостоятельно составляет комбинацию из ранее разученных 8-ми упражнений.</p> <p>Лазание по канату (шесту) с помощью ног</p> <p>Элементы художественной гимнастики:</p> <p>знает и умеет выполнять упражнения без предметов и с предметами; самостоятельно проводить разминку;</p> <p>умеет составлять произвольные комбинации;</p> <p>Хореографическая подготовка – танцевальные элементы. упражнения у опоры, на середине</p> <p>Техника упражнений без предмета, (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы.</p> <p>Упражнения без предметов, с предметами: скакалка, обруч, мяч, лента.</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы. Упражнения без предметов, с предметами: скакалка, обруч, мяч, лента.</p> <p>Хореографическая подготовка– танцевальные элементы. Произвольные комбинации</p> <p>Аэробика</p> <p>Принципы построения занятий по аэробике. Регулирующий эффект аэробных и силовых упражнений.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>элементы стретчинга (индивидуально, в парах) на полу, гимнастической стенке, скамейке;</p> <p>Техника выполнения базовых шагов аэробики:</p> <p>CROSS (шаг накрест);</p> <p>LOW KICK (мах ногой с ударом голенью);</p> <p>CHASSE (галоп);</p> <p>CHA-CHA-CHA (часть основного танцевального шага «ча-ча-ча»);</p> <p>TWIST JUMP (прыжки на двух ногах с поворотом бедер);</p> <p>SKIP (подскок).</p> <p>Сочетание работы рук и ног при выполнении базовых шагов аэробики. Сочетание базовых шагов аэробики с разнообразными движениями рук в комплексе упражнений.</p>	<p>Хореографическая подготовка– танцевальные элементы. Произвольные комбинации</p> <p>Аэробика</p> <p>знает и выполняет: принципы построения занятий по аэробике. Регулирующий эффект аэробных и силовых упражнений. базовые шаги аэробики:</p> <p>элементы стретчинга (индивидуально, в парах) на полу, гимнастической стенке, скамейке;</p> <p>CROSS (шаг накрест);</p> <p>LOW KICK (мах ногой с ударом голенью);</p> <p>CHASSE (галоп);</p> <p>CHA-CHA-CHA (часть основного танцевального шага «ча-ча-ча»);</p> <p>TWIST JUMP (прыжки на двух ногах с поворотом бедер);</p> <p>SKIP (подскок).</p> <p>владеет: навыками соединения работы руками и ногами при выполнении базовых шагов аэробики;</p> <p>владеет: навыками соединения базовых шагов аэробики с разнообразными движениями рук в комплексе упражнений;</p> <p>соблюдает: правила техники безопасности во время занятий аэробикой</p>
Юноши	
<p>Акробатика. Кувырки вперед, назад, перевороты в сторону, длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами из упора присев силой стойку на голове и руках и с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком;</p> <p>два кувырка вперед слитно; два кувырка назад слитно; длинный кувырок вперед отталкиванием двумя ногами; равновесие</p>	<p>знает и совершенствует ранее изученные комбинации упражнений; составляет и выполняет комбинации упражнений из ранее изученных элементов:</p> <p>Акробатика: кувырки вперед, назад, перевороты в сторону, длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами из упора присев силой стойку на голове и руках, с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком;</p> <p>два кувырка вперед слитно; два кувырка назад слитно; длинный кувырок вперед отталкиванием двумя ногами; равновесие «ласточка», два</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>«ласточка», два переворота боком «колесо» слитно; стойка на голове и руках, на руках (с помощью); комбинация из не менее шести изученных элементов.</p> <p>Висы и упоры. перекладина высокая (юноши): подъем силой переворотом в упор, подъем разгибом, из виса соскок махом назад, подъем прямых ног к перекладине в висяе. Подтягивания и передвижения в висяе.</p> <p>брусья параллельные (юноши): Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях на количество раз</p> <p>Лазание по канату (шесту) без помощи ног на заданное расстояние и на скорость (юноши).</p>	<p>переворота боком «колесо» слитно; стойка на голове и руках, на руках (с помощью); комбинация из не менее шести изученных элементов;</p> <p>Знает и выполняет висы и упоры: перекладина высокая (юноши): подъем силой переворотом в упор, подъем разгибом, из виса соскок махом назад, подъем прямых ног к перекладине в висяе; Подтягивания и передвижения в висяе.</p> <p>Выполняет: подъем силой переворотом в упор</p> <p>брусья параллельные (юноши): Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях на количество раз</p> <p>Лазание по канату (шесту) без помощи ног на заданное расстояние и на скорость (юноши).</p>
<p>Атлетическая гимнастика: силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, для трапециевидной мышцы, для дельтовидной мышцы, для большой грудной мышцы, для мышц предплечья; упражнения для прямой мышцы живота, для четырехглавой мышцы бедра, для икроножной мышцы, для мышц задней поверхности бедра, для наружной косой мышцы живота, для длинных мышц спины, для широчайшей мышцы спины, для трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями (весом тела, весом гантелей, штанги, гири, груза и т. п.); упражнения с преодолением упругости предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.); комплексы упражнений для формирования мышечной массы.</p> <p>Комбинацию из ранее разученных 8-ми упражнений</p>	<p>Знает и выполняет: Атлетическая гимнастика: силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, для трапециевидной мышцы, для дельтовидной мышцы, для большой грудной мышцы, для мышц предплечья; упражнения для прямой мышцы живота, для четырехглавой мышцы бедра, для икроножной мышцы, для мышц задней поверхности бедра, для наружной косой мышцы живота, для длинных мышц спины, для широчайшей мышцы спины, для трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями (весом тела, весом гантелей, штанги, гири, груза и т. п.); упражнения с преодолением упругости предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.); комплексы упражнений для формирования мышечной массы.</p> <p>Самостоятельно составляет комбинацию из ранее разученных 8-ми упражнений</p>
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	
<p>Знания. Значение оздоровительного бега для правильного функционирования сердечно - сосудистой, дыхательной и</p>	<p>Обучающийся знает значение оздоровительного бега для правильного функционирования сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
мышечной систем. Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.	систем;
Общая физическая подготовка	
<p>Общая физическая подготовка Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, в полуприседе, приседе, спиной вперед, с закрытыми глазами, выпадами, ускоренная, спортивная ходьба. Разновидности бега: с высоким подниманием колен, с захлестом голени, перекатами с пятки на носок, прыжкообразный бег, семенящий бег с продвижением вперед, скрестным шагом, спиной вперед, с ускорениями, с поворотами. Разновидности прыжков: «в шаге» через шаг (через 2, 3 шага), с ноги на ногу с активным продвижением вперед, с ноги на ногу с выбрасыванием прямых ног вперед толкаясь вперед, с ноги на ногу в сторону, перекатом с пятки на носок, на двух ногах по разметке, спиной вперед, на одной ноге, другая отведена назад.</p>	<p>Знает и выполняет: Общая физическая подготовка Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, в полуприседе, приседе, спиной вперед, с закрытыми глазами, выпадами, ускоренная, спортивная ходьба. Разновидности бега: с высоким подниманием колен, с захлестом голени, перекатами с пятки на носок, прыжкообразный бег, семенящий бег с продвижением вперед, скрестным шагом, спиной вперед, с ускорениями, с поворотами. Разновидности прыжков: «в шаге» через шаг (через 2, 3 шага), с ноги на ногу с активным продвижением вперед, с ноги на ногу с выбрасыванием прямых ног вперед толкаясь вперед, с ноги на ногу в сторону, перекатом с пятки на носок, на двух ногах по разметке, спиной вперед, на одной ноге, другая отведена назад.</p>
Специальная физическая подготовка	
<p>Специальная физическая подготовка. Бег: 15 – 20 метров из исходного положения, сидя лицом или спиной к направлению бега; бег с заданной скоростью 30 метров, 100 метров; (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); бег с низкого и высокого старта 100 м на скорость, бег с отягощением, челночный бег 4×9 метров; «челночный» бег 10x10 метров; техника барьерного бега, эстафетный бег по кругу с отрезками 15 метров, 30 метров, 60 метров; Бег 200 метров, 400 метров; бег 800 метров; 500 метров, 1000 метров, равномерный бег 1500 метров (юноши) и 1000 метров (девушки) с учетом времени на дистанции чередование бега и ходьбы до 3000 м.</p>	<p>Специальная физическая подготовка. Бег: 15 – 20 метров из исходного положения, сидя лицом или спиной к направлению бега; бег с заданной скоростью 30 метров, 100 метров; (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); бег с низкого и высокого старта 100 м на скорость, бег с отягощением, челночный бег 4×9 метров; «челночный» бег 10x10 метров; техника барьерного бега, эстафетный бег по кругу с отрезками 15 метров, 30 метров, 60 метров; Бег 200 метров, 400 метров; бег 800 метров; 500 метров, 1000 метров, равномерный бег 1500 метров (юноши) и 1000 метров (девушки) с учетом времени на дистанции чередование бега и ходьбы до 3000 м. Прыжки: прыжок в длину с места; тройной прыжок с места, с разбега; прыжок в длину с разбега (16-18 беговых шагов) способом «согнув ноги»;</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>Прыжки: прыжок в длину с места; тройной прыжок с места, с разбега; прыжок в длину с разбега (16-18 беговых шагов) способом «согнув ноги»; в высоту с разбега (7-9 беговых шагов) способом «перешагивание».</p> <p>Прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега.</p> <p>Метание (девушки): метание теннисного мяча с четырех шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров на заданное расстояние и на дальность; в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров; метание гранаты (500 гр) с разбега по коридору 10 метров на дальность.</p> <p>Метание (юноши): метание мяча (150 гр.) на дальность после «скрестного шага»; метание гранаты (700 гр.) с двух-четырех шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров; на заданное расстояние и на дальность, в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров;</p> <p>Толкание ядра: (девушки): 3 кг с места, со скачка.</p> <p>Толкание ядра: (юноши): 5 кг с места, со скачка.</p> <p>Упражнения для развития скорости, ловкости, силы, аэробной выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости. Упражнения с набивными мячами, гантелями, отягощением на ноги, пояс.</p> <p>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бег 30 метров. - Бег мальчики - 1000 метров, девочки - 500 метров. <p>Судейская и инструкторская практика.</p>	<p>в высоту с разбега (7-9 беговых шагов) способом «перешагивание».</p> <p>Прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега.</p> <p>Метание (девушки): метание теннисного мяча с четырех шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров на заданное расстояние и на дальность; в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров; метание гранаты (500 гр.) с разбега по коридору 10 метров на дальность.</p> <p>Метание (юноши): метание мяча (150 гр.) на дальность после «скрестного шага»; метание гранаты (700 гр.) с двух-четырех шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров; на заданное расстояние и на дальность, в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров;</p> <p>Толкание ядра: (девушки): 3 кг с места, со скачка.</p> <p>Толкание ядра: (юноши): 5 кг с места, со скачка.</p> <p>Упражнения для развития скорости, ловкости, силы, аэробной выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости. Упражнения с набивными мячами, гантелями, отягощением на ноги, пояс.</p> <p>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бег 30 метров. - Бег мальчики - 1000 метров, девочки - 500 метров. <p>берет участие в соревнованиях как участник и судья;</p> <p>соблюдает: правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p>
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, ГАНДБОЛ, ФУТБОЛ	
Основы знаний	
Обучающийся	

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>Знания. Место спортивных игр в воспитании морально-волевых качеств личности. Футбол в современном олимпийском движении. Физическая и техническая подготовка гандболиста. Баскетбол как профессиональный вид спорта. Жесты и судейская терминология. Правила безопасности во время проведения спортивных игр.</p>	<p>Определяет: место спортивных игр в воспитании морально-волевых качеств личности. Повторение физических и психологических качеств; роль и место спортивных игр в воспитании морально-волевых качеств личности; футбол в современном олимпийском движении; физическая и техническая подготовка гандболиста; баскетбол как профессиональный вид спорта; жесты и судейская терминология.</p>
<p>Общая физическая подготовка</p>	
<p>Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия, строевые упражнения.</p> <p>Разновидности ходьбы и бега: ходьба скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, на носках, внешней и внутренней сторонах стопы, в полуприседе, в приседе, по линиям и разметке; спортивным шагом. Семенящий бег. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с забрасыванием голени назад. Бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола. Бег у стены. Рывок на 15м. с вращением мяча вокруг корпуса, шеи. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Передача мяча в парах во время бега, скоростного бега. Скоростной бег с поворотами. Ведение на максимальной скорости с поворотами.</p> <p>Прыжок в длину с места. Челночный бег 4х9 метров. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание или сгибание и разгибание рук. Прыжки через скакалку.</p> <p>Упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, аэробной выносливости.</p> <p>Тест - оценивание физической подготовленности обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Челночный бег 4х9 метров; - Прыжок в длину с места; - Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. 	<p>Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия, строевые упражнения.</p> <p>Разновидности ходьбы и бега: ходьба скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, на носках, внешней и внутренней сторонах стопы, в полуприседе, в приседе, по линиям и разметке; спортивным шагом. Семенящий бег. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с забрасыванием голени назад. Бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола. Бег у стены. Рывок на 15м. с вращением мяча вокруг корпуса, шеи. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Передача мяча в парах во время бега, скоростного бега. Скоростной бег с поворотами. Ведение на максимальной скорости с поворотами.</p> <p>Прыжок в длину с места. Челночный бег 4х9 метров. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание или сгибание и разгибание рук. Прыжки через скакалку.</p> <p>Упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, аэробной выносливости.</p> <p>Тест - оценивание физической подготовленности обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Челночный бег 4х9 метров; - Прыжок в длину с места; - Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для обучения передвижениям.

Передвижение приставным шагом вперед, назад, в сторону с изменением скорости. Бег с поворотом кругом с последующим ускорением на 15-20 м. Бег с изменением направления и скорости движения: по дуге; кругу; «восьмерке»; диагонали площадки. Бег с преодолением препятствий: набивных мячей; барьеров; гимнастических скамеек. Бег на месте, по сигналу бег по прямой в установленное место. Бег на 15-20 м по сигналу из низкого старта.

Бег спиной вперед из положения упора присев. Бег по прямой, (по сигналу выполнить прыжок, взять мяч и передать его партнеру). Выполняя приседания, по сигналу сделать рывок к мячу, подобрать его и передать партнеру. Ходьба в полуприседе, встать, рывок к мячу по сигналу.

Скоростное ведение 1-2 мячей (челноком): от лицевой линии к штрафной и обратно; до центра и обратно; до противоположной штрафной и обратно; до противоположной лицевой и обратно, с попаданием каждый раз в кольцо.

Прыжки на месте с поворотами на 90° и 130° с ведением одного или двух мячей. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м. Ходьба на руках: с катанием мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.

Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.

Обучающийся знает и выполняет: специальные упражнения для обучения передвижениям.

Передвижение приставным шагом вперед, назад, в сторону с изменением скорости. Бег с поворотом кругом с последующим ускорением на 15-20 м. Бег с изменением направления и скорости движения: по дуге; кругу; «восьмерке»; диагонали площадки. Бег с преодолением препятствий: набивных мячей; барьеров; гимнастических скамеек. Бег на месте, по сигналу бег по прямой в установленное место. Бег на 15-20 м по сигналу из низкого старта.

Бег спиной вперед из положения упора присев. Бег по прямой, (по сигналу выполнить прыжок, взять мяч и передать его партнеру). Выполняя приседания, по сигналу сделать рывок к мячу, подобрать его и передать партнеру. Ходьба в полуприседе, встать, рывок к мячу по сигналу.

Скоростное ведение 1-2 мячей (челноком): от лицевой линии до штрафной и обратно, до центра и обратно, до противоположной штрафной и обратно, до противоположной лицевой и обратно, с попаданием каждый раз в кольцо.

Прыжки на месте с поворотами на 90° и 130° с ведением одного или двух мячей. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м. Ходьба на руках: с катанием мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.

Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.

Баскетбол

Обучающийся знает и выполняет:

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>Техника игры. Перемещения в стойке, ловля мяча двумя и одной рукой. Передачи мяча на месте и в движении; перемещения с передачами мяча в парах, в тройках Передача одной рукой из-за спины; передачи мяча различными способами на месте и в движении в одном направлении и при встречном движении; с отскоком от пола; броски мяча по кольцу одной рукой с места, после ведения и двух шагов; от плеча; броски после ведения и двух шагов, штрафные броски.</p> <p>Упражнения для повышения результативности выполнения бросков: броски по кольцу с места, в движении после ведения и двух шагов, броски 3-х очковые, штрафные броски мяча; броски и ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита. Перехваты мяча во время ведения, броски мяча по кольцу одной рукой с места, с ближней, средней и дальней дистанции.</p> <p>Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Тактическое взаимодействие нападающих и защитников при персональной и зонной защите, при позиционном нападении;</p> <p>Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия в нападении: объединение изученных способов перемещения и финтов в игровых ситуациях, выход на свободное место в позиции центрального игрока. Действия игрока без мяча в борьбе с защитником.</p> <p>Отвлекающие действия при атаке корзины. Взаимопонимание и взаимопомощь.</p> <p>Командные действия: взаимодействие игроков, которые выполняют разные игровые функции; заслон; организация позиционного нападения быстрого прорыва. Нападение против зонной защиты, нападение с двумя центральными; нападение серией заслонов.</p> <p>Тактика игры в защите: технические приемы: защитная стойка. Передвижение. Приемы борьбы за мяч. Зонная защита.</p>	<p>Технику игры.</p> <p>Перемещения в стойке, ловля мяча двумя и одной рукой. Передачи мяча на месте и в движении; перемещения с передачами мяча в парах, в тройках Передача одной рукой из-за спины; передачи мяча различными способами на месте и в движении в одном направлении и при встречном движении; с отскоком от пола; броски мяча по кольцу одной рукой с места, после ведения и двух шагов; от плеча; броски после ведения и двух шагов, штрафные броски.</p> <p>Упражнения для повышения результативности выполнения бросков: броски по кольцу с места, в движении после ведения и двух шагов, броски 3-х очковые, штрафные броски мяча; броски ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита. Перехваты мяча во время ведения; броски мяча по кольцу одной рукой с места, с ближней, средней и дальней дистанции. Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Тактическое взаимодействие нападающих и защитников при персональной и зонной защите, при позиционном нападении;</p> <p>Тактику игры в нападении. Индивидуальные действия в нападении: объединение изученных способов перемещения и финтов в игровых ситуациях, выход на свободное место в позиции центрального игрока. Действия игрока без мяча в борьбе с защитником. Отвлекающие действия при атаке корзины. Взаимопонимание и взаимопомощь.</p> <p>Командные действия: взаимодействие игроков, которые выполняют разные игровые функции; заслон; организация позиционного нападения быстрого прорыва. Нападение против зонной защиты, нападение с двумя центральными; нападение серией заслонов.</p> <p>Тактику игры в защите. Технические приемы: защитная стойка. Передвижение. Приемы борьбы за мяч. Зонная защита. Выбор места.</p> <p>Тактические действия: индивидуальные действия: выбор места и момента противодействия нападающим разных игровых функций; противодействие выходу на свободное место центральному игроку. Командные действия: организация позиционной защиты на своей половине площадки. Игры с элементами баскетбола.</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>Выбор места.</p> <p>Тактические действия: индивидуальные действия: выбор места и момента противодействия нападающим разных игровых функций; противодействие выходу на свободное место центральному игроку.</p> <p>Командные действия: организация позиционной защиты на своей половине площадки. Игры с элементами баскетбола.</p> <p>Учебная и двухсторонняя игра, игра на одно кольцо «Стритбол».</p> <p>Судейство учебной игры.</p>	<p>Учебная и двухсторонняя игра, игра на одно кольцо «Стритбол»</p> <p>Судейство учебной игры.</p>
Волейбол	
<p>Техника игры.</p> <p>Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками, нижняя и верхняя подачи. Нападающий удар, атакующий удар блокировка нападающего удара. Техника передвижений, приемы мяча, перемещение в стойке при приеме мяча снизу и сверху, подачи мяча нижняя и верхняя прямая на точность в заданные зоны.</p> <p>Тактика игры.</p> <p>Тактика защиты: перемещения, противодействия, приёмы мяча сверху и снизу одной и двумя руками, блокирование, взаимодействия игроков передней линии между собой, блокирование и страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе, вторая передача в зоны 4 и 2; игроков задней линии между собой; взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой.</p> <p>Тактические действия в нападении: групповые тактические действия игроков в нападении; командные тактические действия игроков.</p>	<p>Обучающийся знает и выполняет:</p> <p>Технику игры.</p> <p>Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками, нижняя и верхняя подачи. Нападающий удар, атакующий удар блокировка нападающего удара. Техника передвижений, приемы мяча, перемещение в стойке при приеме мяча снизу и сверху, подачи мяча нижняя и верхняя прямая на точность в заданные зоны.</p> <p>Владеет: тактикой игры.</p> <p>Тактикой защиты: перемещения, противодействия, приёмы мяча сверху и снизу одной и двумя руками, блокирование, взаимодействия игроков передней линии между собой, блокирование и страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе, вторая передача в зоны 4 и 2; игроков задней линии между собой; взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой.</p> <p>Тактическими действиями в нападении: групповые тактические действия игроков в нападении; командные тактические действия игроков.</p> <p>Тактические действия в защите: взаимодействия игроков во время приема подачи;</p> <p>индивидуальными тактическими действиями в защите: выбор места во время приема подачи и для страховки партнера. блокирование, индивидуальная страховка, самостраховки;</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>Тактические действия в защите: взаимодействия игроков во время приема подачи;</p> <p>индивидуальные тактические действия в защите: выбор места во время приема подачи и для страховки партнера. блокирование, индивидуальная страховка, само страховки;</p> <p>групповые тактические (преимущественно двойной) блок, действия при приёме подач, при приёме атакующего удара, страховка атакующего игрока.</p> <p>Игры с элементами волейбола.</p> <p>Учебная, двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.</p>	<p>групповые тактические действия (преимущественно двойной) блок, при приёме подач, при приёме атакующего удара, страховка атакующего игрока.</p> <p>Игры с элементами волейбола.</p> <p>Учебная, двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.</p>

Гандбол

44

<p>Технические приёмы: передвижения, передачи, ловля, ведение мяча, броски по воротам, обманные действия, заслоны. Ловля мяча одной и двумя руками;</p> <p>Броски: согнутой рукой сверху, в прыжке, бросок мяча в падении, штрафной 7-метровый бросок; бросок из опорного положения с сопротивлением защитника.</p> <p>Передачи: мяча одной рукой от плеча; одной рукой из-за спины; одной рукой над плечом; мяча за головой; мяча одной рукой снизу;</p> <p>передачи мяча правой и левой руками на короткое, среднее и дальнее расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой; ведение мяча в сочетании с обводкой соперника, передачами и бросками по воротам.</p> <p>Техника перемещений восьмеркой.</p> <p>Индивидуальные и коллективные технические приёмы на месте и в движении.</p> <p>Защитная стойка, передвижение в защитной стойке, блокирование, перехват мяча. Ведение мяча с изменением</p>	<p>Обучающийся знает и владеет:</p> <p>техническими приёмами: передвижения, передачи, ловля, ведение мяча, броски по воротам, обманные действия, заслоны.</p> <p>Ловлю мяча одной и двумя руками.</p> <p>Броски: согнутой рукой сверху, в прыжке, бросок мяча в падении, штрафной 7-метровый бросок; бросок из опорного положения с сопротивлением защитника.</p> <p>Передачи: мяча одной рукой от плеча; одной рукой из-за спины; одной рукой над плечом; мяча за головой; мяча одной рукой снизу; Передачи мяча правой и левой руками на короткое, среднее и дальнее расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой; ведение мяча в сочетании с обводкой соперника, передачами и бросками по воротам.</p> <p>Владеет техникой перемещением восьмеркой.</p> <p>индивидуальными и коллективными техническими приёмами на месте и в движении.</p> <p>Защитная стойка, передвижение в защитной стойке, блокирование, перехват мяча. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам; отвлекающие индивидуальные действия в нападении. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении; ловля и передача мяча при</p>
---	---

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>скорости передвижения, ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам; отвлекающие индивидуальные действия в нападении. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, ловля и передача мяча при встречном движении. Передачи мяча одной рукой на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой, передачи и ловля мяча в тройках с отскоком от пола; бросок из опорного положения, штрафной бросок в заданную половину ворот.</p> <p>Тактика игры в нападении: повторение ранее изученных действий; отвлекающие индивидуальные действия в нападении. Быстрый прорыв. Позиционные нападения. Командные действия: взаимодействие во время нападения «быстрым прорывом» 2:4, 3:3.</p> <p>Тактика игры в защите: индивидуальные действия: перехват мяч, блокировка игрока нападения с мячом и без мяча, выход на игрока, владеющего мячом страховка в защите.</p> <p>Коллективные тактические действия: взаимодействие игроков, во время зонной защиты 6+0, 1+4+1, 5+1.</p> <p>Техника игры вратаря. Основные стойки вратаря. Передвижения, выпады, шпагаты. Ловля, задержки и отбивание мяча. Выход и прыжок навстречу бросающему. Введение мяча в игру, передача мяча в отрыв. Согласованные действия вратаря.</p> <p>Тактика игры вратаря. Правильный выбор позиции вратаря при розыгрыше стандартных положений. Определение направления возможного удара; игра на выходах; организация атаки; руководство игрой партнеров по обороне; отражение 7-метровых бросков. Игры с элементами гандбола.</p> <p>Упражнения для совершенствования игры в гандбол.</p> <p>Учебная, двухсторонняя игра.</p> <p>Судейство двухсторонней игры.</p>	<p>встречном движении. Передачи мяча одной рукой на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой, передачи и ловля мяча в тройках с отскоком от пола; бросок из опорного положения, штрафной бросок в заданную половину ворот.</p> <p>Тактикой игры в нападении: повторение ранее изученных действий; отвлекающие индивидуальные действия в нападении. Быстрый прорыв. Позиционные нападения. Командные действия: взаимодействие во время нападения «быстрым прорывом» 2:4, 3:3.</p> <p>Тактикой игры в защите: индивидуальные действия: перехват мяч, блокировка игрока нападения с мячом и без мяча, выход на игрока, владеющего мячом страховка в защите.</p> <p>Коллективные тактические действия: взаимодействие игроков, во время зонной защиты 6+0, 1+4+1, 5+1.</p> <p>Техникой игры вратаря. Основные стойки вратаря. Передвижения, выпады, шпагаты. Ловля, задержки и отбивание мяча. Выход и прыжок навстречу бросающему. Введение мяча в игру, передача мяча в отрыв. Согласованные действия вратаря</p> <p>Тактикой игры вратаря. Правильный выбор позиции вратаря при розыгрыше стандартных положений. Определение направления возможного удара; игра на выходах; организация атаки; руководство игрой партнеров по обороне; отражение 7-метровых бросков. Игры с элементами гандбола.</p> <p>Упражнения для совершенствования игры в гандбол.</p> <p>Учебная, двухсторонняя игра.</p> <p>Судейство двухсторонней игры.</p>
Футбол	

