

<p>Рассмотрено на ШМО специальных дисциплин Протокол от 29.08.2014 № 1</p>	<p>Согласовано с заместитель директора по УВР МБОУ СОШ №10 г.Павлово Е.Е.Пугиной 01.09.2014</p>	<p>Утверждено Приказом МБОУ СОШ №10 г. Павлово № 261 от 01.09.2014</p>
--	---	--

МБОУ СОШ №10 г. Павлово

Рабочая программа

по физической культуре для 2-4 классов

учителя физической культуры

Панченковой Любови Владимировны

Составлена на основании программы Физическая культура. Рабочие программы.

Предметная линия учебников В.И. Лях. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях.-2-е изд.- М. : Просвещение, 2012.- 64с.

Физическая культура Рабочие программы 1-4 классы. Автор: В.И. Лях. Москва «Просвещение» 2012г., 2-е издание.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогика сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские,

сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный

контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Уровень физической подготовленности

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплытие учебных дистанций:* произвольным способом. *

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2011).

* Плавание не входит в программу МБОУ СОШ № 10, так как отсутствует материальная база.

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала при двухразовых и трехразовых занятиях в неделю.

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)		
		Класс		
		1	2	3
	Базовая часть	52 (78)	52 (78)	52 (78)
1	Знания о физической культуре	В процессе урока		
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока		
3	Физическое совершенствование: – гимнастика с основами акробатики – легкая атлетика – лыжные гонки – подвижные игры – общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	12(18) 14(21) 14(21) 12(18)	12(18) 14(21) 14(21) 12(18)	12(18) 14(21) 14(21) 12(18)
	Вариативная часть	16(24)	16(24)	16(24)
	Баскетбол			
	Волейбол	16(24)	16(24)	16(24)
	Итого:	102	102	102

Задачи физического воспитания учащихся 3—4 классов

Задачи физического воспитания учащихся 3—4 классов:

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

Показатели физической культуры учащихся, оканчивающих начальную школу.

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

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Учащиеся должны знать:

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

уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;

демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см Сгибание рук в висе лежа, кол-во раз	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1,5 км Плавание произвольным стилем 25 м	Без учета времени Без учета времени Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 с	11,0	11,5

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7—9 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3—5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7—9 шагов; прыгать с поворотами на 180—360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплыть 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы массой до 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1—3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5—2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50—100 см с

выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах», «Выталкивание из круга».

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

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

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

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

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

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

Уровень физической подготовленности учащихся 7—10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	скоростные	Бег 30м, с	7	7,5и более	7,3-6,2	5,6менее	7,6иболе	7,5-6,4	5,8именее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	координационные	Челночный бег 3x10м,с	7	11,2иболе	10,8-10,3	9,9 и мене	11,7ибол	11,3-10,6	10,2имене
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	7	100ниже	115-135	155иболе	90имене	110-130	150иболе
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6 мин бег, м	7	700имене	730-900	1100иболе	500имен	600-800	900иболе
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	9 и более	2 и мене	6-9	11,5ибол
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6	силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз;	7	1	2-3	4 и выше			
			8	1	2-3	4			
			9	1	3-4	5			
			10	1	3-4	5			
		7				2 и ниже	4-8	12 и выше	
		8				3	6-10	14	
		9				3	7-11	16	
		10				4	8-13	18	

Уроки физической культуры

Цели и задачи.

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

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

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

Организационно-методические указания.

Каждый урок физической культуры является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь, темы необходимо согласовывать между собой, определять объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся класса.

Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

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

Организация и методика проведения урока в начальной школе во многом зависит от возрастных особенностей учащихся. При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. При проведении занятий с учащимися 1—4 классов особенно важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей младших школьников тесно связаны между собой. Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на формирование двигательного навыка или на развитие двигательной способности определяется только методической направленностью. Умелое сочетание на уроке развития координационных и кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам — отличительная черта

хорошо организованного педагогического процесса.

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

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

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности урока необходимо широко использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения, доступные тренажеры.

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

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

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

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

Примерное распределение учебного времени (сетка часов) на различные виды программного материала при двухразовых занятиях физкультурой в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		3	4
1	Базовая часть	52(78)	52(78)
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Подвижные игры	18	12(18)
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	12(18)
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	14(21)
1.5	Лыжная подготовка	21	14(21)
2	Вариативная часть	24	16(24)
2.1	Баскетбол	12	8(12)
2.2	Волейбол	12	8(12)

При трех и более разовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается. На освоение единоборств выделяется примерно 3—4 ч.

Начинать освоение навыка плавания рекомендуется с 4 класса.

Базовая часть содержания программного материала уроков

Основы знаний, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по разделу «Основы знаний» — приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля — можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний

Естественные основы

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

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

плеча и силы мышц (динамометрия).

Социально-психологические основы

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

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

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

Способы саморегуляции. Изменение телесных и психических проявлений состояния организма. Контроль и регуляция тонуса скелетной мускулатуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения. Самомассаж.