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>Техника игры. Разновидности комбинаций приемов передвижения с техникой владения мячом.</p> <p>Действия без мяча (открывание, отвлечение, создание численного преимущества); взаимодействие двух нападающих против одного защитника, двух защитников против одного нападающего; игровые упражнения в кругу, квадрате, прямоугольнике и т. п.;</p> <p>Тактика игры в нападении. Повторение ранее изученных тактических действий. Командные действия: взаимодействие с партнерами во время организации атаки. Повторение игровых и стандартных ситуаций, организация быстрого и постепенного наступления.</p> <p>Действия без мяча (открывание, отвлечение, создание численного преимущества).</p> <p>Маневрирование на поле; рациональное использование выученных технических приемов.</p> <p>Тактика игры в защите и нападении.</p> <p>Тактические задачи обороны: повторение ранее изученных тактических действий. Командные действия: усиления в защите; отработка слаженности взаимодействия в обороне организация обороны против быстрого и постепенного нападения.</p> <p>Индивидуальные действия: «закрывание», «перехват» и отбор мяча: Действия против игрока с мячом и действия против игрока, не владеющего мячом. Персональная защита. Зонная защита. Комбинированная защита. Групповые тактические действия. Командные действия: взаимодействия в обороне во время выполнения соперником стандартных комбинаций; организация и построение «стенки». Подстраховка. Переключение. Групповой отбор мяча.</p> <p>Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, перевод и выбивание мяча, удары по мячу ногой с рук на дальность и точность.</p> <p>Тактика игры вратаря. Выбор правильной позиции во время розыгрыша стандартных ситуаций: во время углового, штрафного и свободного ударов; организация атаки во время введения мяча в игру.</p>	<p>Обучающийся знает и выполняет:</p> <p>Технику игры. Разновидности комбинаций приемов передвижения с техникой владения мячом.</p> <p>Действия без мяча (открывание, отвлечение, создание численного преимущества); взаимодействие двух нападающих против одного защитника, двух защитников против одного нападающего; игровые упражнения в кругу, квадрате, прямоугольнике и т. п.;</p> <p>Тактика игры в нападении: повторение ранее изученных тактических действий, взаимодействие с партнерами во время организации атаки. Повторение игровых и стандартных ситуаций, организация быстрого и постепенного наступления.</p> <p>Действия без мяча (открывание, отвлечение, создание численного преимущества).</p> <p>Маневрирование на поле; рациональное использование выученных технических приемов.</p> <p>Тактику игры в защите и нападении. Тактические задачи обороны: повторение ранее изученных тактических действий. Командные действия: усиления в защите; отработка слаженности взаимодействия в обороне организация обороны против быстрого и постепенного нападения.</p> <p>Индивидуальные действия: «закрывание», «перехват» и отбор мяча: Действия против игрока с мячом и действия против игрока, не владеющего мячом. Персональная защита. Зонная защита. Комбинированная защита. Групповые тактические действия. Командные действия: взаимодействия в обороне во время выполнения соперником стандартных комбинаций; организация и построение «стенки». Подстраховка. Переключение. Групповой отбор мяча</p> <p>Технику игры вратаря. Ловля, отбивание, перевод и выбивание мяча, удары по мячу ногой с рук на дальность и точность.</p> <p>Тактику игры вратаря Выбор правильной позиции во время углового, штрафного и свободного ударов; организация атаки во</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>Упражнения, способствующие закреплению навыков игры. Упражнения для отработки навыков взаимодействия игроков на поле. Футбольные эстафеты и игры для развития физических качеств футболистов. Учебная, двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.</p>	<p>время введения мяча в игру. Учебная, двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.</p> <p>Упражнения, способствующие закреплению навыков игры. Упражнения для отработки навыков взаимодействия игроков на поле. Футбольные эстафеты и игры для развития физических качеств футболистов. Учебная, двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.</p>

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

<p>Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</i></p> <p>Тест - оценивания физической подготовленности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.); - прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек). 	<p>Знает и объясняет: Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Применяет: Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</i></p> <p>Тест - оценивания физической подготовленности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.); - прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек).
--	--

САМОСТРАХОВКА НА ОСНОВЕ ВИДА СПОРТА ДЗЮДО

Основы знаний виду спорта дзюдо

<p>Дзюдо как часть системы физического воспитания.</p> <p>Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и</p>	<p>Обучающийся характеризует дзюдо как часть системы физического воспитания.</p> <p>совершенствует культуру движений, самостоятельно использует физические упражнения с общеразвивающей и корригирующей</p>
---	---

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>корректирующей направленностью Самостоятельные занятия физическими упражнениями.</p> <p>Особенности правильного падения. Правила самостраховки.</p>	<p>направленностью.</p> <p>Обучающийся знает и выполняет приемы правильного падения</p> <p>Соблюдает правила самостраховки.</p>
Ходьба и бег	
<p>Ходьба: на внешней, внутренней стороне стопы, на носках, на пятках. Обычная, с наклонами и поворотами, в чередовании с бегом, в полуприседе, в приседе, перешагивая через предметы, в упоре присев, руки сзади: ходьба ногами вперед и вперед спиной, выпадами, «гусиным шагом», ходьба на коленях по гимнастическим матам. прыжки с перемещением в приседе,</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, галоп прямо, правым, левым боком, бег прыжками, с выносом прямых ног вперед, назад, скрестным бегом, спиной вперед. Бег спиной с поворотами вправо-влево по сигналу, бег с прыжком на 360* по сигналу. Разновидности прыжков вверх в движении.</p> <p>Бег: на месте с ускорением по сигналу, по прямой, «змейкой», «по кочкам», оббегая препятствия, челночный бег. Бег на выносливость.</p>	<p>Обучающийся знает и выполняет:</p> <p>разновидности ходьбы: на внешней, внутренней стороне стопы, на носках, на пятках. Обычная, с наклонами и поворотами, в чередовании с бегом, в полуприседе, в приседе, перешагивая через предметы, в упоре присев, руки сзади: ходьба ногами вперед и вперед спиной, выпадами, «гусиный шаг», прыжки с перемещением в приседе, ходьба на коленях по гимнастическим матам.</p> <p>Обучающийся выполняет:</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, галоп прямо, правым, левым боком, бег прыжками, с выносом прямых ног вперед, назад, скрестным бегом, спиной вперед. Бег спиной с поворотами вправо-влево по сигналу, бег с прыжком на 360* по сигналу. Разновидности прыжков вверх в движении.</p> <p>Бег: на месте с ускорением по сигналу, по прямой, «змейкой», «по кочкам», оббегая препятствия, челночный бег. Бег на выносливость.</p>
Общеразвивающие упражнения	
<p>Общеразвивающие упражнения в движении и на месте.</p> <p>Бег, прыжки по координационной лестнице.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания. Поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине. Поднимание согнутых ног в вися на гимнастической стенке.</p> <p>Прыжки через скакалку. Разновидности подтягивания на высокой перекладине. Лазание по канату. Прыжки со сменой ног</p>	<p>Обучающийся составляет и выполняет комплексы общеразвивающих упражнений:</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении и на месте</p> <p>Бег, прыжки по координационной лестнице.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания. Поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине. Поднимание согнутых ног в вися на гимнастической стенке.</p> <p>Прыжки через скакалку. Разновидности подтягивания на высокой перекладине. Лазание по канату. Прыжки со сменой ног в упоре лежа.</p> <p>Разновидности приседаний индивидуально и в парах.</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>в упоре лежа. Разновидности приседаний индивидуально и в парах.</p> <p>Прыжки на гимнастическую скамейку со сменой ног.</p> <p>Прыжки на месте с подтягиванием согнутых ног к груди.</p> <p>Разновидности передачи набивных мячей (2-3кг.) из положения сидя, стоя.</p> <p>Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов в положении сидя и стоя.</p> <p>Наклоны вперед из положения сидя. Из положения лежа на спине подъем и опускание туловища и прямых ног одновременно. То же на животе.</p> <p>Приседания на одной ноге у опоры, без опоры.</p> <p>Из О.С. упор присев, упор лежа, прыжком вернуться в О.С.</p> <p>Прыжок с места продвижением вперед толчком обеих ног.</p> <p>Прыжки на мете со скручиванием таза.</p> <p>Ходьба на руках в парах с захватом голени партнера (тачка). Из положения стоя махи на месте прямой ногой вперед к разноименной руке с максимальной амплитудой, махи ногой назад с наклоном вперед до касания рукам пола. Махи ногой вперед-назад с максимальной амплитудой стоя у опоры.</p> <p>Упражнения с резиновым жгутом. Силовые упражнения с отягощениями. Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных брусьях.</p> <p>Силовые упражнения в парах лицом к лицу: с сопротивлением: поочередная смена положения рук с упором в ладони партнера</p> <p>Силовые упражнения в парах спина к спине со скрестным захватом рук партнера. Перетягивание каната.</p>	<p>Прыжки на гимнастическую скамейку со сменой ног.</p> <p>Прыжки на месте с подтягиванием согнутых ног к груди.</p> <p>Разновидности передачи набивных мячей (2-3кг.) из положения сидя, стоя.</p> <p>Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов в положении сидя и стоя.</p> <p>Наклоны вперед из положения сидя. Из положения лежа на спине подъем и опускание туловища и прямых ног одновременно. То же на животе.</p> <p>Приседания на одной ноге у опоры, без опоры.</p> <p>Из О.С. упор присев, упор лежа, прыжком вернуться в О.С.</p> <p>Прыжок с места продвижением вперед толчком обеих ног. Прыжки на мете со скручиванием таза.</p> <p>Ходьба на руках в парах с захватом голени партнера (тачка). Из положения стоя махи на месте прямой ногой вперед к разноименной руке с максимальной амплитудой, махи ногой назад с наклоном вперед до касания рукам пола. Махи ногой вперед-назад с максимальной амплитудой стоя у опоры.</p> <p>Упражнения с резиновым жгутом. Силовые упражнения с отягощениями.</p> <p>Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных брусьях.</p> <p>Силовые упражнения в парах лицом к лицу: с сопротивлением: поочередная смена положения рук с упором в ладони партнера</p> <p>Силовые упражнения в парах спина к спине со скрестным захватом рук партнера. Перетягивание каната.</p>
Практические упражнения на освоение элементов самостраховка на основе вида спорта дзюдо	
<p>Виды самостраховки.</p> <p>Приемы падений: падение вперёд, на бок, на спину, перекатываясь вперёд, падение из положения приседа.</p> <p>Самостраховка на бок кувырком через плечо.</p>	<p>Обучающийся знает и выполняет:</p> <p>Виды самостраховки.</p> <p>Приемы падений: падение вперёд, на бок, на спину, перекатываясь вперёд, падение из положения приседа.</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>Игры и эстафеты (не на скорость) с приёмами самостраховки.</p> <p>Ошибки при выполнении падений на спину, падений на бок, падения вперёд.</p>	<p>Самостраховка на бок кувырком через плечо.</p> <p>Игры и эстафеты с приёмами самостраховки.</p> <p>Обучающийся знает и не допускает:</p> <p>Ошибки при выполнении падений на спину, падений на бок, падения вперёд.</p>
<p>Перекаты вперед через правое-левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату разноименной рукой после переката (самостраховка через правое-левое плечо). Самостраховка через мягкий предмет.</p> <p>Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое-левое плечо. Длинный кувырок. Кувырок назад. «Мост из положения лежа». Покачивания вперед-назад в положении «гимнастического мост». Забегание в упоре лежа на 90-180*.</p> <p>Длинный кувырок через мягкий предмет. Кувырки с предметом, зажатым между ног (волейбольный мяч)</p> <p>Лазание по канату. Тяни-толкай.</p> <p>Полушпагат. «Шпагат».</p> <p>Из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое-левое плечо.</p> <p>Из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в приседе, с правой на левую ногу и наоборот.</p> <p>Упражнения по сигналу:</p> <p>Из упора присев лечь на живот, на спину;</p> <p>Из упора присев перекаат с обхватом голеней на бок – вправо, влево;</p> <p>Прыжки на месте с поворотами на 360* вправо и влево на месте.</p> <p>Из упора присев перекааты на спину, в группировке на спине хлопок ладонями по ковру (гимнастическому мату);</p> <p>Прыжком упор присев-упор лежа.</p> <p>Падение вперёд из положения стоя на коленях, падение на бок, на</p>	<p>Обучающийся знает и выполняет:</p> <p>Перекаты вперед через правое-левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату разноименной рукой после переката (самостраховка через правое-левое плечо). Самостраховка через мягкий предмет.</p> <p>Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое-левое плечо. Длинный кувырок. Кувырок назад. «Мост из положения лежа». Покачивания вперед-назад в положении «гимнастического мост». Забегание в упоре лежа на 90-180*.</p> <p>Длинный кувырок через мягкий предмет. Кувырки с предметом, зажатым между ног (волейбольный мяч)</p> <p>Обучающийся выполняет:</p> <p>Лазание по канату.</p> <p>Полушпагат. «Шпагат».</p> <p>Из положения «стойка на лопатках» перекаат назад через правое-левое плечо.</p> <p>Из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в приседе, с правой на левую ногу и наоборот.</p> <p>Обучающийся выполняет:</p> <p>Упражнения по сигналу:</p> <p>Из упора присев лечь на живот, на спину;</p> <p>Из упора присев перекаат с обхватом голеней на бок – вправо, влево;</p> <p>Прыжки на месте с поворотами на 360* вправо и влево на месте.</p> <p>Из упора присев перекааты на спину, в группировке на спине хлопок ладонями по ковру (гимнастическому мату);</p> <p>Прыжком упор присев-упор лежа.</p> <p>Обучающийся знает и выполняет:</p> <p>Падение вперёд из положения стоя на коленях, падение на бок, на спину</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>спину из положения полуприседа, из положения стоя</p> <p>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. - наклон вперёд из положения сидя; - длинный кувырок через мягкий предмет (2 б.), падение вперёд из положения стоя на коленях (2 б.), падение на бок из положения стоя (2 б.), падение на спину из положения полуприседа (2.5 б.) 	<p>из положения полуприседа, из положения стоя</p> <p>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. - наклон вперёд из положения сидя; - выполнение приёмов самостраховки: длинный кувырок через мягкий предмет, падение вперёд из положения стоя на коленях, падение на бок из положения стоя, падение на спину из положения полуприседа. <p>Подвижные игры и эстафеты Петушиный бой, Вытолкни из круга, «Выбивной мяч», «Чехарда»</p>
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	
<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. ГФСК «ГТО ДНР».</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»). Диагностика уровня физического развития: Индекс Кетле, Проба Штанге, Индекс Шаповаловой, Индекс Руфье, Индекс Робинсона, Проба Ромберга.</p> <p>Диагностика уровня развития физической подготовленности:</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Бег 30 метров. 9. Наклон вперед из положения сидя. 10. Прыжок в длину с места. 11. Челночный бег 4х9 метров. 12. Поднимание туловища из положения лёжа на спине 13. Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. 14. Бег: юноши – 1000 метров, девушки – 500 метров. 	<p>Обучающийся:</p> <p>Выполняет: комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Знает: Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»).</p> <p>имеет общее представления о значении функциональных проб Индекс Кетле, Проба Штанге, Индекс Шаповаловой, Индекс Руфье, Индекс Робинсона, Проба Ромберга.</p> <p>соблюдает: правила безопасности во время выполнения упражнений.</p> <p>соблюдает: правила безопасности во время выполнения упражнений.</p> <p>выполняет: упражнения для диагностики уровня развития физической подготовленности, тестовые упражнения ГФСК «ГТО ДНР»</p>

VI. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы самостраховки при потере равновесия и падении;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования; проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» («ГФСК «ГТО ДНР»);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Личностные результаты освоения образовательной программы среднего общего образования отражают:

- воспитание гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему народа Донецкой Народной Республики; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей республики; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, ценностям народа Донецкой Народной Республики и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов мира и народа Донецкой Народной Республики, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы среднего общего образования отражают:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в

рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);

Предметные результаты освоения обучающимися содержания программы по физической культуре в соответствии с Государственным образовательным стандартом среднего общего образования направлены на:

- умение обучающимися использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок, определять индивидуальные режимы физической нагрузки;
- развитие умения контроля за направленностью воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- овладение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- формирование умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями; овладение техникой выполнения физических упражнений разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- создание мотивации у обучающихся по бережному отношению к собственному здоровью, занятиям физической культурой, совершенствованию физического, социального, психического и духовного составляющего здоровья;
- осознание обучающимися ценности жизни и здоровья, значимости здорового и безопасного образа жизни и физической культуры;
- углубление знаний обучающихся о собственном здоровье, физическом развитии, необходимости ведения здорового образа жизни, безопасном поведении, физической культуре личности;
- развитие принципов гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности.

В результате освоения программного материала обучающийся получит основы знаний о физической культуре и развитии организма и умения выполнять двигательные действия.

VII. ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

КРОССФИТ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Кроссфит – это комплекс высокоинтенсивных упражнений, которые объединены в программу, выполняются последовательно друг за другом за минимальное время и направлены на развитие всех групп мышц.

Тренировочную концепцию кроссфита можно назвать одной из лучших в развитии общей физической подготовки.

Повышение общей физической подготовки способствует:

- укреплению здоровья, содействию гармоничного физического развития;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитию двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретению необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитанию потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействию воспитания нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- формированию и развитию физических качеств у старшеклассников профессионально-прикладной физической подготовки по специальностям лечебного, оздоровительного, спортивного, гражданско-оборонного, юридического направления.

Подготовку по системе кроссфит обычно делят на три составные части: тяжелая атлетика, гимнастика и кардио. В комплексе комбинируются упражнения на развитие сразу нескольких физических качеств: сила и ловкость, выносливость и ловкость, выносливость и сила и т. д.

В 10-11-х классах на основе сформированной «школы движений» и фундаментального развития основных двигательных качеств разделы кроссфита рекомендуется изучать на уровне совершенствования и увеличения объёма, темпа и ритма выполнения основных упражнений и элементов. Занятия кроссфитом нацеливают обучающихся на совершенствование двигательных навыков, спортивных достижений и составление индивидуальных программ физического развития.

Приступая к круговым тренировкам необходимо иметь определенную функциональную **подготовку**. Интенсивные и умеренные нагрузки противопоказаны обучающимся, имеющим различные отклонения в плане здоровья, в первую очередь сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.

Кроссфит для начинающих больше представлен в виде работы со своим весом, а именно: приседаний и отжиманий, с занятиями на турнике, брусьях и кольцах, прыжков, выпрыгиваний, выпадов и упражнений на выносливость – бег, скакалка, кардиотренажеры, плавание, велосипед.

Для максимально функциональных занятий физически подготовленным старшеклассникам в комплексы упражнений включают базовые тяжелоатлетические упражнения: тяги, жимы, рывки, толчки, подъемы на грудь и комбинации этих упражнений с гириями, штангами и гантелями. Варьируется вес, нагрузка, интенсивность, при этом суть программы остаётся без изменений.

Правильно распределенные физические нагрузки - это и есть прекрасная физическая подготовка и крепкое здоровье. Целесообразно планировать вариативную тему кроссфита **между** темой лёгкой атлетики и гимнастики, а разученные комплексы упражнений давать обучающимся в течение всего учебного года.

Вариативная тема «Кроссфит» состоит из разделов:

«Содержание учебного материала», «Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников», «Ориентировочные учебные нормативы», «Перечень необходимого оборудования и инвентаря», «Рекомендуемая литература», «Методические рекомендации».

В раздел «Содержание учебного материала» входят:

«Теоретические сведения»;

«Общая физическая подготовка»;

«Специально-техническая подготовка».

Содержание раздела «Требования к уровню подготовки учеников» нацеливает обучающихся на глубокое изучение учебного материала, формирование устойчивых навыков и умений по теме «Кроссфит», мотивирует обучающихся на самостоятельную и творческую работу над совершенствованием двигательных качеств, реабилитацию состояния здоровья, рост спортивных достижений.

В разделе «Ориентировочные учебные нормативы» содержатся разно уровневые задания для оценивания физической подготовленности обучающихся. При оценке достижений школьников следует учитывать индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей. Учитель может выбрать по теме «Кроссфит» не менее двух учебных нормативов, в зависимости от группы здоровья детей и их уровня развития физических качеств. Выполнение учебных нормативов обучающимися ограничено временными параметрами.

Обязательные компоненты темы – знание и выполнение правил безопасного поведения на уроках и техники безопасности во время выполнения упражнений, правильное выполнение страховки и само страховки, соблюдение гигиенических **требований** к занимающимся, самоконтроль, пульсометрия.

Программа темы «Кроссфит» рассчитана на 2 года последовательного изучения

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

10 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки Обучающегося</i>
Юноши	
Теоретические сведения	
Влияние способов физической культуры и спорта на всестороннее развитие личности. Патриотическое воспитание школьников в процессе профессионально-прикладной физической подготовки.	Обучающийся: раскрывает: использование способов физической культуры для коррекции профессиональных нагрузок; применяет: физические упражнения как эффективный способ повышения работоспособности; проводит: мониторинг своего физического развития и тестирование физической подготовленности; может составлять: индивидуальные программы физического развития и совершенствования; знает и применяет: методику развития двигательных качеств; умеет: организовать раунды по кроссфиту; строго выполняет: правила безопасности, может оказать доврачебную медицинскую помощь.
Анализ и оценка состояния физического развития и физической подготовленности.	
Методика развития силовых и скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости.	
Правила безопасности, профилактика травматизма, оказание доврачебной медицинской помощи.	

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки Обучающегося
Общая физическая подготовка	
<p>Специальные беговые и прыжковые упражнения; кроссовая подготовка; лазание по канату; лазание по канату без помощи ног; подготовительные упражнения для суставов; челночный бег; прыжки со скакалкой; поднимание туловища из положения лёжа с бросками набивного мяча; поднимания ног; упражнения для мышц спины и пресса; перетягивание каната, преодоление полосы препятствий. упражнения с эспандером; упражнения и комплексы для развития основных и специальных двигательных качеств: силы, ловкости, силовой и общей выносливости, ориентирования в пространстве; спортивные игры, кроссовая подготовка.</p>	<p>Обучающийся: демонстрирует: активное развитие основных двигательных качеств: силы, выносливости, скорости, скоростно-силовых качеств на более высоком уровне с повышением темпа и ритма выполнения упражнений, увеличением нагрузок; участвует: в спортивных играх, эстафетах, умеет их организовать; знает и выполняет: упражнения и комплексы упражнений для развития базовых двигательных качеств, коррекции нарушений состояния здоровья; контролирует: свое физическое развитие, корректирует физические нагрузки.</p>
Специальная физическая подготовка	
<p>Совершенствование техники подтягивания на перекладине различными хватами, выход силой, выход в упор на руках; киппинг (подтягивания качем и рывком); взрывные отжимания; двойные прыжки со скакалкой; рывки и махи гантелями; становая тяга гантелей, гири, приседания, рывки со штангой. Закрепление техники базовых упражнений: «воздушные приседания», горизонтальные подтягивания на кольцах или перекладине, сит-ап, степ-ап, гоблет-приседания, бурпи, приседания «пистолетик». Упражнения и комплексы для развития основных и специальных двигательных качеств в сочетании с упражнениями тяжёлой атлетики, гимнастики и кардио. Разучивание техники выполнения становой тяги, взятия штанги, жимов штанги, рывков, толчков, тянущие и толкающие упражнения; упражнения с набивными мячами 3-9 кг; махи гирей. Приседания, отжимания от пола; горизонтальные отжимания на кольцах; подъём по канату без помощи ног;</p>	<p>Обучающийся демонстрирует: достаточный уровень общей физической подготовленности для качественного и результативного проведения занятий кроссфитом и специальной физической подготовки; технически правильное выполнение базовых упражнений: «воздушные приседания», горизонтальные подтягивания на кольцах или перекладине, сит-ап, степ-ап, гоблет-приседания с набивным мячом, бурпи, лазание по канату в два приёма, подтягивания на перекладине и кольцах; характеризует понятие: двойные прыжки со скакалкой, рывки и махи гантелями, становой тяги штанги и гантелей, гирь, взятие штанги, жим штанги, рывки, толчки; совершенствует: кроссовую подготовку и базовые элементы кроссфита; выполняет: киппинг (подтягивание качем и рывком); взрывные отжимания; двойные прыжки со скакалкой, рывки и махи гантелями; становую тягу гантелями, гирями. Тянущие и толкающие упражнения с нестандартным оборудованием. демонстрирует: технику выполнения</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки Обучающегося</i>
<p>выход силой; выход в упор на руках; подъём корпуса; запрыгивания на определённую высоту; выпады.</p>	<p>отдельных упражнений и раундов с интервалами отдыха между упражнениями, слитное выполнение комплексов кроссфита раундами (3-4-5 раундов), самостоятельно проводит счёт во время выполнения упражнений; участвует: в рейтинге класса по выполнению раундов.</p>
Девушки	
<p>Способы организации физической культуры в семье. Функции профессионально - прикладной физической подготовки в формировании трудовых навыков.</p> <p>Основные правила развития физических качеств.</p> <p>Правила личной гигиены. Самоконтроль.</p> <p>Правила безопасности на уроках кроссфита. Предупреждение травматизма на уроках. Основы оказания первой помощи в случае спортивного травматизма.</p>	<p>Обучающаяся знает: о способах организации физической культуры в семье, о функции профессионально-прикладной физической подготовки в формировании трудовых навыков; характеризует: двигательные качества, которые развиваются способами кроссфита: скоростно-силовые, сила, выносливость, координация; владеет: методикой самостоятельных занятий физическими упражнениями, знаниями основных правил развития физических качеств, навыками использования упражнений кроссфита для коррекции профессиональных нагрузок; умеет: составлять комплексы из разученных упражнений для развития физических качеств; соблюдает: правила личной гигиены, контролирует свое состояние на уроке; знает и соблюдает: правила безопасности во время самостоятельных занятий кроссфитом; знает основы оказания первой помощи в случае спортивного травматизма.</p>
Общая физическая подготовка	
<p>Специальные беговые и прыжковые упражнения; кроссовая подготовка; лазание по канату; подготовительные упражнения для суставов, разогрев; челночный бег; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; упражнения для мышц спины и пресса; упражнения с эспандером, в упоре лежа передвижения на руках по кругу; упражнения и комплексы упражнений для развития основных и специальных</p>	<p>Обучающаяся демонстрирует: активное развитие основных двигательных качеств: силы, выносливости, скорости, скоростно-силовых качеств на более высоком уровне с повышением темпа и ритма выполнения упражнений, увеличением нагрузок; участвует: в спортивных играх, эстафетах, умеет их организовать; знает и выполняет: упражнения и комплексы упражнений для развития базовых двигательных качеств, коррекции нарушений состояния здоровья; контролирует: свое физическое развитие, корректирует физические нагрузки.</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки Обучающегося</i>
двигательных качеств: силы, гибкости, ловкости, силовой и общей выносливости, ориентирования в пространстве; спортивные игры, кроссовая подготовка.	
Специальная физическая подготовка	
Обучение технике подтягивания на перекладине обратным хватом; взрывные отжимания; двойные прыжки со скакалкой; рывки и махи гантелями; становая тяга гантелей и гири. Повторение техники базовых упражнений: «воздушные приседания»; сит-ап, степ-ап, гоблет-приседания, бурпи; приседания «пистолетик»; упражнения и комплексы для развития основных и специальных двигательных качеств в сочетании с упражнениями тяжёлой атлетики, гимнастики и кардио; упражнения с набивными мячами 3-6 кг; махи гирей 8 кг; приседания, отжимания от пола, подъём по канату; упражнения для мышц спины и брюшного пресса; запрыгивания на высоту 40-50 см; выпады; тянущие и толкающие упражнения; подтягивания на низкой перекладине; выполнение раундов.	Обучающаяся демонстрирует: достаточный уровень общей физической подготовленности для качественного и результативного проведения занятий кроссфитом и специальной физической подготовки; демонстрирует: технически правильное выполнение базовых упражнений: «воздушные приседания», горизонтальные подтягивания на кольцах или перекладине, сит-ап, степ-ап, гоблет-приседания с набивным мячом, бурпи, лазание по канату; характеризует понятие: двойные прыжки со скакалкой, рывки и махи гантелями, становую тягу гантелей, гирь; совершенствует: кроссовую подготовку и базовые элементы кроссфита; выполняет: взрывные отжимания, двойные прыжки со скакалкой, рывки и махи гантелями, становую тягу гантелями и гирями; демонстрирует: технику выполнения отдельных упражнений и раундов с интервалами отдыха между упражнениями, слитное выполнение комплексов кроссфита раундами (3-4-5 раундов), самостоятельно проводит счёт во время выполнения упражнений; участвует: в рейтинге класса по выполнению раундов; соблюдает: технику безопасности.

11 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки Обучающегося</i>
Юноши	
Теоретические сведения	
Основные принципы системы физического воспитания. Влияние образа жизни на состояние здоровья. Переутомление, его признаки, способы предупреждения.	Обучающийся характеризует: основные принципы системы физического воспитания, влияние образа жизни на состояние здоровья, переутомление, его признаки, способы предупреждения, вредные привычки и их негативное влияние на достижения в спорте;

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки Обучающегося
<p>Вредные привычки и их негативное влияние на достижения в спорте.</p> <p>Патриотическое воспитание школьников в процессе профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Анализ и оценка состояния физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Методика развития силовых и скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости.</p> <p>Правила безопасности, профилактика травматизма, оказание доврачебной медицинской помощи.</p>	<p>применяет: физические упражнения как эффективный способ повышения работоспособности;</p> <p>проводит: мониторинг своего физического развития и тестирование физической подготовленности;</p> <p>может составлять: индивидуальные программы физического развития и совершенствования;</p> <p>знает и применяет: методику развития двигательных качеств;</p> <p>умеет: организовать раунды по кроссфиту;</p> <p>строго выполняет: правила безопасности, может оказать доврачебную медицинскую помощь.</p>
Общая физическая подготовка	
<p>Специальные беговые и прыжковые упражнения;</p> <p>кроссовая подготовка;</p> <p>лазание по канату, лазание по канату без помощи ног;</p> <p>подготовительные упражнения для суставов, разогрев;</p> <p>челночный бег;</p> <p>прыжки со скакалкой;</p> <p>броски набивного мяча;</p> <p>поднимание ног;</p> <p>упражнения для мышц спины и пресса;</p> <p>перетягивание каната, преодоление полосы препятствий;</p> <p>упражнения с эспандером и гимнастическими палками;</p> <p>упражнения и комплексы для развития основных и специальных двигательных качеств: силы, ловкости, силовой и общей выносливости, ориентирования в пространстве;</p> <p>спортивные игры.</p>	<p>Обучающийся демонстрирует: активное развитие основных двигательных качеств: силы, выносливости, скорости, скоростно-силовых качеств на более высоком уровне с повышением темпа и ритма выполнения упражнений, увеличением нагрузок;</p> <p>участвует: в спортивных играх, эстафетах, умеет их организовать;</p> <p>знает и выполняет: упражнения и комплексы упражнений для развития базовых двигательных качеств, коррекции нарушений состояния здоровья;</p> <p>контролирует: свое физическое развитие, корректирует физические нагрузки.</p>
Специальная физическая подготовка	
<p>Повторение техники подтягивания на перекладине различными хватами, выход силой, выход в упор на руках;</p> <p>киппинг (подтягивание качем и рывком);</p> <p>взрывные отжимания, рывки и махи гантелями, становая тяга гантелей, гири.</p> <p>Закрепление техники базовых упражнений: «воздушные приседания», горизонтальные подтягивания на кольцах или перекладине, сит-ап, степ-ап, гоблет-приседания, бурпи,</p>	<p>Обучающийся демонстрирует: достаточный уровень общей физической подготовленности для качественного и результативного проведения занятий кроссфитом и специальной физической подготовки, технически правильное выполнение базовых упражнений: «воздушные приседания», сит-ап, степ-ап, гоблет-приседания с набивным мячом, бурпи, лазание по канату в два приёма, выполняет: подтягивания на перекладине и</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки Обучающегося
<p>приседания «пистолетик», кроссовая подготовка.</p> <p>Упражнения и комплексы для развития основных и специальных двигательных качеств в сочетании с упражнениями тяжёлой атлетики, гимнастики и кардио.</p> <p>Разучивание техники выполнения становой тяги, взятия штанги, жимов штанги, рывков, толчков;</p> <p>упражнения с набивными мячами 3-9 кг; махи гирей;</p> <p>приседания, отжимания от пола.</p> <p>подъём по канату без помощи ног;</p> <p>упражнения для мышц спины и пресса;</p> <p>запрыгивания на высоту 60-70 см;</p> <p>выпады;</p> <p>угол в упоре;</p> <p>тянущие и толкающие упражнения;</p> <p>вис – подъём в упор силой – опускание в вис – подъём переворотом в упор силой – опускание в вис.</p>	<p>кольцах;</p> <p>характеризует: понятие: рывки и махи гантелями, становой тяги штанги и гантелей, гирь, взятие штанги, жим штанги, рывки, толчки;</p> <p>совершенствует: кроссовую и силовую подготовку, базовые элементы кроссфита;</p> <p>выполняет: киппинг (подтягивание с качем и рывком); взрывные отжимания; двойные прыжки со скакалкой, рывки и махи гантелями; становую тягу штанги, гантелей, гири, угол в упоре, вис – подъём в упор силой – опускание в вис – подъём переворотом в упор силой – опускание в вис;</p> <p>демонстрирует: технику выполнения отдельных упражнений и раундов с интервалами отдыха между упражнениями, слитное выполнение комплексов кроссфита раундами (3-4-5 раундов), самостоятельно проводит счёт во время выполнения упражнений;</p> <p>участвует: в рейтинге класса по выполнению раундов.</p>
<p>Основные принципы системы физического воспитания.</p> <p>Влияние образа жизни на состояние здоровья.</p> <p>Переутомление, его признаки, способы предупреждения.</p> <p>Вредные привычки и их негативное влияние на достижения в спорте.</p> <p>Патриотическое воспитание школьников в процессе профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Анализ и оценка состояния физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Методика развития силовых и скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости.</p> <p>Правила безопасности, профилактика травматизма, оказание доврачебной медицинской помощи.</p>	<p>Обучающийся характеризует: основные принципы системы физического воспитания, влияние образа жизни на состояние здоровья, переутомление, его признаки, способы предупреждения, вредные привычки и их негативное влияние на достижения в спорте;</p> <p>применяет: физические упражнения как эффективный способ повышения работоспособности;</p> <p>проводит: мониторинг своего физического развития и тестирование физической подготовленности;</p> <p>может составлять: индивидуальные программы физического развития и совершенствования;</p> <p>знает и применяет: методику развития двигательных качеств;</p> <p>умеет: организовать раунды по кроссфиту;</p> <p>строго выполняет: правила безопасности, может оказать доврачебную медицинскую помощь.</p>
Девушки	
Теоретические сведения	
<p>Основные принципы системы физического воспитания.</p>	<p>Обучающийся знает: основные принципы системы физического воспитания, влияние</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки Обучающегося
<p>Влияние образа жизни на состояние здоровья.</p> <p>Утомление во время физической и умственной работы.</p> <p>Физическая культура в семье.</p> <p>Переутомление, его признаки, способы предотвращения.</p>	<p>образа жизни на состояние здоровья;</p> <p>характеризует: двигательные качества, которые развиваются способами кроссфита: скоростно-силовые, сила, выносливость, координация;</p> <p>владеет: методикой самостоятельных занятий физическими упражнениями, знаниями основных правил развития физических качеств, навыками использования упражнений кроссфита для коррекции профессиональных нагрузок;</p> <p>умеет: составлять комплексы из разученных упражнений для развития физических качеств;</p> <p>соблюдает: правила личной гигиены, контролирует свое состояние на уроке;</p> <p>знает и соблюдает: правила безопасности во время самостоятельных занятий кроссфитом, знает основы оказания первой помощи в случае спортивного травматизма.</p>
Общая физическая подготовка.	
<p>Специальные беговые и прыжковые упражнения;</p> <p>кроссовая подготовка;</p> <p>лазание по канату;</p> <p>подготовительные упражнения для суставов, разогрев;</p> <p>челночный бег;</p> <p>прыжки со скакалкой;</p> <p>броски набивного мяча;</p> <p>поднимания ног на перекладине;</p> <p>упражнения для мышц спины и пресса;</p> <p>упражнения с эспандером;</p> <p>упражнения и комплексы упражнений для развития основных и специальных двигательных качеств: силы, гибкости, ловкости, силовой и общей выносливости, ориентирования в пространстве;</p> <p>спортивные игры.</p>	<p>Обучающийся демонстрирует: активное развитие основных двигательных качеств: силы, выносливости, скорости, скоростно-силовых качеств на более высоком уровне с повышением темпа и ритма выполнения упражнений, увеличением нагрузок;</p> <p>участвует: в спортивных играх, эстафетах, умеет их организовать;</p> <p>знает и выполняет: упражнения и комплексы упражнений для развития базовых двигательных качеств, коррекции нарушений состояния здоровья;</p> <p>контролирует: свое физическое развитие, корректирует физические нагрузки.</p>
Специальная физическая подготовка	
<p>Повторение техники подтягивания на перекладине;</p> <p>взрывные отжимания;</p> <p>двойные прыжки со скакалкой;</p> <p>рывки и махи гантелями;</p> <p>становая тяга гантелей и гири;</p> <p>повторение техники базовых упражнений: «воздушные приседания», сит-ап, степ-ап, гоблет-приседания с гантелями,</p>	<p>Обучающийся демонстрирует: достаточный уровень общей физической подготовленности для качественного и результативного проведения занятий кроссфитом и специальной физической подготовки,</p> <p>технически правильное выполнение базовых упражнений: «воздушные приседания», горизонтальные подтягивания на кольцах или</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки Обучающегося
<p>разновидности бурпи; упражнения и комплексы для развития основных и специальных двигательных качеств в сочетании упражнений тяжёлой атлетики, гимнастики и кардио; упражнения с набивными мячами 6 -9 кг; махи гирей 8 кг; приседания, отжимания от пола; подъём по канату; подъём корпуса; напрыгивания на высоту 50-60см; тянущие и толкающие упражнения; выпады.</p>	<p>перекладине, сит-ап, степ-ап, гоблет-приседания с набивным мячом, бурпи, лазание по канату; характеризует: понятие: двойные прыжки со скакалкой, рывки и махи гантелями, становой тяги гантелей, гирь; совершенствует: кроссовую подготовку и базовые элементы кроссфита; выполняет: взрывные отжимания; двойные прыжки со скакалкой, рывки и махи гантелями, становую тягу гантелями и гирями; демонстрирует: технику выполнения отдельных упражнений и раундов с интервалами отдыха между упражнениями, слитное выполнение комплексов кроссфита раундами (3-4-5 раундов), самостоятельно проводит счёт во время выполнения упражнений; участвует: в рейтинге класса по выполнению раундов; соблюдает: технику безопасности, тренировочные нагрузки и контроль над ними по ЧСС.</p>

III. ПРИМЕРНЫЕ ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контрольное время выполнения учебных нормативов – 8 минут

Раунды	«2»	«3»	«4»	«5»
10 класс юноши				
№1. 10 махов гирей 16 кг, 10 воздушных приседаний, 10 отжиманий до касания груди пола, 10 двойных прыжков со скакалкой, 10 подъёмов ног к перекладине	1\2	1	2	3
№2. бег 600 м., 10 выбросов с гантелями 8-10 кг., 5 подтягиваний	0	1	2	3
№3. 60м спринт, 5 подтягиваний, 60 м спринт, 5 бурпи	1	2	3	5
№4. 5 бурпи, 5 подтягиваний, 5 рывков штанги 30-40 кг от колен, 5 приседаний со штангой 30-40 кг, 5 отжиманий на брусках	1/2	1	2	3
10 класс девушки				
№1. бег 300 м., 10 выбросов гантелей 4 кг на каждую руку, 7 подтягиваний (на н/перекладине)	1/2	1	2	3
№2. 7 бурпи, 10 «воздушных приседаний», 10 на каждую ногу выпады: правая в сторону, левая назад и т.д., 10 подъёмов туловища из положения лежа, 5 отжиманий от пола, 30 сек планка	0	1	2	3
№3. двойные прыжки со скакалкой, пресс: 30-20-15-10 1-й раунд-30 раз, 2-й раунд-20 раз, 3-й -15 раз, 4-й раунд – 10 раз	1/2	1	2	3
№4. 5 отжиманий, 10 (сит-ап пресс), 10 приседаний, 5 подтягиваний н\перекладина, 200м. бег	1	2	3	4

<i>Раунды</i>	«2»	«3»	«4»	«5»
11 класс юноши				
№1. бег 200 м, 10 взрывных приседаний, 20 упражнений на пресс Sit-ups, 10 отжиманий	1	2	3	4
№2. бег 400 м, 15 выбросов с гантелями 8-10 кг., 7 подтягиваний	1\2	1	2	3
№3. спринт 100 м, 5 подтягиваний, спринт 100 м, 5 бурпи	1	2	3	4
№4. 10 бурпи, 10 станových тяг 40 кг, 10 отжиманий, 10 махов гири 24 кг	1	2	3	4
11 класс девушки				
№1. Турецкий подъём с гирей 6 кг.	1	3	4	5
№2. 30-20-15-10 двойные прыжки со скакалкой, пресс 1-й раунд-30 раз, 2-й раунд-20раз, 3-й -15 раз, 4-й раунд – 10 раз	1	2	3	4
№3. бег 200 м, 15 выбросов гантелей 4 кг на каждую руку, 7 подтягиваний (на низкой перекладине)	1	2	3	4
№4. спринт 100 м., 10 приседаний, ходьба 100 м	1	2	3	4
№5. 5 отжиманий, 10 (ситап пресс), 10 взрывных приседаний, 5 подтягиваний на н\перекладине, 200 м бег, 30 сек планка, 10 сит-ап	1\2	1	2	3
№6. 5 бурпи, 10 «воздушных приседаний», 10 на каждую ногу выпады: правая в сторону, левая назад и т.д., 10 подъёмов с коленей на каждую ногу, 5 отжиманий от пола	1	2	3	4

IV. ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ И ИНВЕНТАРЯ

№	Оборудование, инвентарь	Количество
1	Часы настенные	1
2	Кари маты	30 шт. (по числу обучающихся)
3	Канат гимнастический	2-4 штуки
4	Гимнастические маты	4-10 штук
5	Гантели 2 кг	4-6 штук
6	Гантели 4 кг	4-6 штук
7	Гантели 8 кг	4-6 штук
8	Гимнастическая скамейка	6-8 штук
9	Гири 8 кг	4-6 штук
10	Гири 16 кг	2-4 штуки
11	Гири 32 кг	2-4 штуки
12	Штанги 20-80 кг	2 комплекта
13	Гимнастические палки	30 штук (по числу обучающихся)
14	Резиновые эспандеры	10 штук
15	Скакалки	30 штук (по числу обучающихся)
16	Перекладины низкие	4-6 штук
17	Высокие перекладины	4-6 штук
18	Гимнастические стенки	4 6 штук
19	Набивные мячи 1кг 2 кг 3 кг 6 кг 9 кг	по 4-6 штук
20	Степы	10- 30 штук
21	Поверхность для запрыгивания	h – 40 см h – 50 см h – 60 см
22	Кольца гимнастические	2 комплекта
23	Канат для перетягивания	2 штуки

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – 1966.
2. Коц. Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры.
3. Воробьев А.Н. Тяжёлоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке. – 1997.
4. Борисова О.О. Питание спортсменов. Зарубежный опыт и практические рекомендации. – 2007.
5. Романенко В.А. Двигательные особенности человека. – Донецк: УКЦентр, 1999. – 336 с.
6. 10 советов начинающему кроссфитеру: <http://wodloft.ru/text/10-sovetov-nacinausemu-krossfiteru.html#i-43> .
7. Кроссфит – Блог: <https://fit-box.xyz> .
8. Руководство тренера 1-го уровня CrossFit: : http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_Training_Guide_Russian.pdf .

ФЛОРБОЛ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Изучение флорбола способствует формированию стойкого интереса к занятиям физической культурой, развитию соответствующих двигательных способностей, умений и навыков, ориентацию детей на здоровый образ жизни, спортивный профиль учебы в 10-11 классах, и дальнейшие занятия спортом.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

10 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Государственные требования к уровню учебных достижений обучающихся</i>
Теоретические сведения	
Флорбол как средство совершенствования физических и психологических качеств. Факторы, определяющие эффективность состязательной деятельности игроков. Предупреждение травматизма. Судейство соревнований. Состав судейской бригады. Жесты и судейская терминология. Ведение протокола игры.	Обучающийся анализирует: достижения республиканских флорболистов на международной арене; характеризует: флорбол как средство совершенствования физических и психологических качеств; характерные травмы флорболиста; называет и объясняет: факторы, определяющие эффект состязательной деятельности игроков; состав и обязанности судейской бригады; основные правила игры в флорбол; выполняет: показ основных судейских жестов; ведение упрощенного протокола игры; придерживается: правил безопасности.
Специальная физическая подготовка	
Упражнения на развитие навыков быстрого противодействия: по сигналу ускоренный бег на 10, 15 м из разных исходных положений; бег с остановками и изменением направления движения. В	Обучающийся исполняет: повторный пробег отрезков 10, 15 м из разных исходных положений, с изменением направления и скорости движения по зрительному и голосовому сигналу;

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Государственные требования к уровню учебных достижений обучающихся</i>
упоре лежа передвижения на руках по кругу, упражнения с предметами. Разновидности прыжков.	прыжки, упражнения с предметами и без предметов, упражнения на «пресс», передачи мяча в парах, в тройках, в пятерках, в движении.
Технико-тактическая подготовка	
Передвижение разными способами: шагом, приставным шагом, ускорения, в защитной стойке. Остановки одним и двумя шагами. Постановка заслонов, блокирования и задержка соперника. Выполнение заслонов на месте и в движении. Ведение мяча без зрительного контроля. Броски мяча с противодействием соперника; броски мяча на точность, в ворота с пассивным защитником; броски с выполнением обманных действий; броски в ворота после ведения и передачи партнера. Коллективные действия в нападении. Нападение с ходу. Игра вратаря: определение направления возможного броска, ловля и отбивание мяча. Учебная и двусторонняя игра.	<p>Обучающийся выполняет: разные способы передвижений в сочетании с техническими приемами в нападении и защите; ведение мяча без зрительного контроля; броски мяча в опорном положении с противодействием соперника, броски на точность;</p> <p>применяет: постановку заслонов, сопровождение и задержку соперника; отвлекающие внимание соперника действия; остановки и ускорения;</p> <p>осуществляет: согласованные действия в нападении с ходу (быстрым прорывом);</p> <p>определяет: направление возможного броска, ловля и отражение мяча, находясь на позиции вратаря;</p> <p>принимает участие: в игровых упражнениях, учебной игре и соревнованиях по календарю.</p>

11 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Государственные требования к уровню учебных достижений обучающихся</i>
Теоретические сведения	
Роль и место спортивных игр в воспитании морально-волевых качеств личности. Флорбол в современном олимпийском русле. Физическая подготовленность флорболиста. Судейство соревнований. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности игроков. Материально-техническое обеспечение соревнований. Правила первой помощи в случае травмирования. Методика самостоятельных занятий. Понятие о функциональных возможностях организма.	<p>Обучающийся анализирует: место спортивных игр в воспитании морально-волевых качеств личности;</p> <p>Характеризует: флорбол в современном олимпийском русле;</p> <p>называет и объясняет: факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности игроков; правила первой помощи в случае травмирования;</p> <p>придерживается: методики самостоятельных занятий; правил безопасности жизнедеятельности.</p>
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для развития двигательных качеств и обучения технике двигательных действий. Бег с ускорением (рывки) 10 м с дальнейшим отходом назад, преодоление препятствий прыжком с имитацией броска. Упражнения с предметами.	<p>Обучающийся выполняет: специальные упражнения для развития двигательных качеств;</p> <p>бег с ускорением, упражнения с предметами; комбинированные упражнения, подвижные игры и эстафеты.</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Государственные требования к уровню учебных достижений обучающихся</i>
Комбинированные упражнения, подвижные игры и эстафеты.	
Технико-тактическая подготовка	
<p>Разные способы передвижений, падения, ведения мяча. Остановка, выбивание и перехват мяча. Передача и остановка мяча с активным сопротивлением соперника. Передача мяча между игроками. Броски мяча в ворота с пассивным сопротивлением соперника. Бросок с хода; бросок внешней стороной крюка; бросок крюком, опущенным вниз. Коллективные действия в нападении против зонной защиты. Коллективные действия в защите. Персональная опека и зонная защита. Действия при зонной защите. Игра вратаря: ловля, отбивание и гашение мяча. Учебная и двусторонняя игра.</p>	<p>Обучающийся выполняет: разнообразные способы передвижений по площадке, ведение, отражение и перехват мяча; бросок с хода; бросок внешней стороной крюка клюшки; бросок крюком, опущенным вниз;</p> <p>применяет: передачу мяча с активным сопротивлением соперника; передачу между игроками;</p> <p>осуществляет: согласованные действия в нападении против зонной защиты; зонную защиту; персональную опеку, ловлю, гашение и отражение мяча, находясь на позиции вратаря;</p> <p>участвует: в учебной и двусторонней игре, в соревнованиях по календарю.</p>

III. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Класс	Учебные нормативы	Уровень компетентности				
		2	3	4	5	
10	Передачи мяча в борт с расстояния 3 м (количество передач за 30 с)	Юн.	17	18	19	20
		Дев.	15	16	17	18
	Штрафной бросок с расстояния 10 м в верхние углы ворот (из 5-ти попыток, количество метких бросков)	Юн.	1	2	3	4
		Дев.	Ни одного меткого броска	1	2	3
11	Передача флорбольного мяча на дальность в коридор 2,5 м(м)	Юн.	14	20	25	30
		Дев.	12	17	20	25
	Броски мяча с расстояния 15 м в нижние углы ворот (из 5-ти попыток, количество метких бросков)	Юн.	1	2	3	4
		Дев.	Ни одного меткого броска	1	2	3

АЭРОБИКА (ДЕВУШКИ)

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вариативная тема «Аэробика» состоит из содержания учебного материала, требований к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся и контрольных нормативов. Она реализуется путем применения комплексного подхода к решению оздоровительных, образовательных, воспитательных, развивающих и прикладных задач.

Представленный учебный материал рассчитан на 2 года обучения и позволяет изучать базовые шаги танцевальной аэробики, выполнять их одновременно с различными движениями рук, соединять шаги в комплексы упражнений, перемещаясь в различных направлениях, с разной интенсивностью.

Для отслеживания уровня физической подготовленности обучающихся представлены ориентировочные контрольные нормативы в виде тестов на гибкость и скоростно-силовых качеств, а также даны примерные комплексы упражнений танцевальной аэробики.

Материал вариативной темы направлен на формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой, развитие соответствующих двигательных способностей, умений и навыков (аэробной выносливости, координационных, силовых способностей и гибкости), ориентацию детей на здоровый образ жизни и занятия спортом. Упражнения выполняются группой обучающихся под музыкальное сопровождение, что обеспечивает положительное эмоциональное настроение на занятиях и влияет на повышение мотивации к занятиям физическими упражнениями.

С целью профилактики травматизма на каждом уроке аэробики следует обращать внимание на правила безопасности жизнедеятельности.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

10 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретическая подготовка Характеристика аэробных и силовых упражнений. Срочный и долгосрочный эффект аэробной и силовой тренировки. Профилактика травматизма, правила оказания первой медицинской помощи при травмах.	Обучающийся: характеризует: аэробные и силовые упражнения, срочный и долгосрочный эффект аэробной и силовой тренировки; соблюдает: правила безопасности с целью профилактики травматизма на занятиях; владеет: навыками оказания первой медицинской помощи при травмах;
Физическая и специальная подготовка Организационные упражнения; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения для развития гибкости: элементы стретчинга (индивидуально, в парах) на полу, гимнастической стенке, скамейке; упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, от гимнастической скамейки (стенки); передвижения на руках в упоре; сгибание и разгибание рук в упоре сзади на гимнастической скамейке; подтягивание в висе лежа на низкой перекладине; поднимание прямых (согнутых) ног до уровня прямого	знает и выполняет: организационные упражнения; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; выполняет: упражнения для развития гибкости: элементы стретчинга (индивидуально, в парах) на полу, гимнастической стенке, скамейке; выполняет: упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, от гимнастической скамейки (стенки); передвижения на руках в упоре; сгибание и разгибание рук в упоре сзади на гимнастической скамейке; подтягивание в висе лежа на низкой перекладине;

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>угла в висе на перекладине (гимнастической стенке); поднимание туловища и ног из разных исходных положений; приседания на двух и одной ноге с помощью и без;</p> <p>упражнения для развития ловкости: разнообразные симметричные и асимметричные движения; упражнения на равновесие на ограниченной плоскости; акробатические упражнения; прыжки с поворотом на 90-180-360⁰, с продвижением, через препятствия;</p> <p>упражнения для развития быстроты: бег с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад (на месте, с продвижением в разных направлениях); «челночный» бег 4х9м; сведение и разведение ног из положения лежа на спине под углом 45-90⁰; попеременное сгибание и разгибание ног из положения лежа на спине, из положения лежа «березка»; бег 30, 60 м;</p> <p>упражнения для развития скоростно-силовых качеств: темповые подскоки с различными положениями рук и ног, с опорой и без опоры по одному и в парах; через гимнастическую скамейку на месте и продвижением; прыжки через скакалку; прыжки на месте с поворотом на 90-180-360⁰; прыжки в низком приседе на месте и с продвижением; выпрыгивания из глубокого приседа на месте и с продвижением; прыжки на одной ноге на месте и с продвижением; спортивные игры.</p>	<p>поднимание прямых (согнутых) ног до уровня прямого угла в висе на перекладине (гимнастической стенке); поднимание туловища и ног из разных исходных положений; приседания на двух и одной ноге с помощью и без;</p> <p>выполняет: упражнения для развития ловкости: разнообразные симметричные и асимметричные движения; упражнения на равновесие на ограниченной плоскости; акробатические упражнения; прыжки с поворотом на 90-180-360⁰, с продвижением, через препятствия;</p> <p>выполняет: упражнения для развития быстроты: бег с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад (на месте, с продвижением в разных направлениях); «челночный» бег 4х9м; сведение и разведение ног из положения лежа на спине под углом 45-90⁰; попеременное сгибание и разгибание ног из положения лежа на спине, из положения лежа «березка»; бег 30, 60 м;</p> <p>выполняет: упражнения для развития скоростно-силовых качеств: темповые подскоки с различными положениями рук и ног, с опорой и без опоры по одному и в парах; через гимнастическую скамейку на месте и продвижением; прыжки через скакалку; прыжки на месте с поворотом на 90-180-360⁰; прыжки в низком приседе на месте и с продвижением; выпрыгивания из глубокого приседа на месте и с продвижением; прыжки на одной ноге на месте и с продвижением; спортивные игры;</p>
<p>Техническая подготовка Повторение базовых шагов аэробики, изученных ранее. Повторение невербальных команд. Выполнение базовых шагов аэробики и их соединений в разных направлениях с симметричными и асимметричными движениями рук в такт (110-120 ударов в минуту). Выполнение упражнений по хореографии.</p>	<p>знает и умеет выполнять базовые шаги аэробики, невербальные команды;</p> <p>выполняет: базовые шаги аэробики и их соединения в разных направлениях с симметричными и асимметричными движениями рук в такт (110-120 ударов в минуту); упражнения по хореографии;</p> <p>соблюдает: правила техники безопасности во время занятий аэробикой.</p>

11 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>Теоретическая подготовка Принципы построения занятий по аэробике. Регулирующий эффект аэробных и силовых</p>	<p>Обучающийся: обосновывает регулирующий эффект аэробных и силовых упражнений;</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>упражнений. Профилактика травматизма, правила оказания первой медицинской помощи при травмах.</p>	<p>соблюдает: правила безопасности с целью профилактики травматизма на занятиях; владеет: навыками оказания первой медицинской помощи при травмах; принципами построения занятий по аэробике;</p>
<p>Физическая и специальная подготовка Организационные упражнения; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения для развития гибкости: элементы стретчинга (индивидуально, в парах) на полу, гимнастической стенке, скамейке; упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, от гимнастической скамейки (стенки); передвижения на руках в упоре; сгибание и разгибание рук в упоре сзади на гимнастической скамейке; подтягивание в висе лежа на низкой перекладине; поднимание прямых (согнутых) ног до уровня прямого угла в висе на перекладине (гимнастической стенке); поднимание туловища и ног из разных исходных положений; приседания на двух и одной ноге с помощью и без; упражнения с гантелями 0,5- 2 кг; упражнения для развития ловкости: разнообразные симметричные и асимметричные движения; упражнения на равновесие на ограниченной плоскости; акробатические упражнения; прыжки с поворотом на 90-180-360⁰, с продвижением, через препятствия; упражнения для развития быстроты: бег с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад (на месте, с продвижением в разных направлениях); «челночный» бег 4х9м; сведение и разведение ног из положения лежа на спине под углом 45-90⁰; попеременное сгибание и разгибание ног из положения лежа на спине, из положения лежа «березка»; бег 30, 60 м; упражнения для развития скоростно-силовых качеств: темповые подскоки с различными положениями рук и ног, с опорой и без опоры по одному и в парах; через гимнастическую скамейку на месте и продвижением; прыжки через скакалку; прыжки на месте с поворотом на 90-180-360⁰;</p>	<p>знает и выполняет: организационные упражнения; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; выполняет: упражнения для развития гибкости: элементы стретчинга (индивидуально, в парах) на полу, гимнастической стенке, скамейке; выполняет: упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, от гимнастической скамейки (стенки); передвижения на руках в упоре; сгибание и разгибание рук в упоре сзади на гимнастической скамейке; подтягивание в висе лежа на низкой перекладине; поднимание прямых (согнутых) ног до уровня прямого угла в висе на перекладине (гимнастической стенке); поднимание туловища и ног из разных исходных положений; приседания на двух и одной ноге с помощью и без; упражнения с гантелями 0,5- 2 кг; выполняет: упражнения для развития ловкости: разнообразные симметричные и асимметричные движения; упражнения на равновесие на ограниченной плоскости; акробатические упражнения; прыжки с поворотом на 90-180-360⁰, с продвижением, через препятствия; выполняет: упражнения для развития быстроты: бег с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад (на месте, с продвижением в разных направлениях); «челночный» бег 4х9м; сведение и разведение ног из положения лежа на спине под углом 45-90⁰; попеременное сгибание и разгибание ног из положения лежа на спине, из положения лежа «березка»; бег 30, 60 м; выполняет: упражнения для развития скоростно-силовых качеств: темповые подскоки с различными положениями рук и ног, с опорой и без опоры по одному и в парах; через гимнастическую скамейку на месте и продвижением; прыжки через</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>прыжки в низком приседе на месте и с продвижением; выпрыгивания из глубокого приседа на месте и с продвижением; прыжки на одной ноге на месте и с продвижением; спортивные игры;</p> <p>упражнения для развития специальной (аэробной) выносливости: многократное выполнение беговых, силовых, скоростно-силовых, прыжковых упражнений.</p>	<p>скакалку; прыжки на месте с поворотом на 90-180-360⁰; прыжки в низком приседе на месте и с продвижением; выпрыгивания из глубокого приседа на месте и с продвижением; прыжки на одной ноге на месте и с продвижением; спортивные игры;</p> <p>выполняет: упражнения для развития специальной (аэробной) выносливости: многократное выполнение беговых, силовых, скоростно-силовых, прыжковых упражнений;</p>
<p>Техническая подготовка Повторение базовых шагов аэробики, изученных ранее. Повторение невербальных команд. Выполнение базовых шагов аэробики и их соединений в разных направлениях с симметричными и асимметричными движениями рук в такт (120-130 ударов в минуту), с увеличением нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движения. Выполнение упражнений по хореографии.</p>	<p>знает и умеет выполнять базовые шаги аэробики, невербальные команды;</p> <p>выполняет: базовые шаги аэробики и их соединения в разных направлениях с симметричными и асимметричными движениями рук в такт (120-130 ударов в минуту), с увеличением нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений; упражнения по хореографии;</p> <p>соблюдает: правила техники безопасности во время занятий аэробикой.</p>

III. ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

1. Гибкость (16-17 лет)

Из исходного положения сидя на полу наклон туловища вперед.