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

Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме школьного дня, внеклассной работы и самостоятельных занятий. В программный материал 1—4 классов входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение придается общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи, и прежде всего образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию учителя, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым эти упражнения можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей.

Количество общеразвивающих упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого урока следует идти от более простых, освоенных к более сложным. В урок следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 мин на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся начальной школы реальные кинестезические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Учитель должен постоянно уделять внимание правильному (т. е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждый урок следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будет неинтересно ученикам.

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

Большое значение в физическом воспитании младших школьников принадлежит также акробатическим и танцевальным упражнениям. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

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

Подвижные игры

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

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

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

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

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов.

Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ученик начальных классов. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

Легкоатлетические упражнения

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников. Применяя эти упражнения, учитель решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой в средних и старших классах. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях. Поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей. Одновременно велико их значение в развитии кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых и выносливости).

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

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной формах, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка достижений детей является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизм.

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

Лыжная подготовка

В задачи лыжной подготовки и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения (см. табл.).

К числу основных способов передвижений в период начального обучения относятся попеременный двухшажный ход, подъемы ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке, поворот переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж.

В учебной работе большое место должно быть отведено играм на лыжах и передвижению по местности, совершенствованию в технике, но главное содержание занятий составляет выработка необходимых качеств — ловкости, силы, быстроты, выносливости. При этом, конечно, должны учитываться особенности развития детей этого возраста.

Уроки лыжной подготовки проводятся только в тихую погоду, при слабом ветре (не более 2 м/с), при температуре не ниже — 15 °С. В северных районах эта температурная норма может быть понижена на 5° в южных — примерно на столько же повышена.

Задачи учителя: предусмотреть максимальную занятость учащихся в течение всего урока, постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку, держать по возможности всех учащихся в поле своего зрения, обеспечить порядок и дисциплину.

Учебные лыжни могут иметь форму круга, гребенки, отдельных дорожек. Спуски и повороты выполняются по разным направлениям.

*Плавание **

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

Учитывая индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста в освоении школьной техники плавания, различия в исходном уровне плавательной подготовленности на занятиях с хорошо успевающими учениками, учитель может использовать материал программы более старших классов за счет освоения других способов плавания, увеличения дистанции проплывания, использования игр на воде и других упражнений.

Начинать освоение навыка плавания рекомендуется с 1 класса. Однако в школах, имеющих соответствующие условия, можно приступать к обучению с 4 класса. Для обучения плаванию следует широко использовать близлежащие бассейны, открытые водоемы в теплое время года, занятия плаванием в загородных лагерях. В отдельных случаях целесообразно организовать краткосрочные курсы обучения плаванию. Большую помощь в этом деле могут оказать родители.

*Плавание не включено в программу МБОУ СОШ № 10 г. Павлово, так как отсутствует материальная база.

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

Календарно-тематическое планирование для 2 класса

№ урока	Наименование раздела и темы всех уроков	Кол ичес тво часо в	Срок прохождения			коррект ировка
			Дата			
I четве рть	<i>Легкая атлетика</i>		А	Б	В	
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба под счет. Ходьба на носках. Построение. П/И «По местам». ОРУ		01.09	01.09	01.09	
2	Ходьба на пятках. Чередование бега и шага. П/И «самолеты». ОРУ		05.09	04.09	02.09	
3	Бег с изменением направления. Построение и расчет. Эстафета. ОРУ		06.09	05.09	06.09	
4	Бег отделениями. Ходьба с высоким подниманием бедра. Эстафета. ОРУ		08.09	08.09	08.09	
5	Бег с изменением скорости. Ходьба приставными шагами. П/И «самолеты». ОРУ		12.09	11.09	09.09	
6	Бег 30 м. прыжки на одной ноге, на двух (на месте и с продвижением). П/И «чай-чай-выручай!». ОРУ		13.09	12.09	13.09	
7	Бег 30 м на время. Бег приставными шагами и спиной вперед. Финиширование. Эстафета. ОРУ		15.09	15.09	15.09	
8	Бег с остановками. Ходьба в приседе. Финиширование. ОРУ. Эстафета.		19.09	18.09	16.09	
9	Техника высокого старта, имитация работы рук и ног на месте. Бег с изменением длины шага. ОРУ. П/И «Колдунчик».		20.09	19.09	20.09	
10	Прыжки на двух по разметкам. ОРУ. П/И «Рыбаки и рыбки».		22.09	22.09	22.09	
11	Техника работы рук и ног при высоком старте с дальнейшим пробеганием. ОРУ. Эстафета.		26.09	25.09	23.09	
12	Прыжки в длину на двух, одной ногах с места. ОРУ. П/И «Кошки и мышки».		27.09	26.09	27.09	
13	Прыжки в длину на двух, одной ногах в движении (с шага) с поворотами. ОРУ. П/И «птички на дереве, собачки на земле».		29.09	29.09	29.09	
14	Бег с ускорениями по 5-7м 2-3 раза. прыжки через гимнастическую скамейку. ОРУ. Эстафета (типа челночного бега).		03.10	02.10	30.09	