При выполнении упражнения ноги держать ровными, не сгибать в коленях.

Оценка	Критерии оценивания учебных достижений
1	коснуться руками колен прямых ног, удерживать 3 сек.
2	коснуться руками носков прямых ног, удерживать 3 сек.
3	коснуться головой коленей прямых ног, удерживать 3 сек.
4	коснуться головой пола, ноги врозь, удерживать 3 сек.
5	коснуться грудью пола, ноги врозь, удерживать 3 сек.

2. Выпрыгивание из глубокого приседа

И.п. - глубокий присед.

1- мощное выпрыгивание вверх до полного разгибания туловища, рук и ног;

2- приземление в и.п.

Возраст	Критерии оценивания учебных достижений (мальчики), раз					Критерии оценивания учебных достижений (девочки), раз				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
16	24	21	17	13	9	20	16	12	9	5
17	25	21	18	14	9	22	17	13	10	6

Критерии оценивания выполнения танцевальной связки

Оценка	Критерии
1	грубые ошибки в последовательности выполнения упражнений, нечеткость движений под музыку, грубые ошибки при выполнении базовых шагов и движений руками
2	ошибки в последовательности выполнения упражнений, нечеткость движений под

	музыку, ошибки при выполнении базовых шагов и движений руками
3	последовательное выполнение упражнений в темпе музыкального сопровождения без ошибок, ошибки при выполнении базовых шагов и движений руками
4	последовательное выполнение упражнений в темпе музыкального сопровождения без ошибок, соблюдения техники выполнения базовых шагов, нечеткие движения
5	последовательное выполнение упражнений в темпе музыкального сопровождения без ошибок, соблюдения техники выполнения базовых шагов, правильные движения руками, соблюдение осанки

IV. ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ТЕМЫ «АЭРОБИКА»

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Музыкальная аппаратура	1 шт.
2.	Секундомер	1 шт.
3.	Скакалки	30 шт.
4.	Фитбол	30 шт.
5.	Резиновые жгуты	30 шт.
6.	Гимнастические скамейки	4 шт.
7.	Гимнастические маты	10 шт.
8.	Резиновые коврики (коврики для фитнеса)	30 шт.
9.	Набивные мячи (1кг.)	30 шт.
10.	Гимнастическая стенка	8 шт.
11.	Гантели 0,5-2 кг	30 шт.
12.	Гимнастические палки	30 шт.

Литература, использованная при подготовке программы

1. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковников Е.Н. Музыка и движение. - М.: Просвещение, 1984. - 288 с.
2. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. - М.: Советский спорт, 1990. - 64 с.
3. Международная федерация гимнастики. Аэробная гимнастика. Правила соревнований 2009-2012, октябрь 2009. - 81с.
4. Немов Р.С. Психология. - М.: Педагогика, 1991. - 248 с.
5. Садыкова С.Л., Лебедева Е.И. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. - Волгоград.: Учитель, 2007. - 93 с.

Литература, рекомендованная для учителя

1. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. - М.: Советский спорт, 1991. - 96 с.
2. Демчишин А.А., Мухин В.И. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. - К.: Здоровье, 1989. - 167 с.
3. Зефирова Е.В., Платонова В.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика / Учебно-методическое пособие – СПб: СПбГУ ИТМО, 2006.- 25с.
4. Ко Ын Джу. Социально-педагогические основы формирования мотиваций занятия спортивными танцами: Автореф. дис. . канд. пед. наук. М.: РГАФК, 2000. 24 с.
5. Кристофер Освальд, Стенли Баско. Стретчинг для всех. М.: Экспо-пресс, 2001. 192 с.
6. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. М.: Олимпия-Пресс, 2001. 64 с.
7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Хореография в аэробике. М.: Тривант; Троицк, 2000. 18 с
8. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: Учеб. пособие. М., 2000. 74 с.
9. Шипилина И.А. Аэробика. Учебное пособие. Ростов н/Д: Феникс, 2004.

ШАШКИ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Шашки являются одними из наиболее распространенных видов спорта в нашей стране и в мире. Игры в шашки вырабатывают объективность мышления, тренируют память, воспитывают настойчивость, смекалку, трудолюбие, целеустремленность, точный расчет, формируют характер, зарождают в человеке творческое начало. Шашечная игра может помочь ребенку быстрее адаптироваться к школьным условиям, легче усвоить учебный материал. Игра в шашки развивает память и усидчивость, способность предвидеть и находить нестандартные решения. Известный шахматист, чемпион мира Эммануил Ласкер сказал: «Шашки это мать шахмат и достойная мать», прямо рекомендовал древнюю игру в шашки в качестве элемента школьной программы.

Цель программы: Использовать занятия шашками как инструмент интеллектуального развития гармонической, творческой личности, воспитывать у обучающихся характер спортсмена, умение мыслить не шаблонно, самостоятельно и ответственно принимать решения.

Задачи:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- укрепление здоровья и проведение здорового досуга;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, чувство товарищества и коллективизма;
- повышения спортивного мастерства;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по шашечной игре.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

10 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретическая подготовка	
Правила ТБ. Исторический обзор развития игры История чемпионатов Мира по шашкам «64». Шахматный, шашечный кодекс. Правила фиксации просрочки времени. Спортивный режим и физическая подготовка Знакомство с методами аутогенной тренировки. Влияние начала партий на ее середину. Переход от середины к окончанию. Принципы оценки позиции в середине партии. Типы симметричных позиций. Косяковая симметрия и принципы разыгрывания подобных позиций. Эндшпиль Основные признаки дамочных окончаний.. Выигрыш темпа в дамочных окончаниях.	Обучающийся знает и соблюдает: правила безопасности на занятиях по шашкам; Знает: исторический обзор о истории чемпионатов Мира по шашкам «64». знает и выполняет: шахматный, шашечный кодекс, Имеет: общие представления о методах аутогенной тренировки. Характеризует: влияние начала партий на ее середину, переход от середины к окончанию, принципы оценки позиции в середине партии, типы симметричных позиций, косяковую симметрию и принципы разыгрывания подобных позиций. Понимает: основные признаки дамочных окончаний, выигрыш темпа в дамочных окончаниях, знаменитые этюды.

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>Знаменитые этюды. Стратегия Использование слабостей изолированной шашки, слабый рожон. Классификация угроз, неотвратимая угроза ,двойная угроза, цепочка угроз. Тактика Современная композиция. Позиционные комбинации. Просчеты в комбинациях. Жертва шашки для обострения борьбы.</p>	<p>Объясняет: использование слабостей изолированной шашки, слабый рожон, классификацию угроз, неотвратимую угрозу ,двойную угрозу, цепочку угроз. Анализирует: современную композицию, позиционные комбинации, просчеты в комбинациях, жертву шашки для обострения борьбы.</p>
Практическая подготовка	
<p>Дебют Дебютный анализ. Работа над изучением дебютов из индивидуального дебютного репертуара. Миттельшпиль Влияние начала партий на ее середину. Переход от середины к окончанию. Принципы оценки позиции в середине партии. Типы симметричных позиций. Косяковая симметрия и принципы разыгрывания подобных позиций. Эндшпиль Основные признаки дамочных окончаний. Сочетание нескольких приемов выигрыша в окончании. Выигрыш темпа в дамочных окончаниях. Знаменитые этюды. Стратегия Использование слабостей изолированной шашки, слабый рожон. Классификация угроз, неотвратимая угроза ,двойная угроза, цепочка угроз. Тактика Решение позиций Турнирная практика. Изучение и понимание противника. Оценка соперника. Способность видеть возможности позиции, особенно тактические, умение предвидеть и планировать ход игры. Способность контролировать свое состояние в течение партии. Анализ партий и позиций Понимание достоинства и недостатков своей игры. Самооценка. Конкурсы решений позиций Решение позиций на время, скорость, качество. Спарринг-тренировки Тренировочные игры. Выполнение заданий. Способность гасить эффекты</p>	<p>Умеет: делать дебютный анализ, работа над изучением дебютов из индивидуального дебютного репертуара. Использует: влияние начала партий на ее середину, переход от середины к окончанию, принципы оценки позиции в середине партии, типы симметричных позиций, косяковую симметрию и принципы разыгрывания подобных позиций. Применяет: основные признаки дамочных окончаний, сочетание нескольких приемов выигрыша в окончании, выигрыш темпа в дамочных окончаниях, знаменитые этюды. Использует: слабости изолированной шашки, слабый рожон, классификацию угроз, неотвратимую угрозу, двойную угрозу, цепочку угроз. Демонстрирует: современную композицию, позиционные комбинации, просчеты в комбинациях, жертву шашки для обострения борьбы. Умеет: решать позиции Принимает участие: в учебных и тренировочных играх, матчевых встречах. Умеет: изучать и понимать противника, оценивать соперника, предвидеть и планировать ход игры, применить свои знания на практике. Владеет: способностью видеть возможности позиции. Осуществляет: понимание достоинства и недостатков своей игры, самооценку. Решает: позиций на время, скорость, качество. Принимает участие: в тренировочных играх. Выполняет задания. Владеет: умением управлять своим эмоциональным состоянием, сохранять нейрорациональную устойчивость, способностью гасить эффекты отрицательных</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
отрицательных эмоций с помощью переключения на другую деятельность. Выполнение контрольно-нормативных требований	эмоций с помощью переключения на другую деятельность. Соблюдает: рациональный режим. Выполняет: контрольно-нормативные требования.
Общефизическая подготовка	
Упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения на осанку; упражнения для ног; упражнения для снятия усталости с глаз; наклоны и повороты туловища.	Выполняет: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения на осанку; упражнения для ног; упражнения для снятия усталости с глаз; наклоны и повороты туловища.

11 класс

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретическая подготовка	
<p>Правила ТБ. Исторический обзор развития игры «Королевы спорта».</p> <p>Знакомство с разделом «Шашечная композиция».</p> <p>Спортивный режим и физическая подготовка</p> <p>Нарушение осанки. Комплекс упражнений для поддержания правильной осанки.</p> <p>Дебют</p> <p>Работа над изучением дебютов из индивидуального дебютного репертуара.</p> <p>Миттельшпиль</p> <p>Оценка позиций со связкой правого фланга.</p> <p>Сочетание белой а7 со связкой правого фланга белых. Жертва шашек в связках правого фланга. Оригинальные приёмы.</p> <p>Эндшпиль</p> <p>Многофигурные окончания. Ошибки в эндшпиле. Знаменитые этюды. Проводка шашки с1 через поле с3. Изучение дамочных окончаний 4 на 2.</p> <p>Стратегия</p> <p>Антизажим. Классификация ловушек.</p> <p>. Навязываемые жертвы шашек. Применение угрозы для подготовки комбинации. Оригинальные комбинационные механизмы.</p>	<p>Обучающийся</p> <p>знает и соблюдает: правила безопасности на занятиях по шашкам;</p> <p>Имеет: общие представления о нарушении осанки.</p> <p>знает и выполняет: комплекс упражнений для поддержания правильной осанки.</p> <p>выполняет: работу над изучением дебютов из индивидуального дебютного репертуара.</p> <p>Понимает: оценку позиций со связкой правого фланга, сочетание белой а7 со связкой правого фланга белых, жертву шашек в связках правого фланга, оригинальные приёмы.</p> <p>Характеризует: многофигурные окончания, ошибки в эндшпиле, знаменитые этюды, проводку шашки с1 через поле с3, изучение дамочных окончаний 4 на 2.</p> <p>Объясняет: антизажим, классификацию ловушек,</p> <p>Применение угрозы для подготовки комбинации, оригинальные комбинационные механизмы.</p>
Практическая подготовка	
<p>Дебют</p> <p>Работа над изучением дебютов из индивидуального дебютного репертуара.</p> <p>Миттельшпиль</p> <p>Оценка позиций со связкой правого фланга.</p> <p>Сочетание белой а7 со связкой правого</p>	<p>Умеет: работа над изучением дебютов из индивидуального дебютного репертуара, оценивать позиций со связкой правого фланга.</p> <p>Демонстрирует: сочетание белой а7 со связкой правого фланга белых, жертву шашек в связках правого фланга, оригинальные приёмы.</p>

<p>фланга белых. Жертва шашек в связках правого фланга. Оригинальные приёмы. Эндшпиль Многофигурные окончания. Ошибки в эндшпиле. Знаменитые этюды. Проводка шашки с1 через поле с3. Изучение дамочных окончаний 4 на 2. Стратегия Антизажим. Классификация ловушек. Примеры применения стратегических приёмов в партиях чемпионов. Цугцванг. Методы оценки симметричных позиций. Тактика Комбинации с промежуточными тихими ходами. Творчество знаменитых композиторов. Навязываемые жертвы шашек. Применение угрозы для подготовки комбинации. Оригинальные комбинационные механизмы. Решение позиций Турнирная практика. Общая характеристика каждой партии. Анализ отдельных партий: дебюта, миттельшпиля, эндшпиля . Выбор дебюта. Изучение партий соперников. Анализ партий и позиций Критичное и объективное оценивание причины неудач, быстрое преодоление отрицательных эмоций. Критический самоанализ по результатам игры. Конкурсы решений позиций Решение позиций на время, скорость, качество. Выполнение контрольно-нормативных требований</p>	<p>Сопоставляет: многофигурные окончания, ошибки в эндшпиле, знаменитые этюды, проводку шашки с1 через поле с3, изучение дамочных окончаний 4 на 2. Применяет: антизажим, классификацию ловушек, примеры применения стратегических приёмов в партиях чемпионов, цугцванг, методы оценки симметричных позиций Умеет: решать позиции Дает: общую характеристику каждой партии, объективную оценку своего состояния и возможностей. Анализирует: отдельные партии: дебюта, миттельшпиля, эндшпиля. собственное творчество. Оценивать: свое состояние и возможности. Умеет: корректировать планы в ходе турнира и по ходу отдельной партии, определять участником целей и задач в предстоящем соревновании исходя из самооценки своих возможностей, выбирать дебюты, изучать партии соперников. Владеет: знаниями и навыками профилактики нервно-эмоционального напряжения, Выполняет: контрольно-нормативные требования.</p>
--	--

Общефизическая подготовка

<p>Упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения на осанку; упражнения для ног; упражнения для снятия усталости с глаз; наклоны и повороты туловища.</p>	<p>Выполняет: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения на осанку; упражнения для ног; упражнения для снятия усталости с глаз; наклоны и повороты туловища.</p>
---	---

III. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ по общей физической подготовке для обучающихся

Класс	Учебные нормативы		Уровни и оценка результатов				
			1	2	3	4	5
10	Прыжок в длину с места (см)	м	242	231	215	193	171
		д	191	182	168	149	131
	Челночный бег 4x9 м (с)	м	8,9	9,2	9,6	10,1	10,6
		д	10,0	10,3	10,8	11,5	12,2

	Наклон вперед (см)	м	16	12	6	-1	-8
		д	20	16	12	5	-2
	Бег 30 м (с)	м	4,4	4,6	4,9	5,3	5,7
		д	5,0	5,2	5,5	6,0	6,4
	Подтягивание на перекладине (раз)	м	13	11	9	6	4
		д	20	16	12	8	5
11	Прыжок в длину с места (см)	м	247	237	220	203	182
		д	194	184	168	147	126
	Челночный бег 4х9 м (с)	м	8,8	9,0	9,3	9,7	10,1
		д	9,9	10,2	10,7	11,2	11,8
	Наклон вперед (см)	м	16	12	6	-1	-8
		д	22	19	16	9	2
	Бег 30 м (с)	м	4,3	4,5	4,8	5,1	5,5
		д	5,1	5,3	5,5	5,9	6,3
	Подтягивание на перекладине (раз)	м	15	13	11	8	3
		д	22	17	14	9	7

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературы для организации учебно-тренировочного процесса

Изучаемая тема	Наименование литературы
1.1. Исторический обзор развития игры	1. Куличихин А.И. История развития русских шашек - М., «ФиС», 1982.
1.2. Шашечный кодекс. Правила игры. Судейство и организация соревнований	1. Метод. Пособия №1-6 Народного Университета Шашечной Культуры - Рига, «Знание», 1989.
1.3. Использование компьютерных шашечных программ в подготовке	1. http://shashkinn.ru/programmy-po-shashkam
1.4. Дебют	<ol style="list-style-type: none"> 1. Абаулин В. Начала в шашечной партии - М., «Фис», 1965. 2. Головня И.О. Дебютные ловушки и комбинации в русских шашках - Киев, «Здоровье», 1983. 3. Куперман И.И. Начала партий в шашки - М., «ФиС», 1950. 4. Литвинович В.С., Негра Н.Н. «Курс шашечных дебютов». Минск, «Полымя», 1985. 5. Потапов Л.С. Курс дебютов - М., «Фис», 1938. 6. Руссо В.К. Шашечный дебют Перекрёсток - М., Государственное издательство, 1930. 7. Рамм Л.М. Курс шашечных начал - М., «ФиС», 195.
1.5. Миттельшпиль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Адамович В.К. Позиционные приемы борьбы в русских шашках - М., «Фис», 1976. 2. Городецкий В.Б. Самоучитель игры в русские шашки - М., «ФиС», 1967. 3. Шмутьян Т.Л. Середина игры в шашки - М., «ФиС», 1955.

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Куперман И.И. Начало и середина игры в шашки - М., «ФиС», 1957. 5. Хацкевич Г.И. 25 уроков шашечной игры - Минск, «Полымя», 1979.
1.6. Эндшпиль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Федоров М.В. Энциклопедия эндшпиля III том - Нижний Новгород, 2010.
1.7. Тактика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рокитницкий А.В. Рассказы о шашках и шашистах - Минск, «Беларусь», 1972. 2. Колл. авторов Русские шашисты - М., «ФиС», 1987. 3. Литвинович В.С. Школа позиционной игры - М., «ФиС», 1984.
1.8. Стратегия	<ol style="list-style-type: none"> 1. Виндерман А.И., Герцензон Б.М. Шашки для всех - М., «Фис», 1983. 2. Миротин Б.А. Тактические основы шашечной игры - М., 1974. 3. Цукерник Э.Г. Антология шашечных комбинаций - М., «ФиС», 1987.

Список литературы для самостоятельной работы обучающихся

Изучаемая тема	Наименование литературы
1.1. Исторический обзор развития игры	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вигман В.Я. Радость творчества - М., «Фис», 1986.
1.2. Шашечный кодекс. Правила игры. Судейство и организация соревнований	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шашечный Кодекс России - Тихвин, 2003.
1.3. Дебют	<ol style="list-style-type: none"> 1. Цукерник Э.Г. Курс дебютов - Рига, «НЈUS», 1996. 2. Медков В. Азбука шашечной игры - М., 1927. 3. Наумик В., Парчук И. Дебютная энциклопедия летающих шашек – Брест, «Альтернатива», 2014
1.4. Миттельшпиль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Городецкий В.Б. Книга о шашках - М., «Детская литература», 1980. 2. Голосуев В.М. Играйте в шашки - Лениздат, 1983. 3. Петрова Л.В. Шашечные раритеты выдают свои секреты - С-П., 2003. 4. Рубинштейн Л. Василий Соков - М., «ФиС», 1952.
1.5. Эндшпиль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дунаевский А.И. Окончание в шашечной партии - М., «ФиС», 1965. 2. Блиндер Б.М. Шашечные этюды - М., «ОГИЗ – Физкультура и туризм», 1937. 3. Кукуев Н.А. 100 шашечных этюдов - М., Государственное издательство, 1930.
1.6. Тактика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Берлинков Б.Л. Шашечные партии белорусских мастеров - Минск, Полымя, 1983. 2. Кириллов Ю.В. Искусство защиты - 2004.

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Материал вариативной темы составлен на основе нормативно-правовых документов и типовых программ, регулирующих деятельность внешкольных учреждений, спортивных и общеобразовательных школ:

1. **Художественная гимнастика:** Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства (утверждена государственным комитетом по физической культуре и спорту СССР, Федерацией художественной гимнастики СССР), Киев, 1991.-87с.
2. **Художественная гимнастика:** Учебник под общей редакцией профессора Л.А.Карпенко, Москва 2003.-381с.
3. **Физическая культура : 1-11 кл. :** программа для общеобразоват. организаций / сост. Мельничук Ю.В., Хрип К.В., Киселева Л.Л., Макущенко И.В., Москалец Т.В., Сидорова В.В., Тарапата Н.В., Хромых Н.И. ; ДИППО. – Донецк: Истоки, 2015. – 148 с.

Вариативная тема по данному виду спорта рассчитана на 2 года. Программа вариативной темы включает содержание учебного материала, требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся и учебные нормативы.

Выбор программы данной вариативной темы должен учитывать местные условия, интересы и желания детей, материально-техническую базу учебного заведения.

Содержание вариативной темы можно использовать в профильных классах спортивного направления.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к ведению здорового образа жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Главная цель программы вариативной темы: оздоровление, обучение и формирование двигательной деятельности, способствующей развитию сознания и мышления, трудолюбия, творческих способностей и самостоятельности, совершенствованию физических и нравственных качеств обучающихся.

Для достижения цели в процессе обучения реализуются следующие задачи:

1. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой в школе.
2. Овладение знаниями, необходимыми для организованных и самостоятельных занятий.
3. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями художественной гимнастики.
4. Развитие творческих способностей и эстетических качеств: музыкальности и артистизма.

Программа излагает учебный материал для каждого класса или года обучения и определяет умения и навыки, которыми должны овладеть обучающиеся. Однако она не исчерпывает всего объема конкретных упражнений. В программе перечисляются основные упражнения, определяющие подбор других упражнений.

Последовательность и постепенный переход от простого к сложному, на протяжении всего периода обучения в рамках образовательной программы, обеспечивает ее педагогическую целесообразность.

Программа вариативной темы по художественной гимнастике состоит из **разделов:**

- «Содержание учебного материала»;
- «Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся»;
- «Ориентировочные учебные нормативы»;
- «Перечень необходимого оборудования и инвентаря»;
- «Рекомендуемая литература».

В раздел «Содержание учебного материала» входят:

1. Теоретические сведения;

2. Общая физическая подготовка;
3. Специальная физическая подготовка;
4. Техническая подготовка;
5. Специально-двигательная подготовка;
6. Контрольные нормативы.

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений обучающегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также из количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

10 класс девушки

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретическая подготовка	
<p>Основы музыкальной грамоты. Программная и непрограммная музыка. Ритм и мелодия музыки. Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций. Правила техники безопасности поведения в зале и при работе с предметам.</p>	<p>Обучающийся знает о значении музыки в художественной гимнастике; знает о содержании и характере музыки; умеет составлять произвольные комбинации; знает и выполняет правила безопасности на занятиях.</p>
Общая физическая подготовка	
<p>Упражнения в ходьбе и беге: спортивный, на носках, перекатный, мягкий, пружинистый, высокий. Общеразвивающие упражнения (упражнения у опоры, на середине). Упражнения большой, средней и малой интенсивности.</p>	<p>Обучающийся выполняет упражнения у опоры, на середине; умеет выполнять упражнения большой, средней и малой интенсивности.</p>
Специальная физическая подготовка	
<p>Пружинные движения (руками, ногами, целостно), фиксация поз, расслабления, волны, взмахи. Бег, прыжки, выпады, приседы и т.п. Акробатические и партерные элементы. Упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания. Выполнение различных заданий для прыжковой выносливости.</p>	<p>Обучающийся: умеет выполнять пружинные движения (руками, ногами, целостно), фиксации поз, расслабления, волны, взмахи; акробатические и партерные элементы.</p>
Техническая подготовка	
<p>Техника упражнений без предмета, (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы. Упражнения с предметами: <i>скакалка, обруч, мяч, лента.</i> Хореографическая подготовка – упражнения у опоры, современные танцевальные элементы.</p>	<p>Обучающийся знает и умеет выполнять упражнения без предметов и с предметами; умеет самостоятельно проводить разминку; умеет подбирать современные танцевальные элементы, под музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации.</p>
Специально-двигательная подготовка	
<p>Импровизация под музыку.</p>	<p>Обучающийся:</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Показательные танцевально-спортивные комбинации. Танец «Полонез».	умеет танцевать «Полонез»; участвует в показательных выступлениях на различных школьных, районных, городских мероприятиях.

11 класс девушки

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретическая подготовка	
Методика составления произвольных комбинаций, требования к ним, компоненты оценки. Способы создания новых элементов. Правила техники безопасности поведения в зале и при работе с предметам.	Обучающийся знает методику составления произвольных комбинаций, требования к ним, компоненты оценки; умеет составлять произвольные комбинации; знает и выполняет правила безопасности на занятиях.
Общая физическая подготовка	
Упражнения в ходьбе и беге. Общеразвивающие упражнения (упражнения у опоры, на середине). Упражнения большой, средней и малой интенсивности.	Обучающийся выполняет упражнения у опоры, на середине; упражнения большой, средней и малой интенсивности.
Специальная физическая подготовка	
Ходьба, бег и танцевальные элементы Пружинные движения (руками, ногами, целостно), фиксация поз, расслабления, волны, взмахи. Бег, прыжки, выпады, приседы и т.п. Акробатические и партерные элементы Упражнения на развитие физических качеств.	Обучающийся умеет выполнять пружинные движения (руками, ногами, целостно), фиксации поз, расслабления, волны, взмахи; акробатические и партерные элементы; выполняет упражнения на развитие физических качеств.
Техническая подготовка	
Техника упражнений без предмета, (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами: скакалка, обруч, мяч, лента. Хореографическая подготовка – танцевальные элементы. Инструкторская и судейская практика.	Обучающийся знает и умеет выполнять упражнения без предметов и с предметами; умеет самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами; знает правила соревнований, привлекается к судейству; умеет организовать и провести внутри школьные соревнования.
Специально-двигательная подготовка	
Произвольные комбинации. Импровизация под музыку. Танец «Мазурка». Показательные танцевально-спортивные комбинации.	Обучающийся умеет составлять произвольные комбинации; умеет танцевать «Мазурку»; участвует в показательных выступлениях на различных школьных, районных, городских мероприятиях.

III. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

№	Элементы СФП	Баллы	Критерии оценивания учебных достижений	
			10 класс	11 класс
1	Касание ног животом. Полная «складка» (удержание, сек.)	5	15	16
		4	12	14
		3	10	11
2	«шпагат»	5	С 20 см	С 25 см
		4	С 15 см	С 20 см
		3	С 10 см	С 15 см
3	Мост (расстояние между ногами и кистями рук)	5	10	8
		4	12	10
		3	15	13
4	Равновесие на стопе с закрытыми глазами (сек) В «ласточке»	5	15	18
		4	12	13
		3	10	11
5	Равновесие на носке (сек) в любой форме	5	10	11
		4	7	8
		3	5	6
6	«Лодочка», удержание (кол-во сек.)	5	20	22
		4	17	20
		3	15	18

№	Элементы ТП	Баллы	10-11 лет	11-12 лет
			5 год	6 год
1	Прыжки «двойные» в скакалку	5	15	18
		4	13	15
		3	10	13
2	Длинный перекат мяча по телу(кол-во раз с места)	5	6	8
		4	5	6
		3	4	5
3	Лента. Смена рисунка (разные по уровням, плоскостям, «спираль» или «змейка») (кол-во сек без остановки)	5	30	35
		4	25	30
		3	20	25

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При обучении техническим приемам настольного тенниса, необходимо на каждом уроке использовать упражнения специальной физической подготовки, такие как: ускорения из различных исходных положений, бег с изменением скорости и направления по сигналу, многоразовые прыжки через препятствия различной высоты, прыжки из приседа вверх и т. д., а также придерживаться методики последовательности в изучении подготовительных, защитных и атакующих приемов техники игры, используя подводящие упражнения.

С целью профилактики травматизма, при изучении подготовительных, защитных и атакующих приемов техники игры разными способами следует обращать внимание на правильное перемещение обучающихся возле теннисного стола. Во время первого и второго годов обучения можно применять упражнения игрового характера.

После изучения темы в каждом учебном году обучающиеся сдают учебные нормативы для контроля качества усвоения технических приемов настольного тенниса: подачи с разным вращением мяча, толчковый удар, подрезка, накат, удар, топ-спин. Во время выполнения данных учебных нормативов оценивается выполнение технического элемента каждым ребенком отдельно. При этом в пару с обучающимся может стать учитель или обучающийся, который владеет этими навыками на высоком уровне.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

10 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретические сведения	
Особенности физической подготовки теннисистов с учётом возраста и пола. Развитие основных физических качеств теннисистов. Правила контроля и самоконтроля во время занятий настольным теннисом. Профилактика спортивного травматизма. Техника безопасности во время занятий настольным теннисом.	Характеризует особенности физической подготовки теннисистов; влияние занятий настольным теннисом на основные системы и функции организма; упражнения, которые способствуют профилактике травматизма теннисистов; Владеет знаниями о правилах самоконтроля и безопасности во время выполнения физических упражнений; Умеет объективно оценить эффективность занятий по результатам участия во внутри школьных соревнованиях. Соблюдает правила техники безопасности во время занятий настольным теннисом.
Технико-тактическая подготовка	
Выполнение комбинационных серий защитных и атакующих приемов техники игры. Совершенствование приёма подач с нижним и смешанным вращением мяча, подачи, подрезки справа и слева, «свечи», удары справа и слева, накатом и топ-спином	Владеет техникой приема подач с нижним и смешанным вращением мяча. Демонстрирует стабильность выполнения технических действий: подачи, подрезки справа и слева, «свечи», удары справа и слева, накатом и топ-спином; Выполняет комбинационные задачи по указанию педагога

11 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретические сведения	
<p>Технико-тактическая подготовка теннисистов. Методика проведения самостоятельных занятий по настольному теннису. Особенности психологической подготовки юных теннисистов. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.</p> <p>Техника безопасности во время занятий настольным теннисом.</p>	<p>Характеризует технические приемы (подачи, удары, контрудары);</p> <p>Соблюдает основные положения и правила игры, требования техники безопасности и самоконтроля за физической нагрузкой; правила: по организации и проведению самостоятельных занятий по настольному теннису; умеет оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Обосновывает значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек</p> <p>Соблюдает правила техники безопасности во время занятий настольным теннисом.</p>
Технико-тактическая подготовка	
<p>Выполнение комбинационных серий защитных и атакующих приемов техники игры. Игра атакующего против защитника, атакующего против атакующего. Совершенствование приема подач с верхним и смешанным вращением мяча</p>	<p>Владеет техникой приема подач с верхним и смешанным вращением мяча.</p> <p>Демонстрирует стабильность выполнения технических действий: подачи («веер», «челнок», «маятник»), удары справа и слева срезкой, накатом и топ-спином;</p> <p>Выполняет комбинационные задания по указанию педагога;</p>

III. ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

<i>Класс</i>	<i>Учебные нормативы</i>		<i>Критерии оценивания учебных достижений</i>			
			<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
10	Выполнение подачи с нижним боковым вращением мяча (количество попаданий из 10 подач в ближнюю зону подачи)	Юн	2	5	7	9
		Дев	1	3	5	7
	Выполнение серии ударов справа или слева с партнером по диагонали	Юн	12	15	20	24
		Дев	10	12	16	20
11	Выполнение подачи с верхним боковым вращением мяча (количество попаданий из 10 подач в дальнюю зону подачи)	Юн	2	5	7	9
		Дев	1	3	5	7
	Выполнение серии топ-спинов справа или слева с партнером по диагонали	Юн	4	9	13	18
		Дев	2	5	9	15

IV. ОБОРУДОВАНИЕ, НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ТЕМЫ

«Настольный теннис»

№ п/п	Оборудование и инвентарь	Количество
1	Столы для игры в настольный теннис	4 шт.
2	Ракетки для настольного тенниса	16 шт.
3	Сетки для настольного тенниса	4 шт.
4	Мячи для настольного тенниса	100 шт.

Использованная литература:

1. Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) / Барчукова Г.В., М. 2013. – 87 с.
2. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, 2009.
3. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990

При подготовке вариативной темы была использована программы:

Учебно-методические пособия

1. Иванов В.С., В.В. Коллегорский «Теннис на столе» - «Физическая культура и спорт», Москва, 1963г. – 147 стр.
2. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989
3. Фриерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005

«SIMPLE ТЕННИС»

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Simple теннис, как и большой теннис, является атлетической игрой, где благодаря быстроте и интенсивности движений развиваются быстрота реакции и мгновенное принятие тактического решения, скоростная и силовая выносливость, воспитывается стремление к победе, закаляется характер, то есть все необходимые физические и морально-волевые качества, которые необходимы человеку на протяжении всей его жизни.

Simple теннис - это современный, молодой и быстро развивающийся вид спорта. Игра для досуга, которая доступна и не требует больших материальных затрат. Простые правила и легкость обучения позволяют играть с первых занятий. Размер площадки 8 на 16 м дает возможность для проведения занятий, использовать имеющиеся школьные спортивные залы и летние игровые площадки.

Особенность программы состоит в том, что кроме традиционной парной игры используется командная игра (состав команды от 3 до 6 обучающихся) по упрощенным правилам – так называемый simple (простой) теннис (правила в разделе приложения), что позволяет совместно с использованием метода круговой тренировки привлекать к занятию одновременно обучающихся всего класса.

Правила

Инвентарь:

- мячи с пониженным давлением для игры в пляжный и мини теннис;
- допускаются ракетки для пляжного тенниса и изготовленные из фанеры имеющие соответствующие размеры: длина ракетки не должна превышать 50 см, ширина игровой поверхности не более 26 см;
- размеры игровой площадки: для одиночной игры 4,5 x 16 м, для парной и командной игры 9x16м. Для командной игры площадка может быть увеличена, в зависимости от количественного состава, возраста игроков и имеющейся игровой площадки;
- высота сетки 1,7-1,85м, ширина разметочных линий от 2,5 до 5см.

Розыгрыш очка:

- мяч вводится в игру игроком, находящимся за задней линией площадки ударом над головой или снизу с руки;
- для розыгрыша очка используется одна подача;
- в одиночной игре розыгрыш очка ведется как слета, так и с отскока, прием подачи; играя в паре или команде, игроки могут на своей стороне выполнить поочередно до трех ударов (один с отскока); в одиночном и парном разрядах счет ведется по правилам пляжного тенниса, либо как в командном теннисе, по правилам волейбола (допускается ведения счета до 11, 15, 21). При этом разница в сете должна быть не менее чем в два очка; переход игроков в команде осуществляется почасовой стрелке на одну позицию после проигрыша очка; мяч, коснувшийся сетки при розыгрыше очка считается верным и не переигрывается, так же как мяч, задевший разметочную линию.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

10 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретическая подготовка	
Особенности физической подготовки юных теннисистов. Возрастные особенности физической подготовки. Гармоническое физическое	Обучающийся знает особенности физической подготовки юных теннисистов, о возрастных особенностях организма и оптимальной физической

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
развитие. Самоконтроль. Индивидуальный маршрут физического развития, как результат оценки состояния здоровья. Методика развития ловкости, выносливости. Правила безопасности, предупреждения травматизма.	подготовке для гармонического развития; осуществляет самоконтроль при помощи мониторинга своего физического развития; владеет методикой развития ловкости и выносливости; соблюдает правила по предотвращению травм.
Специальная физическая подготовка	
Подвижные игры и эстафеты с элементами тенниса, с переноской теннисных мячей. Упражнения с набивными мячами. Упражнения и комплексы для развития основных и специальных двигательных качеств: силы, ловкости, выносливости, взрывной силы, гибкости суставов, силы и подвижности кисти; коррекция здоровья. Беговые и прыжковые упражнения. Передвижения разными способами.	Обучающийся участвует в эстафетах с ракеткой и теннисным мячом, в подвижных играх для развития быстроты и ловкости; знает упражнения и комплексы для развития и коррекции основных и специальных двигательных качеств; контролирует свое состояние здоровья, уровень физического развития, следит за осанкой, при необходимости ее корректирует; выполняет беговые и прыжковые упражнения, передвижения разными способами.
Технико-тактическая подготовка	
Техника выполнения резаного и укороченного ударов. Техника выполнения резаной подачи. Усовершенствование техники выполнения ударов: с отскока, слета с вращением, завершающие слета. Усовершенствование техники подачи с вращением. Игра по правилам Simple тенниса.	Обучающийся демонстрирует технику выполнения ударов и передвижений по площадке; выполняет удары резаный, укороченный, с отскока, слета с вращением, завершающие слета; подачи резаной, с вращением; участвует в учебных играх.

11 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретическая подготовка	
Тактика одиночной и парной игры. Игра в защите и в атаке. План на игру. Значение занятий по simple теннису в формировании здорового образа жизни. Организация физкультурно-оздоровительных занятий по simple теннису. Анализ и оценка своего состояния здоровья с помощью мониторинга физического развития. Коррекция нарушений состояния здоровья. Методика развития скоростных и скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Судейство соревнований по simple теннису. Правила безопасности, профилактика	Обучающийся знает тактику одиночной и парной игры; план на игру о значении занятий по simple теннису в формировании здорового образа жизни; правила игры в simple теннисе; соблюдает правила организации физкультурно-оздоровительных занятий по simple теннису; участвует в судействе игры; ведет дневник самоконтроля; объясняет методику развития скоростных и скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости;

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
травматизма.	соблюдает правила безопасности.
Специальная физическая подготовка	
Подвижные игры и эстафеты с элементами тенниса, переноской теннисного мяча. Упражнения с набивными мячами. Упражнения и комплексы для развития основных и специальных двигательных качеств: силы, ловкости, скоростной силы, гибкости суставов, силы и подвижности кисти; коррекция здоровья «Челночный» бег, бег с изменением направления и скорости по сигналу, бег с ускорением; передвижения разными способами.	Обучающийся участвует в играх, эстафетах; выполняет упражнения и комплексы для развития базовых двигательных качеств, коррекции нарушений состояния здоровья; контролирует свое физическое развитие, корректирует физические нагрузки; знает беговые упражнения с разной направленностью и интенсивностью передвижения разными способами.
Технико-тактическая подготовка	
Техника выполнения ударов с задней линии и с «хавкорта», укороченные удары и свечи, удары слета по всему корту. Повторение техники подачи с вращением в одиночной и парной игре. Короткий атакующий удар с задней линии площадки. Технико-тактические действия в одиночной игре: чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки, быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии. Выполнение ударов по диагонали. Обманные действия. Тактика парной игры. Соблюдение личной игровой зоны, способов расстановки игроков на площадке. Игровые действия одного игрока против двоих-троих игроков. Учебные игры. Игра на счет в парах и командах по правилам simple тенниса.	Обучающийся демонстрирует технику ударов с задней линии и с «хавкорта», укороченные удары и свечи, удары слета по всему корту; технику подачи с вращением в одиночной и парной игре; использует чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки, быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии. выполняет удары по диагонали, обманные действия. владеет техникой игры против двух, трех игроков; участвует в учебных играх

III. ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

<i>Год изучения</i>	<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Пол</i>	<i>Критерии оценивания учебных достижений</i>			
			2	3	4	5
		девочки	4	8	15	более 15
10 класс	Резанная подача над головой (кол-во раз из 10 подач)	мальчики	3	6	8	9-10
		девочки	3	6	8	9-10
	Удержание мяча с партнером (кол-во раз)	мальчики	8	15	25	более 25
		девочки	8	15	25	более 25
11 класс	Резанная подача над головой (кол-во раз из 15 подач)	мальчики	5	8	12	более 12
		девочки	5	8	12	более 12
	Удар над головой (смэш) (10 ударов)	мальчики	3	6	8	9-10
		девочки	3	6	8	9-10

IV. ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ И ИНВЕНТАРЯ

№ п/п	Оборудование, инвентарь	Количество (шт.)
1	Ракетки для пляжного тенниса (из фанеры)	20-30
2	Облегченные разноцветные мячи	30-50
3	Стойки высотой 1,8 м (при наличии можно использовать волейбольные стойки)	2
4	Сетка длиной 10-11 м с ячейкой 8х8 см и меньше	1
5	Сборная площадка для мини тенниса	1
6	Теннисные тренажеры	2-4
7	Теннисные мячи	20-30 штук (1 – на уч.)
8	Скакалки	20-30 штук (1 – на уч.)
9	Гимнастическая скамейка	4-5 штуки
10	Гимнастические маты	4-5 штуки
10	Таблицы, схемы	3 комплекта

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Брайент Дж. Кретти. Психология в современном спорте. – М., 2004.
2. Волошинова Т., Ганапольская Е. Под знаком водолея (Е. Кафельников). – М.: Златоуст, 2015. – 48 с.
3. Зайцева Л. С. Основы тенниса. – М., 2012. – 150 с.
4. Клемович Л., М.100 уроков тенниса. – 2009.
5. Роутер Пол. Анатомия тенниса. Попурри. – Минск, 2012.
6. Сав С. Техника и тактические приемы. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предметом обучения физической культуры на основе спортивной борьбы в школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье обучающихся, совершенствуются их физические качества, осваиваются определенные двигательные действия,

Изучение темы «Спортивная борьба» должно обеспечить:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности;
- повышения двигательной активности обучающихся,;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности;
- активное развитие мышления, творчества и самостоятельности;
- формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

С целью профилактики травматизма на каждом уроке следует обращать внимание на правила безопасности жизнедеятельности во время занятий, особое внимание уделять подготовке мест занятий, страховки и самостраховки.

При подготовке вариативной темы была использована программа по физической культуре: Маmiaшвили М.Г., Подливаев Б.А., Проказов Н.А., Цандыков В.Э., Учебная программа по физической культуре для общеобразовательных школ на основе спортивной борьбы.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

10 класс

Юноши

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>Теоретическая подготовка. Единая спортивная классификация в спортивной борьбе. Судейство соревнований. Терминология в спортивной борьбе. Профилактика травматизма, и охрана здоровья в спортивной борьбе. Техника безопасности при занятиях спортивной борьбой.</p>	<p>обучающийся: характеризует: единую спортивную классификацию в спортивной борьбе; объясняет: правила организации и проведения судейства соревнований; знает: профилактику травматизма, и охрану здоровья в спортивной борьбе; придерживается: техники безопасности во время занятий спортивной борьбой;</p>
<p>Подвижные игры и эстафеты Игры с мячом: бегом, прыжками, с элементами борьбы «Оторви от ковра пятку соперника», «Вытолкай соперника из круга», «Сохрани равновесие», «Затащите соперников за свою линию», «Собери кегли», акробатики, переноса груза, упражнения на равновесие с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.</p>	<p>обучающийся: умеет играть в подвижные игры с элементами борьбы. Участвует: в подвижных и развивающих играх, эстафетах с целью активного отдыха.</p>
<p>Специальная физическая подготовка Элементы страховки и само страховки. Техника безопасного падения. Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения с набивным мячом. Упражнения с партнером. Комплексы общеразвивающих упражнений и эстафет в парах. Специально-подготовительные упражнения борца. Развивающие упражнения. Подводящие упражнения для обучения броскам прогибом. Акробатические упражнения.</p>	<p>обучающийся: выполняет: элементы страховки и само страховки; владеет: техникой безопасного падения; выполняет: общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения с набивным мячом. Упражнения с партнером. Комплексы общеразвивающих упражнений и эстафет в парах. Специально-подготовительные упражнения борца. Развивающие упражнения. Подводящие упражнения для обучения броскам прогибом. Акробатические упражнения.</p>
<p>Техника греко-римской борьбы Борьба в партере Перевороты скручиванием захватом плеча и другой руки снизу, за себя захватом руки на ключ и подбородка, зацепом одноименной руки снаружи. зацепом одноименной руки изнутри. Перевороты перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу, захватом шеи из-под плеча и туловища снизу, обратным захватом туловища. Переворот накатом захватом туловища с рукой, захватом туловища.</p>	<p>Обучающийся: выполняет: перевороты скручиванием захватом плеча и другой руки снизу, за себя захватом руки замком и подбородка, зацепом одноименной руки снаружи. зацепом одноименной руки изнутри. Перевороты перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу, захватом шеи из-под плеча и туловища снизу, обратным захватом туловища. Переворот накатом захватом туловища с рукой, захватом туловища. Знает и выполняет: защиту от переворотов; выполняет: примерные комбинации приемов:</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>Защита от переворотов</p> <p>Примерные комбинации приемов: переворот захватом рук сбоку - переворот рычагом; переворот захватом рук сбоку - переворот за себя, захватом руки и шеи; переворот захватом рук сбоку - переворот перекатом с захватом шеи сверху и туловища снизу; переворот рычагом — переворот прогибом с рычагом.</p> <p>Дожимания на мосту, уходы с моста: дожимание за плечо и шею спереди с захватом туловища сбоку; за одноименное запястье и туловище сбоку; уходы переворотом на живот в сторону захваченной руки; с упором руками в подбородок и поворотом на живот; забеганием в сторону от партнера; уход в сторону от атакующего.</p>	<p>переворот захватом рук сбоку - переворот рычагом; переворот захватом рук сбоку - переворот за себя, захватом руки и шеи; переворот захватом рук сбоку - переворот перекатом с захватом шеи сверху и туловища снизу; переворот рычагом — переворот прогибом с рычагом.</p> <p>выполняет: дожимания на мосту, уходы с моста: дожимание за плечо и шею спереди с захватом туловища сбоку; за одноименное запястье и туловище сбоку; уходы переворотом на живот в сторону захваченной руки; с упором руками в подбородок и поворотом на живот; забеганием в сторону от партнера; уход в сторону от атакующего.</p>
<p align="center">Борьба в стойке</p> <p>Перевод нырком за туловище с рукой.</p> <p>Защита от перевода</p> <p>Сбивания захватом руки; захватом руки и туловища; захватом туловища с рукой.</p> <p>Защита от сбивания.</p> <p>Бросок поворотом («мельница») с захватом руки двумя руками (одноименной рукой - за запястье, разноименной - за плечо снаружи).</p> <p>Защита от броска</p>	<p>владеет: переводом нырком за туловище с рукой, защитой от перевода;</p> <p>умеет выполнять сбивание захватом руки; захватом руки и туловища; захватом туловища с рукой, защитой от сбивания;</p> <p>владеет: броском поворотом («мельница») с захватом руки двумя руками (одноименной рукой - за запястье, разноименной - за плечо снаружи), защитой от броска.</p>
<p align="center">Техника вольной борьбы</p> <p align="center">Борьба в партере</p> <p>Перевороты скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра изнутри, захватом на рычаг, прижимая голову бедром.</p> <p>Контрприемы: бросок поворотом назад захватом руки под плечо и разноименной голени снаружи; бросок через спину захватом руки под плечо и зацепом стопой.</p> <p>Перевороты забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром, захватом руки в замок и дальней голени.</p> <p>Перевороты переходом, захватом скрещенных голени, захватом за подбородок и зацепом ближнего бедра (ножницами), зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи).</p> <p>Защита от переворотов.</p>	<p>умеет выполнять перевороты скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра изнутри, захват на рычаг, прижимая голову бедром.</p> <p>Контрприемы: бросок поворотом назад захватом руки под плечо и разноименной голени снаружи; бросок через спину захватом руки под плечо и зацепом стопой.</p> <p>Перевороты забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром, захватом руки в замок дальней голени.</p> <p>Перевороты переходом, захватом скрещенных голени, захватом за подбородок и зацепом ближнего бедра (ножницами), зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи).</p> <p>Перевороты перекатом захватом на рычаг с зацепом голени, обратным захватом дальнего бедра, захватом дальней голени двумя руками.</p> <p>умеет выполнять перевороты разгибанием,</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>Примерные комбинации приемов: переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-спереди; переворот скручиванием за себя, захватом разноименного плеча снизу и шеи впереди; переворот перекатом захватом шеи и дальней голени; переворот скручиванием захватом скрещенных голени;</p> <p>переворот перекатом захватом шеи с бедром; переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра; переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот переходом обвивом ноги с захватом подбородка.</p>	<p>обвивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри, обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча;</p> <p>знает и выполняет: защиту от переворотов;</p> <p>владеет: комбинациями приемов: переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-спереди; переворот скручиванием за себя, захватом разноименного плеча снизу и шеи впереди; переворот перекатом захватом шеи и дальней голени; переворот скручиванием захватом скрещенных голени;</p> <p>переворот перекатом захватом шеи с бедром; переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра; переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот переходом обвивом ноги с захватом подбородка.</p>
<p style="text-align: center;">Борьба в стойке</p> <p>Перевод нырком захватом разноименных рук и бедра сбоку. Защита от перевода.</p> <p>Примерные комбинации приемов: перевод рывком с захватом плеча и шеи сверху - сбивание сваливанием с захватом ног; перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой; перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - переворот забеганием захватом руки в замок и предплечья на шее; перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - переворот скручиванием рычагом; перевод нырком с захватом ног - переворот скручиванием с захватом скрещенных голени; перевод рывком с захватом одноименной руки – бросок подворотом с захватом руки через плечо; Сваливание сбиванием захватом ноги. захватом туловища, зацепом голенью снаружи (изнутри), скручиванием с захватом рук, обвивом изнутри. Защита от сваливания.</p> <p>Броски наклоном захватом ног, захватом туловища и разноименной ноги с обхватом.</p> <p>Бросок поворотом («мельница») захватом шеи и одноименной ноги изнутри.</p> <p>Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой.</p> <p>Защита от бросков.</p>	<p>выполняет: перевод нырком захватом разноименных рук и бедра сбоку.</p> <p>знает и выполняет: защиту от переводов.</p> <p>умеет выполнять комбинации приемов: перевод рывком с захватом плеча и шеи сверху - сбивание сваливанием с захватом ног; перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой; перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - переворот забеганием захватом руки в замок и предплечья на шее. Перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - переворот скручиванием рычагом; перевод нырком с захватом ног - переворот скручиванием с захватом скрещенных голени; перевод рывком с захватом одноименной руки – бросок подворотом с захватом руки через плечо.</p> <p>знает и выполняет: сваливание сбиванием захватом ноги, захватом туловища, зацепом голенью снаружи (изнутри), скручиванием с захватом рук, обвивом изнутри. Защита от сваливания. Броски наклоном захватом ног, захватом туловища и разноименной ноги с обхватом. Бросок поворотом («мельница») захватом шеи и одноименной ноги изнутри.</p> <p>Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой.</p> <p>выполняет: защиту от бросков.</p>

11 класс

Юноши

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>Теоретическая подготовка. Безопасность – важнейшее требование в спортивной борьбе. Тактические действия в спортивной борьбе. Спортивные игры как средство физической подготовки борца. Активный отдых в выходные дни. Средства для совершенствования физической подготовки борца. Техника безопасности при занятиях спортивной борьбой.</p>	<p>обучающийся характеризует: тактические действия в спортивной борьбе; знает средства для совершенствования физической подготовки борца; объясняет: важность спортивных игр как средство физической подготовки борца; знает безопасность – важнейшее требование в спортивной борьбе; знает и ведет активный отдых в выходные дни; придерживается техники безопасности во время занятий спортивной борьбой;</p>
<p>Подвижные игры и эстафеты Игры с мячом: бегом, прыжками, с элементами борьбы «Оторви от ковра пятку соперника», «Вытолкай соперника из круга», «Сохрани равновесие», «Затащите соперников за свою линию», «Собери кегли», акробатики, переносом груза, упражнения на равновесие с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.</p>	<p>обучающийся умеет играть в подвижные игры с элементами борьбы. Участвует в подвижных и развивающих играх, эстафетах с целью активного отдыха;</p>
<p>Специальная физическая подготовка Элементы страховки и само страховки. Техника безопасного падения. Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения с набивным мячом. Упражнения с партнером. Комплексы общеразвивающих упражнений и эстафет в парах. Специально-подготовительные упражнения борца. Развивающие упражнения. Подводящие упражнения для обучения броскам прогибом. Акробатические упражнения.</p>	<p>обучающийся выполняет: элементы страховки и само страховки; владеет: техникой безопасного падения; выполняет: общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения с набивным мячом. Упражнения с партнером. Комплексы общеразвивающих упражнений и эстафет в парах. Специально-подготовительные упражнения борца. Развивающие упражнения. Подводящие упражнения для обучения броскам прогибом. Акробатические упражнения.</p>
<p>Техника греко-римской борьбы Борьба в партере Перевороты скручиванием обратным захватом туловища, обратным замком. Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с замком; Перевороты накатом захватом туловища с рукой, руки в замке и туловища, туловища. Переворот прогибом захватом руки в замок, косым захватом, обратным захватом туловища. Защита от переворотов</p>	<p>обучающийся выполняет: перевороты скручиванием обратным захватом туловища, обратным замком. Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с замком. Перевороты накатом захватом туловища с рукой, руки в замке и туловища, туловища. Переворот прогибом захватом руки в замок, косым захватом, обратным захватом туловища.</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>Примерные комбинации приемов: переворот обратным захватом туловища – переворот рычагом, переворот перекатом с захватом шеи из-под плеча и туловища снизу – переворот скручиванием. Захватом шеи из-под плеча и дальней руки снизу; накат за туловище вправо – то же, влево; бросок обратным захватом туловища вправо – то же, влево. Переворот замком предплечья на шее – переворот прогибом с замком и подхватом захваченной руки; переворот с замком и предплечьем изнутри – бросок накатоm с замком и захватом туловища сверху.</p> <p>Дожимания на мосту, уходы с моста: дожимание захватом рук вместе с головой спереди, уход с упором в грудь атакующего и переворотом на живот, дожимание за одноименную руку и туловище спереди. Уход забеганием в сторону свободной руки. уход с освобождением захваченной руки и поворотом на живот в сторону противника. Дожимание за одноименную руку спереди-сбоку; дожимание обратным захватом рук со стороны головы. Уход забеганием с освобождением рук.</p>	<p>Знает и выполняет: защиту от переворотов; выполняет: примерные комбинации приемов: переворот обратным захватом туловища – переворот рычагом, переворот перекатом с захватом шеи из-под плеча и туловища снизу – переворот скручиванием. Захватом шеи из-под плеча и дальней руки снизу; накат за туловище вправо – то же, влево; бросок обратным захватом туловища вправо – то же, влево. Переворот замком предплечья на шее – переворот прогибом с замком и подхватом захваченной руки; переворот с замком и предплечьем изнутри – бросок накатоm с замком и захватом туловища сверху.</p> <p>Выполняет: Дожимания на мосту, уходы с моста: дожимание захватом рук вместе с головой спереди, уход с упором в грудь атакующего и переворотом на живот, дожимание за одноименную руку и туловище спереди. Уход забеганием в сторону свободной руки. уход с освобождением захваченной руки и поворотом на живот в сторону противника. Дожимание за одноименную руку спереди-сбоку; дожимание обратным захватом рук со стороны головы. Уход забеганием с освобождением рук.</p>
<p>Борьба в стойке</p> <p>Переводы рывком за одноименное запястье и туловище, нырком за туловище. Защита от перевода.</p> <p>Броски подворотом захватом за разноименную руку снизу и запястье другой руки, захватом руки и другого плеча снизу.</p> <p>Прогибом захватом туловища с рукой. Защита от бросков.</p> <p>Примерные комбинации приемов: сбивание захватом руки и туловища, перевод вертушкой; бросок подворотом захватом руки сверху и туловища, бросок прогибом захватом туловища с рукой, бросок подворотом захватом руки и туловища, сбиванием захватом руки и туловища, бросок подворотом захватом руки и туловища, перевод рывком за руку, сбивание захватом туловища. Перевод вертушкой, сбивание захватом туловища.</p>	<p>владеет: переводом рывком за одноименное запястье и туловище, нырком за туловище, защитой от перевода;</p> <p>умеет выполнять Броски подворотом захватом за разноименную руку снизу и запястье другой руки, захватом руки и другого плеча снизу.</p> <p>Прогибом захватом туловища с рукой. Защита от бросков.</p> <p>Примерные комбинации приемов: сбивание захватом руки и туловища, перевод вертушкой; бросок подворотом захватом руки сверху и туловища, бросок прогибом захватом туловища с рукой, бросок подворотом захватом руки и туловища, сбиванием захватом руки и туловища, бросок подворотом захватом руки и туловища, перевод рывком за руку, сбивание захватом туловища. Перевод вертушкой, сбивание захватом туловища.</p>
<p>Техника вольной борьбы Борьба в партере</p>	<p>умеет выполнять перевороты скручиванием</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>Перевороты скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча), захватом руки в замок, ближнего бедра и зацепом другой ноги из-под захваченной, захватом руки в замок и дальней голени.</p> <p>Переворот разгибанием захватом шеи из-под плеча и зацепом ног, захватом дальней руки сверху-изнутри и обвивом ноги, захватом шеи из-под дальнего плеча и обвивом ноги;</p> <p>захватом руки рычагом и зацепом ног.</p> <p>Переворот переходом захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки.</p> <p>Перевороты накатом захватом разноименного запястья между ног, захватом туловища и предплечья изнутри с зацепом ноги стопой. Защита от переворотов</p> <p>Бросок прогибом обратным захватом туловища и ближнего бедра.</p> <p>Примерные комбинации приемов: переворот скручиванием с захватом рук сбоку - переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди; переворот скручиванием с захватом рук; сбоку - переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра; переворот забеганием захватом руки в замок и предплечьем на шее - переворот накатом с захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой; переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром - переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой; переворот перекатом захватом шеи с бедром - переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри; переворот скручиванием захватом скрещенных голени - переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.</p> <p>Дожимания на мосту, уходы с моста. Дожимания захватом ног под плечи (со стороны ног); уход с продвижением вперед, освобождением ноги и поворотом на живот; дожимание захватом руки (руки и шеи) с обвивом одноименной ноги; уход переворотом на живот в сторону</p>	<p>захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча), захватом руки в замок, ближнего бедра и зацепом другой ноги из-под захваченной, захватом руки в замок и дальней голени.</p> <p>Переворот разгибанием захватом шеи из-под плеча и зацепом ног, захватом дальней руки сверху-изнутри и обвивом ноги, захватом шеи из-под дальнего плеча и обвивом ноги;</p> <p>захватом руки рычагом и зацепом ног.</p> <p>Переворот переходом захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки.</p> <p>Перевороты накатом захватом разноименного запястья между ног, захватом туловища и предплечья изнутри с зацепом ноги стопой.</p> <p>знает и выполняет: защиту от переворотов;</p> <p>выполняет: Бросок прогибом обратным захватом туловища и ближнего бедра.</p> <p>владеет: комбинациями приемов: переворот скручиванием с захватом рук сбоку - переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди; переворот скручиванием с захватом рук; сбоку - переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра; переворот забеганием захватом руки в замок и предплечьем на шее - переворот накатом с захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой; переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром - переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой; переворот перекатом захватом шеи с бедром - переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри; переворот скручиванием захватом скрещенных голени - переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.</p> <p>выполняет: Дожимания на мосту, уходы с моста;</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
захваченной руки освобождением ноги и руки.	
<p>Борьба в стойке Сваливание сбиванием захватом руки и туловища, с зацепом голенью изнутри. Сваливание скручиванием захватом руки двумя руками и с обвивом изнутри. Защита от сваливания. Броски наклоном захватом разноименных руки и ноги с задней подножкой, захватом разноименных руки и ноги с обхватом, захватом шеи и разноименного бедра сбоку. Бросок поворотом («мельница») захватом руки и одноименной ноги изнутри, захватом разноименных руки и ноги снаружи. Броски подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой, захватом руки, упираясь одноименной рукой в бедро, захватом руки и туловища с подхватом, захватом руки и туловища с подхватом изнутри. Защита от бросков.</p>	<p>умеет выполнять сваливание сбиванием захватом руки и туловища, с зацепом голенью изнутри. Сваливание скручиванием захватом руки двумя руками и с обвивом изнутри. знает и выполняет: защиту от сваливания. умеет выполнять Броски наклоном захватом разноименных руки и ноги с задней подножкой, захватом разноименных руки и ноги с обхватом, захватом шеи и разноименного бедра сбоку. Бросок поворотом («мельница») захватом руки и одноименной ноги изнутри, захватом разноименных руки и ноги снаружи. Броски подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой, захватом руки, упираясь одноименной рукой в бедро, захватом руки и туловища с подхватом, захватом руки и туловища с подхватом изнутри. выполняет: защиту от бросков.</p>

III. ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

<i>Класс</i>	<i>Учебные нормативы</i>		<i>Критерии оценивания учебных достижений</i>			
			2	3	4	5
10	Метание медицинского мяча назад через голову (м)	Мал.	До 9	9-9,49	9,5-9,99	10 и больше
		Дев.	До 3,2	3,2-3,7	3,71-4,19	4,2 и больше
	Подтягивание на перекладине (раз)	Мал.	6	9	11	13
	Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	Дев.	8	12	16	20
11	Метание медицинского мяча назад через голову (м)	Мал.	До 9,4	9,4-9,89	9,9-10,39	10,4 и больше
		Дев.	До 6,3	6,3-6,69	6,7-7,09	7,1 и больше
	Подтягивание на перекладине (раз)	Мал.	8	11	13	15
	Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	Дев.	9	14	17	22

IV. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УРОКОВ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

№ п/п	<i>Наименование объектов и средств материально-технического оснащения</i>	<i>Количество</i>	<i>Примечание</i>
1.	Ковер борцовский	1	Наполняемость класса – 20-30 человек
2.	Маты гимнастические	20	
3.	Маты для отработки бросков	2	
4.	Набивные мячи (1 кг)	30	
5.	Набивные мячи (2 кг)	20	
6.	Набивные мячи (3 кг)	10	
7.	Амортизаторы резиновые	15	
8.	Пояса для борьбы самбо, дзюдо	30	
9.	Борцовские манекены (10 кг)	1	
10.	Борцовские манекены (15 кг)	1	
11.	Борцовские манекены (20 кг)	1	
12.	Перекладина навесная	5	
13.	Брусья навесные	5	
14.	Фитбольные мячи	30	
15.	Стенка шведская	6	

V. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УРОКОВ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Занятия на основе спортивной борьбы проводятся согласно расписанию уроков по физической культуре.

Все допущенные к занятиям обучающиеся должны иметь спортивную форму.

Вход обучающихся в спортивный зал и проведение занятий на основе спортивной борьбы должны проходить только под руководством учителя физической культуры.

В процессе разучивания элементов спортивной борьбы на ковре может находиться не более шести пар.

Изучаемые действия следует проводить в направлении от центра ковра к краю. При всех действиях атакованный должен использовать приемы самостраховки.

Выполнение изучаемых действий и их окончание проводятся по сигналу учителя.

Упражнения в парах проводятся между обучающимися одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.

После окончания занятия обучающиеся организованно под руководством учителя выходят из зала.

Профилактика травматизма на уроках по освоению элементов спортивной борьбы.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Ознакомление с запрещенными действиями в спортивной борьбе. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в спортивной борьбе. Виды травм. Первая помощь при травмах. Помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах. Действие высоких температур: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши, гравитационном шоке, коллапсе. Переноска и перевозка пострадавших.

Последствие нерациональных подходов к занятиям спортивной борьбой. Патологические состояния, возникающие при чрезмерных занятиях спортивной борьбой. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др. Непрямой массаж сердца и приёмы искусственного дыхания.

Основные приемы самостраховки:

- при проведении броска поддерживать партнёра и тем самым смягчать удар при его падении;
- контролировать выполнение действий партнёра;
- после проведения приема необходимо в кратчайший срок вернуться в исходное положение;
- не проводить приемы близко к краю ковра и за его пределами;
- прекратить прием, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, вывести его из этого положения;
- прекратить немедленно все действия по первому требованию учителя.

Обучающиеся должны:

- овладеть приемами самостраховки и довести их до автоматизма;
- при падении не упираться прямыми руками о ковёр;
- не проводить приемы, требующие большой силы или высокой координации в состоянии сильной усталости;
- не сидеть на ковре и не бороться лежа, если рядом выполняются технические действия в стойке другими обучающимися.

Рекомендуемая литература

1. Галковский Н. М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского. – М.: ФИС, 1952.
2. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и обучающихся фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб. заведений. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
3. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1960. – 484 с.
4. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского, А. З. Катулина. – М.: ФИС, 1968. – 584 с.
5. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А. П. Купцова. –М.: ФИС, 1978. – 424 с.
6. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техн. и инст. физ. культ, (пед. фак.) / Под ред. Г. С.Туманяна. – М.: ФИС, 1985. – 144 с.
7. Модернизированная программа по вольной борьбе для ДЮСШ и СДЮСШОР: г. Красноярск, 2012.-194с.

БАДМИНТОН

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Бадминтон, как вид спорта, помогает решать основную задачу физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Занятия бадминтоном опосредованно воздействуют на организм обучающихся, повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшают подвижность в суставах и способствуют укреплению здоровья в целом. В процессе занятий бадминтоном развиваются такие физические качества как: быстрота, скоростно-силовые качества, общая выносливость и координация.

Цель программы – воспитание здорового образа жизни посредством обучения бадминтону, приобретение навыков организации самостоятельных занятий.

Программа по бадминтону своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих задач:

– освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций на занятиях бадминтоном, популяризация бадминтона;

– разносторонняя физическая подготовка и овладение обучающимися приемами техники и тактики игры, развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья на занятиях бадминтоном;

– воспитание интереса к занятиям бадминтоном, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью на занятиях бадминтоном;

– овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и в частности бадминтоном;

– приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями посредством бадминтона.

Программа по теме «Бадминтон» для обучающихся 10-11 классов разработана в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта среднего общего образования Донецкой Народной Республики, на основе программ:

Физическая культура»: 1-11 кл.: программа для общеобразовательных организаций сост. Мельничук Ю.В., Хрип К.В., Киселева Л.Л., Макущенко И.В., Москалец Т.В., Сидорова В.В., Тарапата Н.В., Хромых Н.И. – 2-е издание, доработанное. – ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2017. – 364 с. Вариативная тема «Бадминтон» 5-11 класс сост. Мустафеев Л.С.

Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. – 76 с.

Программа темы «Бадминтон» рассчитана на два года последовательного изучения материала, соответствующего дидактическому принципу - от простого к сложному. Содержание обучения ежегодно включает закрепление и совершенствование уже изученных элементов и обучение новым.

Программа состоит из следующих разделов: пояснительная записка, содержание учебного материала, ориентировочные контрольные нормативы, перечень необходимого оборудования и инвентаря, список рекомендованной литературы.

Теоретические сведения предоставляются обучающимся как в начале урока в форме короткого объяснения, так и во время периодов отдыха как информминутки, а также во время выполнения упражнений в практическом контексте.

Специальная физическая подготовка является неотъемлемой частью занятия по бадминтону. Упражнения для развития необходимых физических качеств, преимущественно включаются в подготовительную часть урока и в начало основной части урока. При подборе упражнений особое внимание следует уделять развитию подвижности кисти и плечевого сустава, силе мышц рук и плечевого пояса, выполнению выпадов и прыжковых упражнений, бега и передвижениям различными способами, с ускорением и изменением направления и скорости бега, развития скоростной силы, частоты движений, координационных способностей, ловкости и выносливости.

Отличительной особенностью в 10-11 классе является физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью: общая и специальная физическая подготовка, развитие реакции, внимания, мышления.

Общая физическая подготовка включает в себя разностороннее развитие физических качеств обучающихся, которые обуславливают успешное выполнение двигательных действий в бадминтоне. В качестве средств общей физической подготовки на уроках физической культуры по бадминтону в основной школе широко используются обще-развивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки, соревновательно-игровые упражнения и спортивные игры.

К специальной физической подготовке относятся средства и методы, которые решают задачи развития и совершенствования двигательных качеств и навыков, удовлетворяющих требования технической подготовки, преимущественно для совершенствования быстроты, скоростной выносливости, дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений. Упражнения специальной технической подготовки направлены на совершенствование ударов: «смеш»; высоко-далеких ударов по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки, укороченных ударов на сетку, плоских ударов в среднюю зону площадки.

Выполнение ориентировочных контрольных нормативов для контроля качества усвоения технических приемов бадминтона является обязательным для всех обучающихся. В упражнениях, выполняемых с потерей волана, предоставляется две попытки.

С целью профилактики травматизма на каждом уроке следует обращать внимание на соблюдение правил безопасности жизнедеятельности.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

10 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников</i>
Теоретические сведения	
<p>Физическая культура и здоровый образ жизни.</p> <p>Современные оздоровительные системы.</p> <p>Формы и содержание оздоровительных занятий бадминтоном.</p> <p>Основы физической, технической и психологической подготовки в бадминтоне.</p> <p>Реабилитация и восстановление здоровья человека средствами бадминтона.</p>	<p>Ученик, ученица:</p> <p>Знает о возможности применения различных форм бадминтона (рекреативные формы занятий, семейный бадминтон, оздоровительные занятия, спортивные) занятия)</p> <p>раскрывает основы физической, технической и психологической подготовки;</p> <p>применяет: бадминтон для реабилитации и восстановления здоровья;</p> <p>проводит: мониторинг своего физического развития и тестирования физической подготовленности;</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников
<p>Анализ и оценка состояния физического развития и физической подготовленности. Методика развития скоростных и скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, выносливости.</p> <p>Судейство соревнований по бадминтону. Правила безопасности, профилактика травматизма, оказание доврачебной медицинской помощи.</p>	<p>может составлять: индивидуальный маршрут физического развития и физической подготовки;</p> <p>знает и применяет: основы методики развития двигательных качеств;</p> <p>умеет судить: соревнования по бадминтону;</p> <p>строго выполняет правила безопасности, может оказать доврачебную медицинскую помощь.</p>
Специальная физическая подготовка.	
<p>Комплексы упражнений для развития «отстающих» двигательных качеств методом «круговой тренировки»: силы, скоростной силы, выносливости, гибкости, ловкости.</p> <p>Специальные беговые и прыжковые упражнения: «челночный» бег 4х9, повторный бег, бег с ускорением и изменением направления и скорости, из разных исходных положений; прыжки со скакалкой, через гимнастическую скамейку, с доставанием высоко расположенных предметов.</p> <p>Передвижения разными способами, эстафеты.</p>	<p>Ученик, ученица:</p> <p>демонстрирует: комплекс упражнений для развития «отстающих» двигательных качеств методом круговой тренировки;</p> <p>выполняет: беговые и прыжковые упражнения: «челночный» бег 4х9, повторный бег, бег с ускорением и изменением направления и скорости, из разных исходных положений; прыжки со скакалкой, через гимнастическую скамейку, с доставанием высоко расположенных предметов;</p> <p>демонстрирует: передвижения разными способами, участвует в эстафетах.</p>
Технико-тактическая подготовка.	
<p>Совершенствование технико-тактической подготовки в бадминтоне.</p> <p>Техника ударов: короткий атакующий удар с задней линии площадки, плоский удар открытой и закрытой стороной ракетки, выполнение и прием атакующего удара, «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; блокирующие удары в средней зоне.</p> <p>Тактика одиночной игры в защите и атаке: чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку; быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.</p> <p>Выполнение ударов по диагонали.</p> <p>Тактика парной игры: защитные действия игроков, атакующие действия игроков. Соблюдение личной игровой зоны; способы расстановки игроков на площадке. Игровые действия одного игрока против двоих-троих игроков. Учебные игры.</p>	<p>Ученик, ученица:</p> <p>Выполняет: короткий атакующий удар с задней линии площадки; плоский удар открытой и закрытой стороной ракетки; атакующий удар «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки, блокирующие удары в средней зоне;</p> <p>демонстрирует: высокие атакующие удары на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку; быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии;</p> <p>выполняет удары по диагонали;</p> <p>выполняет защитные и атакующие действия в парной игре, соблюдают личную игровую зону;</p> <p>выполняет: игровые действия против двух-трех игроков;</p> <p>участвует: в учебных играх.</p>

11 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников</i>
Теоретические сведения	
<p>Бадминтон как средство активного долголетия. Влияние занятий бадминтоном на состояние здоровья человека.</p> <p>Значение оздоровительных занятий бадминтоном в профилактике профессиональных заболеваний.</p> <p>Совершенствование физической, технической и психологической подготовки в бадминтоне.</p> <p>Методика проведения оздоровительных и учебно-тренировочных занятий по бадминтону.</p> <p>Методика развития «отстающих» двигательных качеств.</p> <p>Судейство соревнований по бадминтону.</p> <p>Правила безопасности, профилактика травматизма.</p>	<p>Ученик, ученица: характеризует: положительное влияние занятий бадминтоном на состояние здоровья человека; знает: о значении оздоровительных занятий бадминтоном в предупреждении профессиональных заболеваний (близорукости, сколиоза, остеохондроза, артритов, артрозов); использует: физическую, демонстрирует техническую, использует психологическую подготовку в бадминтоне; владеет: методикой проведения оздоровительных и учебно-тренировочных занятий бадминтоном; основами методики развития «отстающих» двигательных качеств; умеет: судить соревнования по бадминтону; выполняет: правила безопасности.</p>
Специальная физическая подготовка.	
<p>Комплексы упражнений для развития «отстающих» двигательных качеств методом «Круговой тренировки»: силы, скоростной силы, выносливости, ловкости, гибкости.</p> <p>Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития реакции, внимания, мышления.</p>	<p>Ученик, ученица: демонстрирует: комплексы упражнений для развития «отстающих» двигательных качеств; выполняет: беговые и прыжковые упражнения; прикладные упражнения и технические действия для развития реакции, внимания, мышления.</p>
Технико-тактическая подготовка	
<p>Совершенствование ударов: высоко-далеких ударов по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки, укороченных ударов на сетку, плоских ударов в средней зоне площадки.</p> <p>Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «смеш».</p> <p>Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Тактические действия в одиночной игре.</p> <p>Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии. Быстрые атакующие удары, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки.</p> <p>Выполнение ударов по диагонали.</p>	<p>Ученик, ученица: выполняет: высоко-далекие удары по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки, укороченные удары на сетку, плоские – в среднюю зону площадки; демонстрирует: технику выполнения и приема атакующего удара «смеш»; блокирующих ударов в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки; тактические действия в одиночной игре: быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии. Быстрые атакующие удары, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки.</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников</i>
Обманные действия. Тактика смешанных игр: тактические действия юноши и девушки в атаке и защите. Комбинационная игра. Соблюдение личной игровой зоны. Учебные игры.	удары по диагонали, обманные действия; тактические действия юноши в атаке и защите; тактические действия в смешанных играх в атаке и защите; Соблюдение личной игровой зоны. участвует: в учебных играх.

III. ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Уровень физической подготовленности обучающихся 10-11 классов

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в бадминтоне

10 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Пол</i>	<i>Высокий</i>	<i>Выше среднего</i>	<i>Средний</i>	<i>Ниже среднего</i>	<i>Низкий</i>
1.	Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во раз	ю	36 и больше	31-35	31-35	25-30	24 и меньше
		д	35 и больше	30-34	30-34	24-29	23 и меньше
2.	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, скрестным и простым шагом), перенося рукой, воланы из центра в каждый угол площадки, сек	ю	10	13	14	15	16
		д	11	12	13	15	17
3.	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	ю	10	9	7-8	5-6	4 и меньше
		д	9	8	6-7	4-5	3 и меньше
4.	Выполнение высоко-далекого удара (стоя в задней зоне площадки) по прямой линии на противоположную заднюю зону площадки из 20 ударов, кол-во раз	ю	19 и больше	17-18	14-16	12-13	11 и меньше
		д	18 и больше	16-17	13-15	11-12	10 и меньше
5.	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию из двух квадратов площадки по 5 ударов по диагонали, кол-во раз	ю	10	9	7-8	4-5	3 и меньше
		д	9	8	6-7	3-4	2 и меньше
6.	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	ю	10	9	7-8	5-6	4 и меньше
		д	9	8	6-7	4-5	3 и меньше

<i>№ n/n</i>	<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Пол</i>	<i>Высокий</i>	<i>Выше среднего</i>	<i>Средний</i>	<i>Ниже среднего</i>	<i>Низкий</i>
7.	Выполнение атакующего удара «смеш» со средней зоны площадки по прямой линии в противоположную среднюю зону из 10 ударов, кол-во раз	ю	9	8	6-7	4-5	3 и меньше
		д	8	7	5-6	3-4	2 и меньше

11 класс

<i>№ n/n</i>	<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Пол</i>	<i>Высокий</i>	<i>Выше среднего</i>	<i>Средний</i>	<i>Ниже среднего</i>	<i>Низкий</i>
1.	Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во раз	ю	46 и больше	41-45	36-40	30-35	29 и меньше
		д	45 и больше	40-44	35-39	29-24	28 и меньше
2.	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, скрестным и простым шагом), перенося рукой, воланы из центра в каждый угол площадки, сек	ю	8	9	10	12	14
		д	9	10	11	13	15
3.	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	ю	10	9	7-8	5-6	4 и меньше
		д	9	8	6-7	4-5	3 и меньше
4.	Выполнение высоко-далекого удара (стоя в задней зоне площадки) по прямой линии на противоположную заднюю зону площадки из 20 ударов, кол-во раз	ю	20	18-19	15-17	13-14	12 и меньше
		д	19	17-18	14-16	12-13	11 и меньше
5.	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию из двух квадратов площадки по 5 ударов по диагонали, кол-во раз	ю	10	9	7-8	4-5	3 и меньше
		д	9	8	6-7	3-4	2 и меньше
6.	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	ю	10	9	7-8	5-6	4 и меньше
		д	9	8	6-7	4-5	3 и меньше
7.	Выполнение атакующего удара «смеш» со средней зоны площадки по прямой линии в противоположную среднюю зону из 10 ударов, кол-во раз	ю	10	9	7-8	5-6	4 и меньше
		д	9	8	6-7	4-5	3 и меньше

IV. ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ И ИНВЕНТАРЯ

№	Оборудование, инвентарь	Количество
1.	Площадка для игры в бадминтон	1-2
2.	Сетка для игры в бадминтон.	1-2
3.	Бадминтонные стойки	2-4
4.	Ракетки для игры в бадминтон	20-30 штук (1 – на уч.)
5.	воланы	20-30 штук (1 – на уч.)
6.	Теннисные мячи	20-30 штук (1 – на уч.)
7.	Скакалки	20-30 штук (1 – на уч.)
8.	Гимнастическая скамейка	4-5 штуки
9.	Таблицы, схемы	1 экз. на класс

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие/В.Г.Турманидзе.- Омск:Изд-во Ом.гос.ун-та, 2008.-с72с.
2. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ/ А.Н.Горячев, А.А.Ивашин; Московская городская федерация бадминтона.-М.: Советский спорт, 2010.-160с.
3. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физкультура/Ю.Н. Смирнов.- 2-е издание, исправ. и доп.-М.: Советский спорт, 2011. -248с.
4. Жбанков О.В. / «Специальная и физическая подготовка в бадминтоне» - М.: Изд-во МГТУ им Н.Э. Баумана, 2011.
5. Игра бадминтон (учебно-методическое издание). — М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. — 121 с. <https://www.e-reading.club/book.php?book=1038463>.
6. Лившиц В., Галицкий А. Бадминтон.М.: ФиС,1984
7. Рыбаков Д.П. Штильман М.И. / Основы спортивного бадминтона. - М.: ФиС, 2010.
8. Самусенков О.В. Педагогическая технология реализации культурного потенциала игровых видов спорта. - М.-Малаховка: МГИУ, 2000.
9. Учимся играть в бадминтон / В.Г.Турманидзе.-М.: Чистые пруды, 2009.-32с.: ил. (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып.25).

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Для учителя

1. Анализ проведения урока физкультуры /Авт.-сост.В.А.Муравьев, И.П.Залетаев. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.-92 с.(Физическая культура и спорт в школе).
2. Андреев С.Н. Футбол – Твоя игры: Кн. для обучающихся сред. и ст. классов. – М.: Просвещение, 1988. – 114 с.: ил.
3. Олимпийский учебник. – М.: Советский спорт, 2003г.-152с.
4. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе. Учебно-методическое пособие. – М.: «ЦГЛ», 2002. – 80 с.
5. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 кл.:учебно-методическое пособие/ Г. И. Погадаев, - М.: Дрофа, 2016.
6. Игнатьева В.Я., Петрачёва И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
7. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. – М.: ФОН, 1996. – 314 с.: ил.Издательский центр «Академия», 2002. – 160 с.
8. Клещев Ю.И. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 192 с.
9. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
10. «Комплексная программа физического воспитания обучающихся. 1-11 классы» (авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич). –М.: Просвещение, 2007г
11. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
12. Матвеев А.П., А.А. Красников, А.Б. Лагутин. Методическое пособие «Физическая культура. Школьные олимпиады. IX – XI классы». – М.: Дрофа, 2008 г.
13. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
14. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2003. – 120 с.
15. Новые формы физической культуры и спорта. В. К .Петров. – М.: Советский спорт, 2004г. – 40с.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.: ил.- (Профессия – тренер) Официальные Правила баскетбола. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 112 с.
17. Планирование учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе. - Смоленск, 1993. - 48 с.
18. Погадаев Г.И. Методическое пособие «Физическая культура. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь образовательного учреждения». – М.: Дрофа, 2008 г.
19. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии/ Под ред. Л.В. Шапковой. – СПб, ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2002. – 160 с.
20. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
21. Седашов О.А. Правила игры в мини-футбол: Учебно-методическое пособие. – Белгород: Кооперативное образование, 2003. – 55 с.
22. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.
23. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В. Царик. – М.: Советский спорт, 2002. – 700 с.
24. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1 – м.: Советский спорт, 2002. – 160 с.: ил.

25. Фетисова С.Л. Теория и методика преподавания спортивных игр: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. – 155 с.
26. Физическая культура. 10-11 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя /В.И. Лях. – 2012.
27. Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Гандбол. Тактическая подготовка. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 132 с. (Методика спортивной тренировки).
28. Экзаменационные вопросы и ответы 9 и 11 классы. –М.: АСТ-ПРЕСС ШКОЛА,2005г.- 240с.

Для обучающихся

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. – М.: Советский спорт, 2013. – 431 с.
2. Барчукова Г.В., Мизин. А.Н. Физическая культура: настольный теннис: учебное пособие – М.: Советский спорт, 2015. – 312 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 444 с.
4. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 252 с.
5. Физическая культура и физическая подготовка: Обучающийся под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2013. – 431 с.
6. Физическая культура. Учебник для обучающихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2003. -
7. Русская лапта. Правила соревнований/ Коллектив авторов. – М.: Советский спорт, 2004. – 36 с.: ил.
8. Физическая культура. Учебник для обучающихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура» М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 174с: ил.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Физическое совершенствование

Комплексный тест-оценивание физической подготовленности (10 класс)

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Критерии оценивания физической подготовленности			
			2	3	4	5
Скоростные	Бег на 30м. (с)	Д	5.6	5,4	5,2	5,0
		Ю	5,2	5,0	4,8	4,6
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	Д	130	150	170	195
		Ю	160	180	200	220
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 30 сек)	Д	21	25	27	32
		Ю	24	26	32	34
Выносливость	Бег 500м. (мин,с)	Д	2.20,0	2.10,0	2.05,0	2.00,0
	Бег 1000м. (мин,с.)	Ю	4.20,0	4.01,0	3.38,0	3.28,0
Силовые	Подтягивание (девочки – низкая перекладина); мальчики – высокая).	Д	11	14	18	20
		Ю	7	9	11	14
	Сгибание и разгибание рук (кол. раз за 30 сек)	Д	2	8	14	18
		Ю	15	20	25	30
Координация	Челночный бег 4х9м. (с)	Д	11.6	11.4	11.0	10.5
		Ю	10.3	10.0	9.7	9.5
Гибкость	Наклон вперед	Д	3	8	13	18
		Ю	-1	3	8	16

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Комплексный тест-оценивание физической подготовленности (11 класс)

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Критерии оценивания физической подготовленности			
			2	3	4	5
Скоростные	Бег на 30м. (с)	Д	5,7	5,5	5,3	5,1
		Ю	5,1	4,9	4,7	4,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	Д	130	140	160	185
		Ю	170	190	210	230
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 30 сек)	Д	15	25	30	34
		Ю	20	27	33	36
Выносливость	Бег 500м. (мин,с.)	Д	2.25,0	2.15,0	2.10,0	2.05,0
	Бег 1000м. (мин., с.)	Ю	4.05,0	3.40,0	3.25,0	3.15,0
Силовые	Подтягивание (девочки – низкая перекладина); мальчики – высокая).	Д	12	15	19	21
		Ю	8	10	12	15
	Сгибание и разгибание рук	Д	4	10	15	19
		Ю	16	22	27	33
Координация	Челночный бег 4х9м. (с)	Д	11.6	11.4	11.0	10.5
		Ю	11.2	10.9	10.5	9.4
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	Д	4	9	14	18
		Ю	-1	4	9	16

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.
УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО УСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контрольные нормативы по основной гимнастике

Класс	Контрольные упражнения		Критерии оценивания контрольных упражнений			
			2	3	4	5
10	Подтягивание на перекладине (высокой) (раз).	ю	7	9	11	14
		д	11	14	18	20
	Подтягивание на перекладине в висе лежа (низкой) (раз).	ю	-1	3	8	16
		д	3	8	13	18
	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	ю	до 5	5	7	8,5
		д	до 5	5	7	8,5
	Комбинация контрольного урока по акробатике (баллы)	ю	до 2	3	4	5
		д	до 5	5	7	8,5
	Подъем силой переворотом в упор (кол-во раз) (в/п)	ю	до 5	5	7	8,5
		д	до 5	5	7	8,5
Контрольная комбинация упражнений (художественная гимнастика, или аэробика) (баллы)	ю	9	11	13	15	
	ю	до 3	3	4	5	
	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (количество раз)	ю	до 5	5	7	8,5
		д	до 5	5	7	8,5
Подъем силой переворотом в упор (кол-во раз) (в/п)	ю	до 5	5	7	8,5	
	д	до 5	5	7	8,5	
Контрольная комбинация упражнений на гимнаст. бревне (баллы)	ю	до 5	5	7	8,5	
	д	до 5	5	7	8,5	
11	Подтягивание на перекладине (м.) (раз).	ю	8	10	12	15
		д	12	15	19	21
	Подтягивание на перекладине в висе лежа (д.) (раз)	ю	-1	4	9	16
		д	4	9	14	18
	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	ю	до 5	5	7	8,5
		д	до 5	5	7	8,5
	Контрольная комбинация упражнений по акробатике (баллы)	ю	до 5	5	7	8,5
		д	до 5	5	7	8,5
	Контрольная комбинация упражнений по атл. гимнастике из 8 элементов	ю	до 5	5	7	8,5
		д	до 5	5	7	8,5
Контрольная комбинация упражнений (художественная гимнастика, или аэробика) (баллы)	ю	до 5	5	7	8,5	
	д	до 5	5	7	8,5	
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (количество раз)	ю	9	11	13	17	
	ю	до 3	4	5	6	
Подъем силой переворотом в упор (кол-во раз) (в/п)	ю	до 5	5	7	8,5	
	д	до 5	5	7	8,5	
Контрольная комбинация упражнений на гимнаст. бревне (баллы)	ю	до 5	5	7	8,5	
	д	до 5	5	7	8,5	

*Оценивание контрольных комбинаций упражнений проводится по 10-бальной гимнастической шкале и переводится в 5-бальную систему оценивания обучающихся

Контрольные нормативы по легкой атлетике

Класс	Контрольные упражнения	Пол	Критерии оценивания контрольных упражнений			
			2	3	4	5
10	Бег 30м. (с)	ю	5,2	5,0	4,8	4,6
		д	5,6	5,4	5,2	5,0
	Бег 100м. (с)	ю	16,4	15,9	15,3	14,5
		д	18,6	18,0	17,5	16,8
	Бег 400м. (с)	ю	1.30	1.25	1.20	1.15
		д	1.46	1.40	1.34	1.28
	Бег 1000 м. (мин,с.)	ю	4.20,0	4.01,0	3.38,0	3.28,0
	Бег 500м. (мин,с.)	д	2.20,0	2.10,0	2.05,0	2.00,0
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см.)	ю	320	350	380	410
		д	220	250	280	310
	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (см.)	ю	80	90	105	120
		д	65	75	85	100
	Метание малого мяча (150г) на дальность (м.)	ю	25	35	45	50
		д	13	16	20	25
Метание гранаты на дальность (м), дев.-500гр., юн.-700гр.	ю	21	25	30	36	
	д	12	15	18	23	
11	Бег 30м.	ю	5,1	4,9	4,7	4,5
		д	5,7	5,5	5,3	5,1
	Или Бег 100м. (с.)	ю	16,2	15,8	15,0	14,3
		д	18,7	18,3	17,8	16,8
	Бег 400м. (с.)	ю	1.25	1.20	1.15	1.10
		д	1.40	1.34	1.28	1.22
	Бег 1000 м (мин., с.)	ю	4.05,0	3.40,0	3.25,0	3.15,0
	Бег 500 м (мин., с.)	д	2.25,0	2.15,0	2.10,0	2.05,0
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	ю	330	360	400	430
		д	230	250	270	310
	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (см)	ю	85	95	110	125
		д	65	75	85	95
	Метание малого мяча (150г.) на дальность (м)	ю	30	40	50	55
		д	14	17	21	25
Метание гранаты на дальность (м), дев.-500гр., юн.-700гр.	ю	24	27	32	38	
	д	14	16	20	25	

**Тест-оценивание физической подготовленности по теме «Спортивные игры»
(баскетбол, волейбол, гандбол, футбол)**

Класс	Контрольные упражнения		Критерии оценивания контрольных упражнений			
			2	3	4	5
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики от пола, девочки от гимнастической скамейки)	м	15	20	25	30
		д	2	8	14	18
	Челночный бег 4*9м.	м	10.3	10.0	9.7	9.5
		д	11.6	11.4	11.0	10.5
	Прыжок в длину с места (см)	м	160	180	200	220
		д	130	150	170	195
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики от пола, девочки от гимнастической скамейки)	м	16	22	27	33
		д	4	10	15	19
	Челночный бег 4*9м.	м	11,2	10.9	10.5	9.4
		д	11.6	11.4	11.0	10.5
	Прыжок в длину с места (см.)	м	170	190	210	230
		д	130	140	160	185

Ориентировочные контрольные нормативы (баскетбол)

Класс	Контрольные упражнения		Критерии оценивания контрольных упражнений			
			2	3	4	5
10	Передачи мяча в тройках за 1 мин. (раз, расст 3м.)	ю	ни одного точного броска	70	75	80
		д	ни одного точного броска	50	60	65
	10 штрафных бросков	ю	ни одного точного броска	2	3	5
		д	ни одного точного броска	1	2	4
11	10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5 м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий)	ю	ни одного точного броска	1	3	6
		д	ни одного точного броска	1	3	5
	10 штрафных бросков	ю	ни одного точного броска	2	3	6
		д	ни одного точного броска	1	2	5

Контрольные нормативы (волейбол)

Класс	Контрольные упражнения		Критерии оценивания контрольных упражнений			
			2	3	4	5
10	10 верхних (м.); нижних (д.) прямых подач на точность в определённую учителем зону	ю	4	6	8	9
		д	2	5	6	8
	Приём мяча сверху, посланного верхней передачей через сетку партнёру из зоны 2,3,4 (в опред. зону) (кол-во пар передач на технику)	ю	2	3	5	6
		д	1	2	3	5
11	Верхняя прямая подача мяча в зоны 1, 6, 5, по две подачи в каждую зону (кол-во правильных подач из 6 возможных)	ю	0	1	2	3
		д	0	1	2	3
	Передачи мяча с приемом мяча снизу, посланного верхней передачей от партнера (кол-во пар передач на технику)	ю	1	3	5	7
		д	1	2	4	5

Контрольные нормативы (гандбол)

Класс	Контрольные упражнения		Критерии оценивания контрольных упражнений			
			2	3	4	5
10	Передача мяча в стену с расстояния 3 м (количество передач за 30 сек)	ю	15	16	17	18
		д	11	12	13	15
	Штрафной бросок с 7-ми метров в заданный верхний угол ворот (угол 1*1м.) (с 5-ти попыток, количество точных бросков)	ю	1	2	3	4
		д	ни одного точного броска	1	2	3
11	Передача гандбольного мяча на дальность в коридор 2,5 м (м)	ю	14	15	16	17
		д	12	13	14	15
	Броски мяча с 9-ти м в нижние углы ворот (с 5-ти попыток, количество точных бросков)	ю	1	2	3	4
		д	ни одного точного броска	1	2	3

Контрольные нормативы (футбол)

Класс	Контрольные упражнения		Критерии оценивания контрольных упражнений			
			2	3	4	5
10	10 ударов по неподвижному мячу на точность одним из выученных способов с расстояния 16,5 м в заданную половину ворот	ю	1	3	4	5
		д	ни одного точного удара	2	3	4
	6 остановок опускающегося мяча одним из выученных способов	ю	1	3	4	5
		д	ни одного точного удара	2	3	4
11	10 ударов по неподвижному мячу на точность одним из выученных способов с расстояния 16,5 м в заданную половину ворот	ю	2	3	4	5
		д	1	2	3	4
	6 остановок опускающегося мяча одним из выученных способов	ю	2	3	4	5
		д	1	2	3	4

Контрольные нормативы (самостраховка на основе вида спорта дзюдо)

	Контрольные упражнения		Критерии оценивания контрольных упражнений			
			2	3	4	5
10	Длинный кувырок через мягкий предмет (2б.), «мост» из положения лежа (1б.) падение вперёд из положения стоя на коленях (1б.), падение на бок из положения стоя (3б.), падение на спину из положения полуприседа (1.5б.)	д	до 5	5	7	8.5
		ю	до 5	5	7	8,5
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.);	ю	24	26	32	34
		д	21	25	27	32
	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек).	ю	Меньше 45	45	50	55
		д	Меньше 55	55	60	70
11	Длинный кувырок через мягкий предмет (2б.), «мост» из положения лежа (1б.) падение вперёд из положения стоя на коленях (1б.), падение на бок из положения стоя (3б.), падение на спину из положения полуприседа (1.5б.)	д	до 5	5	7	8.5
		ю	до 5	5	7	8,5
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.);	ю	26	28	33	36
		д	17	25	30	34
	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек).	ю	Меньше 50	50	60	65
		д	Меньше 60	60	70	75

Приложение 3.
Нормативы испытаний (тестов)
Государственного физкультурно-спортивного комплекса
"Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики"

II СТУПЕНЬ
(возрастная группа 15-16 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Пол	Нормативы (уровни)									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		Ниже среднего		средний		Выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Обязательные испытания												
1.	Бег на 30м (с)	Д	6,3	6,2	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,8
		М	5,8	5,7	5,4	5,3	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5
	Или бег на 60м (с)	Д	12,4	12,0	11,6	11,2	10,9	10,7	10,4	10,2	10,0	9,8
		М	11,0	10,6	10,3	10,0	9,8	9,5	9,2	9,0	8,8	8,6
2.	Прыжок в длину с места (см)	Д	140	145	155	160	165	170	175	180	190	195
		М	160	170	175	185	190	195	200	205	210	220
3.	Метание мяча	Д	22,0	24,0	26,0	28,0	30,0	32,0	34,0	36,0	38,0	40,0
		М	35,0	38,0	40,0	42,0	44,0	46,0	48,0	50,0	52,0	54,0
	Или поднимание туловища (кол-во за 30 с)	Д	17	18	19	20	22	23	25	26	27	28
		М	18	19	20	21	23	24	26	27	28	30
4.	Подтягивание (девочки из вися лежа на низкой перекладине, мальчики – на высокой перекладине)	Д	5	7	8	9	10	14	16	17	18	20
		М	2	3	4	5	7	8	10	11	14	16
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – мальчики, от скамейки – девочки)	Д	4	5	6	8	10	12	14	16	18	20
		М	14	17'	20	24	27	30	33	36	39	42
5.	Велосипедный кросс (шоссе)	Д	18.00,0	17.15,0	16.30,0	15.45,0	15.00,0	14.15,0	13.30,0	12.45,0	12.00,0	11.15,0
		М	16.30,0	15.45,0	15.00,0	14.15,0	13.30,0	12.45,0	12.00,0	11.15,0	10.30,0	9.45,0
	Или бег на 500 м. для девушек (мин, с) и бег 1000 м (мин,с.) для мальчиков	Д	3.10,0	3.03,0	2.40,0	2.28,0	2.10,0	2.08,0	2.04,0	2.02,0	1.58,0	1.56,0
		М	5.20,0	5.10,0	4.40,0	4.30,0	4.12,0	4.01,0	3.48,0	3.38,0	3.32,0	3.28,0
	Или кросс по пересечённой	Д	7.44,0	7.30,0	6.30,0	6.06,0	5.18,0	5.10,0	5.02,0	4.58,0	4.50,0	4.46,0

№ п/п	Испытания (тесты) местности 1000м.	Пол	Нормативы (уровни)									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		Ниже среднего		средний		Выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		М	6.40,0	6.20,0	6.00,0	5.45,0	5.30,0	5.15,0	5.05,0	4.40,0	4.20,0	4.10,0
Испытания по выбору												
6..	Челночный бег 4х9м. (с)	Д	12,4	12,0	11,7	11,4	11,1	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0
		М	11,6	11,3	11,0	10,7	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	Д	-2	0	2	4	6	8	10	12	15	18
		М	-4	0	1	2	4	6	8	10	13	16
8.	Плавание 25 м	Д	48,0	47,0	43,0	41,0	35,0	33,0	30,0	28,0	26,0	25,0
		М	38,0	37,0	33,0	31,0	27,0	26,0	24,0	23,0	21,0	20,0
	Или плавание 50 м	Д	Без у.вр.	1.36,0	1.28,0	1.20,0	1.08,0	1.04,0	1.00,0	56,0	54,0	50,0
		М	Без у.вр.	1.12,0	1.08,0	1.04,0	58,0	55,0	51,0	48,0	45,0	43,0
	Или стрельба из пневматической винтовки из положения лежа или стоя с опорой локтей о стол или стрельба из электронного оружия из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку (5выстрелов на расстоянии 10м.)	Д\М	7	8	11	12	15	16	18	19	21	22
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Знаки отличия								На бронзовый знак от 36 до 47 баллов	На серебряный знак от 48 до 54 баллов	На золотой знак от 55 баллов и выше		

**Нормативы испытаний (тестов)
Государственного физкультурно-спортивного комплекса
"Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики"**

III СТУПЕНЬ
(возрастная группа 17-18 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Пол	Нормативы (уровни)									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		Ниже среднего		средний		Выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Обязательные испытания												
1.	Бег на 60м. (с)	Д	12,0	11,6	11,2	10,8	10,5	10,3	10,0	9,8	9,6	9,4
		Ю	10,5	10,2	9,9	9,6	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
2ю	Прыжок в длину с места (см)	Д	130	135	140	150	160	165	170	180	190	200
		Ю	160	170	180	190	200	205	210	220	230	240
	Или метание гранаты (500 гр. – девушки 700 гр. – юноши)	Д	14,0	16,0	18,0	20,0	22,0	24,0	26,0	28,0	30,0	32,0
		Ю	22,0	25,0	27,0	30,0	32,0	35,0	37,0	40,0	42,0	45,0
3.	Поднимание туловища	Д	20	23	27	30	34	37	40	42	45	50
		Ю	24	27	30	33	37	40	43	47	50	55
4.	Подтягивание (девочки из виса лежа на низкой перекладине, мальчики – на высокой перекладине)	Д	6	8	10	12	14	16	18	20	22	25
		Ю	5	6	7	8	10	12	14	16	18	20
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – мальчики, от скамейки – девочки)	Д	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		Ю	20	24	27	30	33	36	40	45	50	55
	Или рывок гири 16 кг. (кол. раз)	Ю	8	10	12	15	20	25	30	35	40	45
5.	Челночный бег 4х9м. (с)	Д	12.0	11.6	11.3	11.0	10.7	10.4	10.2	10.0	9.8	9.6
		Ю	11.2	10.9	10.6	10.3	10.0	9.8	9.6	9.4	9.2	9.0
6.	Велосипедный кросс (шоссе) (девушки 5 ем., юноши – 10 км.) (мин,с)	Д	Без у.вр.	30.00,0	28.45,0	27.30,0	26.15,0	25.00,0	23.45,0	22.30,0	21.15,0	20.00,0
		Ю	Без у.вр.	55.00,0	52.30,0	50.00,0	47.30,0	45.00,0	42.30,0	40.00,0	37.30,0	35.00,0

№ п/п	Испытания (тесты)	Пол	Нормативы (уровни)									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		Ниже среднего		средний		Выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Или бег на 1000м. (мин., с)	Д	5.38,0	5.18,0	5.08,0	4.58,0	4.46,0	4.34,0	4.26,0	4.18,0	4.10,0	4.02,0
		Ю	4.30,0	4.12,0	4.01,0	3.48,0	3.38,0	3.32,0	3.28,0	3.24,0	3.20,0	3.15,0
	Или кросс по пересечённой местности (девушки – 1000 м. юноши – 3000 м)	Д	6.50,0	6.18,0	5.46,0	5.24,0	5.06,0	4.54,0	4.42,0	4.34,0	4.26,0	4.18,0
		Ю	14.28,0	13.52,0	13.20,0	12.50,0	12.24,0	12.00,0	11.45,0	11.32,0	11.20,0	11.08,0
Испытания по выбору												
	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	Д	-3	0	1	3	5	7	9	11	14	17
		Ю	-5	-2	0	1	3	5	7	10	12	15
	Или плавание 50 м	Д	1.30,0	1.24,0	1.18,0	1.08,0	58,0	55,0	52,0	50,0	47,0	44,0
		Ю	1.12,0	1.06,0	1.00,0	55,0	52,0	50,0	46,0	43,0	40,0	38,0
	Стрельба	Д\Ю	13	14	16	18	21	24	26	28	30	32
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
	Знаки отличия						На бронзовый знак от 36 до 47 баллов	На серебряный знак от 48 до 54 баллов	На золотой знак от 55 баллов и выше			

ПРИЛОЖЕНИЕ 4.
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Количество учебно-наглядных пособий и оборудования по физической культуре.

Расчет на учебное заведение, которое имеет один комплект классов (30 обучающихся)

Гимнастический инвентарь

1. Перекладина (низкая и высокая) - 1/1 шт.
2. Перекладина разновысокая - 2 шт.
3. Перекладина навесная – 2 шт.
4. Брусья (параллельные и разновысокие) - 1/1 шт.
5. Конь, козел для опорных прыжков - 2/2 шт.
6. Мостик для опорных прыжков - 2 шт.
7. Канат подвесной для лазанья с механизмом крепления - 2 шт.
8. Канат для перетягивания - 1 шт.
9. Бревно гимнастическое - 1 шт.
10. Скамейка гимнастическая универсальная (бревно напольное) - 2 шт.
11. Скамьи гимнастические - 10 шт.
12. Стенка гимнастическая (количество секций) - 16 шт.
13. Скакалки - 30 шт.
14. Обручи - 30 шт.
15. Палки гимнастические - 30 шт.
16. Мячи резиновые – 30 шт.
17. Мячи большого тенниса - 30 шт.
18. Маты гимнастические в чехлах - 10 шт.
19. Маты гимнастические поролоновые - 6 шт.
20. Зеркало (размером 2х3 м.) - 1 шт.

Инвентарь для фитнеса

1. Фитбол – 30 шт.
2. Степ-платформа – 30 шт.
3. Резиновые амортизаторы – 30 шт.
4. Фитнес-коврики – 30 шт.
5. Ленточные утяжелители - 10 шт.
6. Эспандеры – 30 шт.

Легкоатлетический инвентарь

1. Флажки судейские - 6 шт.
2. Секундомеры электронные - 2 шт.
3. Рулетка металлическая (1-10 м.) - 1 шт.
4. Эстафетные палки - 10 шт.
5. Мяч малый для метания – 20шт.

Инвентарь для спортивных сооружений

1. Мячи баскетбольные (3,) – 10шт.
2. Мячи волейбольные - 10 шт.
3. Мячи гандбольные (1,2,3) – 15/15/10 шт.
4. Мячи футбольные (3,) – 10 шт.
5. Сетки волейбольные - 1шт.
6. Сетки для мячей – 5шт.
7. Ворота гандбольные - 2 шт.
8. Насосы для надувания мячей - 2 шт.
9. Свистки судейские - 5 шт.

10. Стойки для обводки - 10 шт.
11. Шахматные часы - 2 шт.
12. Шахматы, шашки - по 10 комплектов.
13. Столы для настольного тенниса - 4 шт.
14. Ракетки для настольного тенниса - 12 пар.
15. Мячи для настольного тенниса - 100 шт.
16. Ракетки для бадминтона - 20 шт.
17. Сетки для бадминтона - 2 шт.
18. Воланы для бадминтона - 100 шт.
19. Перекидное табло – 1 шт.
20. Фишки – 20шт.
21. Конуса 20 шт.
22. Аптечка - 1 шт.
23. Аптечка переносная для спортивных площадок – 1 шт.
24. Компас - 5 шт.

Ориентировочный перечень оборудования тренажерного зала

Оборудование, направленное на оздоровление:

1. Велотренажеры - 4 шт.
2. Бегущая дорожка - 1 шт.
3. Эспандеры, резиновые жгуты - 15 шт.
4. Гимнастические скамейки - 2 шт.
5. Набивные мячи (1, кг) - 5 шт.

Спортивная форма для сборных команд учебного заведения

(Количество зависит от состава команд и их наличие)

1. Форма футбольная - 18 комплектов.
2. Форма баскетбольная - 10 комплектов.
3. Форма волейбольная - 10 комплектов.
4. Форма гандбольная - 10 комплектов.
5. Манишки двух цветов – по 20 шт.
6. Номера нагрудные – 2 комплекта.

Приложение 5.

ГЛОССАРИЙ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Глоссарий терминов в значениях, определенных статьей 2 закона Донецкой Народной Республики "О физической культуре и спорте", а также понятия физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»

Базовое физкультурное образование – достаточный для повседневной жизни уровень сформированной физкультурных знаний, двигательных умений и навыков, а также степень развития физических качеств и мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Двигательное умение – выработанная на основе знаний и предшествующего опыта способность не автоматизировано управлять двигательными действиями.

Двигательный навык – выработанная на основе многократного повторения способность автоматизировано выполнять двигательные действия; жизненно необходимые умения и навыки - естественные формы проявления двигательной активности в ходьбе, передвижении на лыжах, плавании, метании предметов и т.д., обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде.

Здоровье – состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма.

Образ жизни – совокупность существенных черт, характеризующих способ жизнедеятельности людей в конкретном обществе (их поведение, нормы и ценности, которые определяют образ жизни данного конкретного общества).

Спортивное движение – социальное течение, в русле которого происходит приобщение к спорту, его развитие и распространение.

Спортивное достижение – социальная оценка величины спортивного результата с учетом конкретных условий его получения.

Спортивная тренировка – основная форма подготовки спортсмена, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению максимально высоких результатов.

Спортивный результат – количественный или качественный уровень показателей в спорте; физические упражнения - двигательные действия, специально организованные для решения задач физического воспитания и выполняемые в соответствии с его закономерностями.

Физкультурное движение – совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры.

Физкультурное образование – процесс приобщения человека к физической культуре, вследствие которого личность овладевает системой ценностей и знаний в области физической культуры, творчески развивает физические способности, мировоззренческие, психические, эстетические и поведенческие качества.

Физическое развитие – совокупность морфологических и функциональных свойств организма, которые характеризуют процессы роста и созревания.

Физическая культура личности – это составляющая часть общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций приобретенных в результате физкультурно-спортивной деятельности.

Физическая подготовленность – результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности.

Физическое совершенство – исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства, военного дела и в других сферах общественной жизни, обеспечивающий на долгие годы высокую работоспособность человека.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ДИНАМИКИ ИЗМЕНЕНИЙ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

1. Спринтерский бег до 30 м

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды; отмеренная дистанция, флажок, свисток.

Описание проведения тестирования. По команде «На старт!» участники тестирования становятся на стартовой линии в положение высокого старта (низкий старт не используется) и сохраняют неподвижное состояние. По сигналу они должны как можно быстрее преодолеть заданную дистанцию, не снижая темпа перед финишем.

Результатом тестирования является время преодоления дистанции с точностью до десятой доли секунды.

Общие указания и замечания. Разрешается только одна попытка.

Команда "Марш!" подается с одновременной отмашкой флажком.

В забеге могут участвовать два и более участников, но каждый результат фиксируется отдельно.

Беговая дорожка должна быть прямой, в надлежащем состоянии, разделенная на отдельные дорожки. Тестирование должно осуществляться в благоприятных для участников условиях.

2. Прыжки в длину с места

Оборудование. Нескользкая поверхность с линией и разметкой в сантиметрах.

Описание тестирования. Участник тестирования становится носками к линии, выполняет отведение согнутых рук назад, потом резко выносит их вперед, отталкиваясь ногами, прыгает как можно дальше.

Результатом тестирования является дальность прыжка в сантиметрах в лучшей из двух попыток.

Общие указания и замечания. Тестирование осуществляется в соответствии с правилами соревнований по прыжкам в длину с места. Место отталкивания и приземления должно быть на одном горизонтальном уровне.

3. Бег на средние и длинные дистанции

Оборудование. Секундомеры. Измеренная дистанция (мерить дистанцию следует по линии, проходящей на расстоянии 15 сантиметров от внутреннего края дорожки), свисток и флажок.

Описание проведения тестирования. По команде «На старт!» участники тестирования становятся перед стартовой линией в положение высокого старта и сохраняют неподвижное состояние. По сигналу учителя они должны как можно быстрее преодолеть заданную дистанцию.

Результатом тестирования является время преодоления дистанции с точностью до десятой доли секунды.

Общие указания и замечания. Разрешается только одна попытка. Тестирование должно осуществляться в благоприятных для участников условиях.

4. «Челночный» бег (4 x 9 м)

Оборудование. Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, ровная беговая дорожка с разметкой 9 метров, ограниченная двумя параллельными линиями, по каждой линии - 2 полукруга радиусом 50 сантиметров с центром на линии, 2 деревянных кубика (5x5 см.).

Описание проведения тестирования. По команде «На старт!» участник занимает положение высокого старта на стартовой линии. По команде "Марш!" он пробегает 9 метров ко второй линии, берет один из двух деревянных кубиков, лежащих в кругу, возвращается бегом назад и кладет его в стартовый круг. Затем бежит за вторым кубиком и, взяв его, возвращается назад и кладет в стартовый круг.

Результатом тестирования является время от старта до момента, когда участник тестирования положил второй кубик в стартовый круг.

Общие указания и замечания. Результат участника определяется по лучшей из двух попыток. Кубик следует класть в полукруг, а не бросать. Если кубик бросается, попытка не засчитывается.

5. Наклон туловища вперед из положения сидя

Оборудование. Начертана на полу линия АБ и перпендикулярна к ней разметка в сантиметрах (на продольной линии) от 0 до 50 сантиметров.

Описание проведения тестирования. Участник тестирования сидит на полу босиком так, чтобы его пятки касались линии АБ. Расстояние между пятками - 20-30 сантиметра. Ступни расположены к полу вертикально. Руки лежат на полу между коленями ладонями вниз. Партнер удерживает ноги на уровне колен, чтобы избежать их сгибания. По команде "Можно!" участник тестирования плавно наклоняется вперед, не сгибая ног, пытается дотянуться руками как можно дальше. Положение максимального наклона следует удерживать в течение 2 секунд, фиксируя пальцы на разметке. Тест повторяется дважды.

Результатом тестирования является отметка в сантиметрах на перпендикулярной разметке, к которой участник дотянулся кончиками пальцев рук в лучшей из двух попыток.

Общие указания и замечания. Упражнение должно выполняться плавно. Если участник сгибает ноги в коленях, попытка не засчитывается.

6. Подтягивание

6.1. Подтягивание в висе (юноши)

Оборудование. Горизонтальный брус или перекладина диаметром 2-3 сантиметра, скамейка. Брус или перекладина должны быть расположены на такой высоте, чтобы участник, вися, не касался ногами земли.

Описание проведения тестирования. Участник тестирования становится на скамейку и хватом сверху (ладонями вперед) берется за перекладину. На ширине плеч, руки выпрямлены. По команде "Можно!", сгибая руки, он подтягивается к такому положению, чтобы его подбородок был над перекладиной. Затем участник полностью выпрямляет руки, опускаясь в вис. Упражнение повторяется столько раз, сколько у участника хватит сил.

Результатом тестирования является количество безошибочных подтягиваний.

Общие указания и замечания. Каждому участнику разрешается только один подход к перекладине. Запрещается раскачиваться во время подтягивания, делать вспомогательные движения ногами.

Тестирование прекращается, если участник делает остановку на 2 и более секунды или ему не удастся зафиксировать нужное положение больше, чем 2 раза подряд.

6.2. Подтягивание в висе лежа (девушки)

Оборудование. Перекладина диаметром 2-3 сантиметра, установленная на высоте 95 – 100 сантиметров.

Описание проведения тестирования. Участница тестирования занимает положение вися лежа, хватом сверху. Голова, туловище, ноги - это прямая линия, руки - перпендикулярно к полу. По команде "Можно!" сгибая руки, она подтягивается к такому положению, чтобы ее подбородок был над перекладиной. Затем участница полностью выпрямляет руки, опускаясь в вис лежа. Упражнение повторяется столько раз, сколько у участницы хватит сил.

Результатом тестирования является количество безошибочных подтягиваний, при которых не нарушена ни одна условие.

Общие указания и замечания. Запрещается сгибать и разгибать туловище в грудной и поясничной области позвоночника, тазобедренных и коленных суставах, делать вспомогательные движения ногами, отдыхать в положении вися лежа более 3-х секунд.

Разрешается делать только один подход к перекладине. Тестирование прекращается; если участница делала остановку на 2 и более секунды или ей не удастся зафиксировать нужное положение больше, чем 2 раза подряд.

7. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (И.П.):

обучающийся лежит на гимнастическом мате, ноги согнуты в коленях под углом 90°, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, стопы зафиксированы или удерживаются партнером. По команде «Марш!» выполняется подъем туловища, сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь обратным движением в и.п. до касания пола лопатками, локтями, затылком, время выполнения упражнения 30 секунд. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками, локтями, затылком мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

Приложение 7.

Информация для учителя физической культуры

Экспресс-оценивание физического развития

1. Масса-ростовой индекс Кетле 2

Характеризует: степень гармоничности физического развития и телосложения. Длина тела или рост стоя измеряются с помощью ростомера или антропометра. Масса тела определяется взвешиванием на медицинских весах без обуви в спортивном костюме. **Квадрат числа x** - это результат умножения числа на себя: $x \cdot x = m^2$. Например, рост 128 см. = 1,28 м. Квадрат числа будет равен $1,28 \cdot 1,28 = 1,64 \text{ м}^2$.

Индекс массы тела = масса тела (кг): (длина тела стоя) (м²)

Индекс Кетле = $\frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост(м)} \times \text{рост (м)}}$

Масса-ростовой индекс Кетле 2(кг/м²)

Мальчики Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	5	4	3	2	1
	гармоничное	гармоничное (-)	гармоничное (+)	дефицит массы	тучное
16	20,0...22,0	18,1...19,9	22,1...23,9	<= 18	>=24
17	21,0...23,0	19,1...20,9	23,1...24,9	<= 19	>=25
18	21,0...23,0	19,1...20,9	23,1...24,9	<= 19	>=25

Девочки Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	5	4	3	2	1
	гармоничное	гармоничное (-)	гармоничное (+)	дефицит массы	тучное
16	21,0...23,0	19,1...20,9	23,1...24,9	<=19	>=25
17	22,0...24,0	20,1...21,9	24,1...25,9	<=20	>=26
18	22,0...24,0	20,1...21,9	24,1...25,9	<=20	>=26

2. Индекс Робинсона (двойное произведение)

Характеризует: состояние регуляции сердечно-сосудистой системы. Артериальное давление измеряется у обследуемого в положении сидя, стандартной манжеткой. В случае регистрации повышенного АД необходимо измерить через 10-15 сек в положении лежа. ЧСС определяется пальпаторно (путем ощупывания) или аускультативно (путем прослушивания) в положении сидя. После чего проводится обсчет полученных данных. Результаты сравниваются по таблице.

Индекс Робинсона = ЧСС (уд/мин) АД сист. (мм рт.ст.) : 100

Индекс Робинсона = $\frac{\text{пульс за 1 мин} \times \text{верхнее артериальное давление}}{100}$

Индекс Робинсона (двойное произведение) (усл. ед.)

Мальчики Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	5	4	3	2	1
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
16	<=70	71...80	81...107	108...115	>=116
17	<=70	71...80	81...107	108...115	>=116
18	<=70	71...80	81...107	108...115	>=116

Девочки Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	5	4	3	2	1
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
16	<=70	71...85	86...100	101...110	>=111
17	<=70	71...85	86...100	101...110	>=111
18	<=70	71...85	86...100	101...110	>=111

3. Индекс мощности Шаповаловой

Характеризует: развитие силы, быстроты и скоростной выносливости. Обследуемый лежит на гимнастическом мате, ноги согнуты в коленях под углом 90°, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, стопы зафиксированы или удерживаются партнером. По команде «Марш!» выполняется подъем туловища, сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь обратным движением в и.п. до касания пола лопатками, локтями, затылком, время выполнения упражнения 60 секунд.

Индекс Шаповаловой = (масса тела (г) · количество сгибаний за 60 сек) : (длина тела (см) · 60)

$\frac{\text{вес тела (г)} \times \text{кол. во подъямов туловища за 1 мин.}}{\text{рост (см)} \times 60}$

Индекс Шаповаловой = $\frac{\text{вес тела (г)} \times \text{кол. во подъямов туловища за 1 мин.}}{\text{рост (см)} \times 60}$

Индекс мощности Шаповаловой В.А. (усл. ед.)

Мальчики Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	1	2	3	4	5
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
16	<=194	195..219	220..270	271..295	>=296
17	<=199	200..224	225..275	276..300	>=301
18	<=199	200..224	225..275	276..300	>=301

<i>Девочки</i> Возраст (лет)	<i>Оценка, баллы</i>				
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
	<i>низкий</i>	<i>ниже среднего</i>	<i>средний</i>	<i>выше среднего</i>	<i>высокий</i>
16	<=212	213..245	246..312	313..345	>=348
17	<=212	213..245	246..296	297..324	>=325
18	<=212	213..245	246..296	297..324	>=325

4. Индекс Руфье

Характеризует: выраженность реакции сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку. Проба выполняется следующим образом: в положении сидя у обследуемого подсчитывается пульс за 15 сек. (P1), затем обследуемый выполняет: за 45 сек. 30 глубоких приседаний, руки вперед. После выполнения в положении сидя, подсчитывается пульс за первые 15 сек. отдыха. (P2) после 45 сек. отдыха подсчитывается пульс (P3) за 15 сек. Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку у детей осуществляется по модифицированной таблице (А.А.Гусева).

Индекс Руфье (ИР)=где P1 – пульс за 15 сек. в покое, P2 – пульс первые 15 сек. сразу после нагрузки, P3 – пульс за последние 15 сек. первой минуты восстановления.

$$\text{Индекс Руфье (ИР)} = \frac{4(P1+P2+P3) - 200}{10},$$

где P1 – пульс за 15 сек. в покое, P2 – пульс первые 15 сек. сразу после нагрузки, P3 – пульс за последние 15 сек. первой минуты восстановления.

Индекс Руфье (усл. ед.)

Мальчики, девочки

<i>Возраст</i> (лет)	<i>Оценка, баллы</i>				
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
	<i>низкий</i>	<i>ниже среднего</i>	<i>средний</i>	<i>выше среднего</i>	<i>высокий</i>
15-18	>=15,0	14,9-10,0	9,9-8,0	7,9-5,1	<=5,0

4. Индекс (проба) Ромберга

Координационная функция нервной системы определяется с помощью Индекса (пробы) М.Е. Ромберга. Проба Ромберга II. Пробу Ромберга часто используют при определении функционального состояния вестибулярного анализатора.

Обучающийся стоит так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы несколько разведены. Время устойчивости определяется к потере равновесия. Дрожание пальцев рук, покачивания, а тем более быстрая потеря равновесия указывают на нарушение координации и, исходя из этого, останавливается секундомер.

Координационную пробу Ромберга следует применять до и после занятий. Уменьшение времени выполнения пробы Ромберга может наблюдаться при усталости, перенапряжении, перетренированности, в период заболеваний, а также при длительных перерывах в занятиях физкультурой.

Индекс (проба) Ромберга (усл. ед.)

Мальчики, девочки

Возраст, класс	Уровень функционального состояния вестибулярного аппарата				
	Высокий уровень развития вестибулярн ого аппарата	Выше среднего уровень развития вестибулярно го аппарата	Средний уровень развития вестибулярно го аппарата	Ниже среднего уровень развития вестибулярн ого аппарата	Низкий уровень развития вестибулярн ого аппарата
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
10-11 классы (16 – 18 л.)	>58	53-57	41-52	27-40	<26

Оценка индекса осуществляется в баллах.

5. Проба Штанге

Заключается в выяснении продолжительности задержки дыхания в секундах. Во время задержки дыхания ноздри закрываются указательным и большим пальцами. Оценка пробы осуществляется путем сравнения со стандартными величинами сигнальных отклонений аналогично антропометрическому профилю. Под базовой задержкой дыхания на вдохе понимается задержка с «нейтральным» давлением в легких, то есть когда давление внутри легких и давление снаружи грудной клетки одинаково. В таком состоянии грудная клетка максимально расслаблена. Задержка на вдохе выполняется с объемом воздуха примерно равным 2/3 от максимально возможного вдоха. После 5-ти минут отдыха сидя сделайте 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох, задержите дыхание. Нос лучше зажать пальцами. Время от времени задержки дыхания до ее прекращения. Результаты этой пробы дают возможность косвенно определить емкость кислородтранспортной системы (изменения насыщенности крови кислородом) и интенсивности окислительно-восстановительных процессов. Проба Штанге относится к простейшим способам контроля функционального состояния дыхательной системы.

Мальчики. Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)

Возраст, лет	Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)				
	Высокий уровень функциональн ого состояния дыхательной системы (ДС)	Выше среднего уровень функциональн ого состояния дыхательной системы (ДС)	Средний уровень функциональн ого состояния дыхательной системы (ДС)	Ниже среднего уровень функциональн ого состояния дыхательной системы (ДС)	Низкий уровень функциональн ого состояния дыхательной системы (ДС)
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
16	<91,2	70,2-91,1	44,1-70,1	23,5-44,0	>23,4
17	<96,3	71,6-96,2	48,7-71,5	24,8-48,7	>24,8

Девушки. Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)

Возраст , лет	Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)				
	Высокий уровень функциональ ного состояния дыхательной системы (ДС)	Достаточный уровень функциональ ного состояния дыхательной системы (ДС)	Средний уровень функциональ ного состояния дыхательной системы (ДС)	Низкий уровень функциональ ного состояния дыхательной системы (ДС)	Критический уровень функциональ ного состояния дыхательной системы (ДС)
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
16	<69,2	45,1-69,1	34,1-45,0	18,5-34,0	>18,4
17	<75,6	46,8-75,6	37,7-46,7	19,8-37,6	>19,7

Индекс уровня физического здоровья равен оценке в баллах. Оценка каждого показателя выводится в общую сумму, которая позволяет определять уровень физического здоровья обучающегося. При определении уровня физической подготовленности учитель должен использовать таблицу результатов без учета динамики развития.

Для 10-11 классов(принимаются 6 диагностических упражнения)

- 8-10 баллов – низкий;
- 11-15 баллов – ниже среднего;
- 16-20 баллов – средний;
- 21-25 баллов – выше среднего;
- 26-30 баллов – высокий.

На основании результатов экспресс оценки физического здоровья обучающихся образовательное учреждение, может сформировать базу данных о динамике уровня физического здоровья, оформить «Паспорт здоровья», 20.

«Индивидуальный маршрут обучающегося».

Данные показатели могут быть использованы при разработке программного материала, физкультурно-оздоровительных программ, планирования оздоровительно-коррекционной деятельности обучающихся при занятиях физической культурой.

Индекс	Уровень	Рекомендации
Индекс Кетле (приложение 2)	1 балл – негармоничное телосложение с избытком массы тела или ожирение (без нарушений эндокринной системы)	Увеличение двигательного режима за счет УТГ, физкультминутки, динамический час, подвижные перемены. Выполнение домашнего задания – ходьба на лыжах, бег трусцой, быстрая ходьба, плавание 2-3 раза в неделю. Коррекция питания
	2 балла – негармоничное телосложение с дефицитом массы тела (без нарушений эндокринной системы)	Укрепление всего мышечного корсета, упражнения на брюшной пресс и спину. Силовые упражнения. Коррекция питания
	Низкорослость (без гормональных нарушений)	Прыжки в высоту, висы, упражнения на растяжения и вытяжение, подскоки
Проба Штанге (приложение 4)	1-2 балла – низкий уровень функциональных возможностей органов дыхания, снижение устойчивости организма к гипоксии	Общеразвивающие упражнения на дыхание, ходьба в среднем темпе, силовые упражнения на укрепление мышц спины, грудной клетки
Индекс	1-2 балла – недостаточный	Упражнения на развитие силы – с

Шаповаловой (приложение 5)	уровень силы, быстроты, скоростной выносливости. Группа риска по возникновению сколиоза, нарушений осанки	гантелями, с эспандером, с сопротивлением партнера, отжимание, упоры, упражнения на пресс. Упражнения на выносливость: ходьба, бег, лыжи, коньки, плавание, велосипед, тренажерные устройства
Индекс Руфье (приложение 6)	1-2 балла – недостаточный уровень адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы	Увеличение двигательной активности за счет упражнений циклического характера на выносливость: бег, лыжи, коньки, плавание, велосипед. Упражнения на тренажерах и тренажерных устройствах.
Индекс Робинсона (приложение 3)	1-2 балла – нарушение регуляции сердечно-сосудистой системы. Группа риска по возникновению артериальной гипертензии, первичной артериальной гипотонии, синдрома ВСД, нарушений сердечного ритма	Укрепление и повторение деятельности сердечно-сосудистой системы, упражнения циклического и скоростно-силового характера. Дыхательные упражнения
Проба М.Е. Ромберга	1-2 балла – явления нарушений координации	Рекомендованы упражнения – броски малого мяча о стену с последующей ловлей в максимальном темпе, упражнения на равновесие на ограниченной опоре, элементы спортивных игр с прыжками и поворотами, на координацию
Низкий общий уровень физического здоровья	8-10 баллов – требуется углубленное медицинское обследование обучающегося	Постепенное увеличение суточного объема двигательной активности. Кроме уроков физической культуры, обязательное самостоятельное выполнение физических упражнений общеразвивающего и циклического характера – бег, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание

ПРИЛОЖЕНИЕ 8.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ КРОССФИТА

Система круговых тренировок кроссфит возникла в США как система тренировки пожарных, но быстро приобрела всемирную популярность и за пределами профессии. Ежегодно проходит большое количество турниров по кроссфиту, в том числе чемпионаты мира и Европы. В 2012 году состоялся и первый чемпионат России по кроссфиту, который сразу же вызвал большой интерес среди поклонников фитнеса и здорового образа жизни.

Кроссфит - универсальная методика высокоинтенсивного функционального тренинга, пришедшая в Россию сравнительно недавно. Она создана таким образом, чтоб вызвать максимально широкую адаптационную реакцию организма. Атлет получает равномерное и полноценное физическое развитие. Можно сказать - это физкультура в лучшем смысле этого слова.

Цель Кроссфита — физическое развитие по десяти направлениям:

- работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем,
- выносливость,
- сила,
- гибкость,
- мощь,
- скорость,
- координация,
- быстрота адаптации к смене нагрузок,
- баланс,
- точность.

Специфика кроссфита заключается именно в отказе, от какой либо специализации. Комбинирование тяжелой атлетики, гимнастики, бега, гиревого спорта, упражнений с собственным весом, плавания, гребли дает широкий спектр различных тренировок на каждый день, позволяющих внести разнообразие и сделать тренировочный процесс намного интереснее и эффективней. Принципы, лежащие в основе системы, позволяют легко адаптировать кроссфитовские тренировки для людей различного уровня физической подготовки.

В системе круговой тренировки все упражнения выполняются последовательно с минимальными перерывами. Для этого готовится цепь «станций» с определённым спортивным инвентарём (штангами, гантелями, гириями, гимнастическими и блочными снарядами, скакалками, набивными мячами и др.), планируется количество повторений и приблизительное время выполнения. Упражнений в этом направлении разработано много, и для достижения различных результатов их можно комбинировать по-разному.

За довольно короткий срок загружается большое количество мышц и повышается общая функциональная выносливость. В основе кроссфита лежит метод интервальной и круговой тренировки. Перед каждым занятием необходимо провести разминку (самостоятельный и очень важный элемент подготовки) или разогрев. В разминку целесообразно включать упражнения с гимнастическими палками для разогрева мышц плечевого пояса, медленный бег, циклические упражнения в умеренном темпе.

Одним из многих упражнений для хорошей разминки служат выпады. Упражнение хорошо прорабатывает пресс, заднюю поверхность бедра, икры.

Выполнение упражнения: руки необходимо поднять над головой, ладони соприкасаются. Делаете шаг левой ногой вперёд, правое колено при этом касается пола, левое колено над щиколоткой.левой ногой не отталкиваетесь, а наоборот, подтягиваете правую, делая как бы шаг вперёд. Это упражнение повторять не менее 20 раз.

Следующее упражнение направлено на растяжку плеч, бедер, торса. Нужно лечь на пол лицом вниз, руки развести в стороны, ноги вместе, а ладони направлены вниз. Необходимо

коснуться левой ладонью правой ноги. Потом наоборот, правой ладонью левой ноги. Так повторить 10 раз.

И следующее упражнение. Ноги на ширине плеч. Стараясь не сгибать ноги, нужно коснуться руками пола. После этого одновременно передвигайте правую руку и правую ногу. Потом также с левой.

В программе кроссфит используются три типа нагрузки: М= «кардио», G=гимнастика, W=тяжёлая атлетика. Все типы нагрузок в кроссфите чередуются между собой, складываясь в различные комплексы для занятий. Это классика кроссфита, которая устанавливает общие принципы занятий и наличие всех типов нагрузки.

Упражнения разных модальностей

<i>G</i>	<i>M</i>	<i>W</i>
<i>Гимнастика</i>	<i>Метаболические тренировки (кардио)</i>	<i>Поднятие отягощений</i>
Приседания	Бег	Становая тяга
Подтягивания	Езда на велосипеде	Взятие штанги на грудь
Отжимания от пола	Гребля	Жимы штанги
Отжимания на кольцах	Упражнения со скакалкой	Рывок
Отжимания в стойке на руках		Толчок
Подъём по канату		Упражнения с медицинским мячом
Выходы силой		Махи гирей
Выходы в упор на руках		
Экстензии мышц спины и бёдер		
Подъёмы корпуса		
Прыжки		
Выпады		

Для наглядности и лучшего усвоения базовых упражнений приводятся рисунки и методические рекомендации, которые отображают структуру изучаемых элементов.

Техника выполнения базовых упражнений

1. Двойные прыжки со скакалкой – двойной прокрут скакалки за 1 прыжок.

И.п.: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, носки развернуты наружу примерно на 5-12 градусов. Движение начинается с отведения таза назад и вниз, вес тела на пятках, колени двигаются по направлению носков стоп. В процессе приседания поднимайте руки вверх - это помогает сохранять естественный прогиб в позвоночнике. Опускайтесь до положения, при котором паховая складка ниже верхней поверхности коленного сустава. Закончите движение, поднявшись и полностью распрямившись в коленных и тазобедренных суставах.

2. Сит-апы.

Исходное положение – лежа, стопы на полу, руки наверху.

1. На выдох поднимаемся наверх и ладонями касаемся стоп, после чего ложимся в исходное положение.
2. Скорость выполнения ускоренная.
3. Повтор считается только тогда, если плечи касаются бедер и пересекают линию тазобедренного сустава. И если кисти касаются стоп, полностью коснулись спиной и руками пола.

3. Горизонтальные подтягивания

В стартовом положении необходимо повиснуть на кольцах или перекладине, при этом ноги располагаются на опоре, пресс и мышцы ног напряжены, корпус выпрямлен. Из и.п. необходимо свести лопатки и потянуть себя вверх, пока грудь не коснется колец/перекладины, после чего подконтрольно вернуться в и.п. Если удерживать корпус

распрямым не получается, необходимо изменить положение тела так, чтобы оно было более вертикальным, снизив нагрузку до приемлемой.

4. Подтягивания

В стартовом положении повисните на перекладине на полностью распрямленных руках. Плечи напряжены. Согните руки в локтях, поднимитесь до положения, при котором подбородок будет выше перекладины. Подконтрольно опуститесь вниз в исходное положение. В случае если подтягивание физически сделать не получается, можно снизить нагрузку, подставив под перекладину тумбу.

5. Гоблет-приседания

И.п.: ноги на ширине плеч, носки развернуты наружу примерно на 5-12 градусов. Отягощение (гантель, гиря, диск, мяч) – расположены перед собой, локти направлены вниз, а не в стороны. Сохранять вертикальное положение корпуса. Механика движения идентична «воздушным» приседаниям, однако здесь за счет удержания отягощения у груди помимо нагрузки на ноги увеличивается нагрузка на мышцы пресса и спины.

- не заваливайте корпус вперед;
- при приседании разводите колени в стороны;
- держите снаряд максимально близко прижатым к груди;
- приседайте по возможности максимально глубоко;
- в нижней точке задерживайтесь на 1-2 счета;
- толчок вверх производите пятками;
- держите спину ровной на протяжении всего движения;
- взгляд направьте вперед и немного вверх;
- помните, что все индивидуально и колени могут слегка выходить за плоскость носков;
- техника дыхания: выдох — на усилие, подъем; вдох – при опускании;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3-5**, повторений **12-15**.

6. Степ-ап.

И.п.: встаньте прямо так, чтобы платформа была перед вами. Поставьте одну ногу на платформу. Следите за тем, чтобы носок ноги, размещенной на платформе, не разворачивался в сторону.

Слегка оттолкнувшись ногой от пола, поднимитесь на платформу до полного распрямления опорной ноги. Подконтрольно опуститесь в исходное положение, смените ноги и выполните движение для другой ноги.

7. Рывок гантелей.

В стартовом положении, удерживая спину прямой, отведите таз назад, согните ноги в коленях и опуститесь вниз, взявшись за гантель одной рукой. Другую руку отведите назад, не касаясь ею тела. Сохраняя угол наклона корпуса относительно пола, доведите гантель до уровня коленей, распрямитесь в коленных и тазобедренных суставах, одним непрерывным движением подняв гантель над головой. Зафиксируйтесь в этом положении, распрямив руку в локте так, чтобы гантель удерживалась над центром тяжести. Подконтрольно опустите гантель на пол. Выполните движение другой рукой.

8. Становая тяга

Становая тяга – базовое упражнение номер один для мышц корпуса, поскольку становая тяга вовлекает в работу максимальное количество мышц. Для того, чтобы научиться выполнять становую тягу правильно, рекомендуется начать с минимальных весов на штанге, гири и с использования подставки — поднятие веса «с земли» нарушает технику, не позволяя поддерживать бедра напряженными, а спину идеально прямой.

И.п.: встаньте прямо, ноги под тазом, отягощение должно располагаться максимально близко к вашему центру тяжести. Выполните наклон вниз за счет отведения таза назад. Спина прямая, таз поднят, бедра выше параллели, вес на пятках. Начните движение разгибанием ног, и, пока отягощение не поднимется выше колен, таз и плечи должны

двигаться с одинаковой скоростью. Сохраняя спину прямой, закончите движение полным разгибанием в тазобедренном и коленных суставах.

9. Махи гирей

В стартовом положении гиря лежит на полу. Сохраняя спину прямой, отведите таз назад и согните ноги в коленях, опустившись за гирей. Поднимите гирю до уровня коленей. Сохраняя голени вертикальными, качните гирю на себя и от себя, одновременно резко разогнув ноги в коленных и тазобедренных суставах. Поднимите таким образом гирю до уровня глаз. Опустите гирю, затормозив предплечьями о бедра и сохраняя спину прямой. Повторите движение.

10. Бросок набивного мяча партнёру из положения лёжа

И. п.: лёжа на спине, руки над головой с набивным мячом. Согните руки в локтях, (поднимая корпус), хлестким движением из-за головы, выполните бросок мяча партнёру. Соответственно, из положения сидя, руки над головой, словите мяч и вернитесь в исходное положение.

11. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

11.И. п.: упор лежа, ладони на ширине плеч, носки ног натянуты на себя, мышцы пресса и ягодицы напряжены. Удерживая корпус напряженным, согните руки в локтях, опустившись до касания грудью пола. Не разводите локти в стороны. Если вы не можете выполнять данное движение строго, то следует снизить нагрузку. Для этого необходимо выбрать опору для рук по уровню выше, чем опора для ног, то есть тумбу, лавочку, подоконник, стену.

12. Бурпи.

Многофункциональное упражнение в кроссфите. Можно выполнять как с весом, так и без него. Присядьте, упритесь руками в пол, ноги должны касаться вашей груди.

Откиньте ноги назад, став в упор лежа, затем вернитесь в исходное положение и максимально выпрыгните вверх. Потом вернитесь в исходное положение.

13. Бурпи с весом.

Принцип выполнения тот же, что при выполнении бурпи без веса, только здесь у вас в руках будет отягощение в виде гантелей и др., достаточно его просто поднять над головой.

14. Взрывные приседания.

Практически обычные приседания, только в момент, когда нужно встать выпрыгните из всех сил вверх. Руки при этом все время должны находиться за головой.

15. Подъём ног.

Повисните на турнике и поднимайте согнутые в коленях ноги к животу, делайте это максимально быстро и старайтесь не раскачивать ваше тело. Должен работать только ваш пресс

16. Киппинг.

Качните ноги назад, а затем резко вперед и в этот момент тянитесь подбородком к перекладине.

17. Взрывные «отжимания»

Обычные сгибания и разгибания рук, но во время выхода из нижней точки, вытолкнитесь руками вверх, так, чтобы ваши ладони оторвались от пола на несколько сантиметров.

18. Нестандартные упражнения, тянущие и толкающие

19. Турецкий подъём

Медленное, контролируемое упражнение, исходное положение лежа на полу, конечная точка - стоя с выжатой над головой гирей.

В процессе необходимо выполнить определенную последовательность движений. Это упражнение потребует сочетание силы, гибкости и координации движения.

Это мощное упражнение для всего тела, выполняя его, вы получите сильные плечи, бедра и крепкие мышцы спины, а также улучшите баланс тела и координацию

Изучив технику выполнения базовых элементов кроссфита, можно приступать к практической части. Первоначально следует брать простые упражнения: например: 5 отжиманий, 10 воздушных приседаний, (затем гоблет-приседаний, приседаний с гирей, штангой), 20 прыжков со скакалкой - и таких 3-5 раундов. Затем 5 отжиманий можно заменить на 5 бурпи, бурпи с весом. Параллельно можно осваивать следующий комплекс: 20 выпадов на каждую ногу, 10 сит-ап, бег по «кочкам» 15м, лазание по канату – выполняем также 3-5 раундов. Освоив правильную технику гоблет- приседаний, подготовив опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему к нагрузкам, можно добавлять упражнения с отягощениями, начиная с упражнений с набивными мячами и гантелями, а затем с гирями, штангами и кардио.

Кроссфитом могут заниматься люди всех возрастов с абсолютно любым уровнем начальной физической подготовки. При этом упражнения для профессиональных спортсменов и бойцов спецподразделений ничем не отличаются от программы для пенсионеров, детей и домохозяек.

Преимущества кроссфита:

- Доступность для каждого;
- Большинство упражнений можно выполнять в домашних условиях или на прогулке;
- Разнообразие упражнений и отсутствие специализации. Благодаря этому каждое новое занятие абсолютно не похоже на предыдущее;
- Функциональность – максимальный эффект за кратчайший промежуток времени;
- Безопасность;
- Все движения в кроссфите естественны, ведь многие из них взяты просто из жизни. А потому они не требуют особых навыков и сноровки.