15	Бег с ускорениями по 5-7м 3-4 раза. ОРУ. П/И «К своим флажкам».		04.10	03.10	04.10	
16	Челночный бег 3х5м без учета времени. ОРУ. П/И « Воробьи и вороны».		06.10	06.10	06.10	
17	Челночный бег 3х5м с учетом времени. ОРУ. П/И «Самолеты».		10.10	09.10	07.10	
18	Чередование бега и шага. ОРУ. Техника работы рук при метании малого мяча в цель с места, имитация. П/И «Колдунчик».		11.10	10.10	11.10	
19	Бег 1 мин, равномерный. Техника работы ног при метании малого мяча в цель с места. П/И « Рыбаки и рыбки».		13.10	13.10	13.10	
20	Бег 2 мин, равномерный. Техника работы рук и ног при метании малого мяча в цель с места. Игра на внимание «Кривое зеркало».		17.10	16.10	14.10	
21	Бег с препятствиями. П/И «Пятнашки». ОРУ.		18.10	17.10	18.10	
22	Техника броска набивного мяча снизу на дальность. ОРУ. П/И «Белые медведи».		20.10	20.10	20.10	
23	Техника броска набивного мяча снизу до ориентира. ОРУ. П/И «Волки во рву».		24.10	23.10	21.10	
24	Прыжки через скакалку. ОРУ. Эстафета с мячом.		25.10	24.10	25.10	
25	Прыжки через скакалку (кол-во раз). ОРУ. П/И «Вышибала».		27.10	27.10	27.10	
26	Спрыгивание и запрыгивание с гимнастической скамейки. Круговая эстафета. ОРУ.		31.10	30.10	28.10	
27	Спрыгивание и запрыгивание с гимнастической скамейки с поворотом на 90 градусов. Перетягивание каната. ОРУ. Эстафета.		01.11	31.10	01.11	
II четверть	<i>Гимнастика с элементами акробатики.</i>		А	Б	В	
1	Техника безопасности на уроке гимнастики. Расчет. Построение и перестроение 1,2 шеренги. ОРУ на месте. П/И «салки».		10.11	10.11	10.11	
2	Построение и перестроение в колонну по 1,2,3. ОРУ в движении. Эстафета.		14.11	13.11	11.11	

3	Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. ОРУ со скакалкой. П/И «воробьи и вороны»		15.11	14.11	15.11	
4	Ходьба по гимнастическому бревну. Отжимание. ОРУ на месте. Эстафета.		17.11	17.11	17.11	
5	Ползание. Отжимание (контроль). ОРУ с обручами. П/И «рыбаки и рыбки»		21.11	20.11	18.11	
6	Лазание и перелазание по гимнастической стенке. ОРУ с мячами. Эстафета.		22.11	21.11	22.11	
7	Ползание и подлезание. ОРУ с набивными мячами. П/И « белые медведи»		24.11	24.11	24.11	
8	Подтягивание (контроль). Группировка из положения лежа. ОРУ на месте. Эстафета.		28.11	27.11	25.11	
9	Группировка из различных положений. ОРУ с гимнастическими палками. Эстафета.		29.11	28.11	29.11	
10	Техника постановки рук и ног при кувырке вперед. П/И « кошки и мышки».		01.12			
11	Кувырок в сторону и вперед со страховкой. Эстафета.		05.12			
12	Стойка на лопатках со страховкой. Полушпагат. ОРУ в движении. П/И «пятнашки».		06.12			
13	Различные равновесия. Стойка на лопатках самостоятельное выполнение. ОРУ на месте. Эстафета.		08.12			
14	Мост из положения лежа. Шпагат на правую, левую. П/И «колдунчик»		12.12			
15	Мост из положения стоя с опорой руками о стену. Эстафета.		13.12			
16	Мост из положения лежа, стоя у стены (контроль). «Море волнуется раз...»		15.12			
17	ОРУ на гимнастической скамейке. П/И « Флаги».		19.12			
18	Гимнастическая комбинация. Эстафета.		20.12			
19	Перелазание через гимнастического коня. П/И « воробьи и вороны».		22.12			
20	Напрыгивание на гимнастического коня с места со страховкой. Эстафета.		26.12			
21	Напрыгивание на гимнастического коня с мостика со страховкой с места. П/И		27.12			

III четверть	<i>Лыжные гонки. Спортивные игры.</i>					
1	Техника безопасности на уроках лыжами. Инструктаж об основных требованиях к одежде и обуви и температурном режиме.		12.01			
2	Инструктаж о особенностях дыхания. Инструктаж по переноски инвентаря. Ходьба с лыжами в руках.		16.01			
3	Построение в 1 шеренгу на лыжах. Техника работы ног и рук при повороте переступанием на месте без палок.		17.01			
4	Техника работы рук и ног при повороте переступание на месте с палками. (К) Передвижение по кругу.		19.01			
5	Стойка лыжника. Техника работы ног скользящим шагом имитация. Передвижение по дистанции 200 м.		23.01			
6	Техника работы рук и ног при скользящем шаге по кругу.		24.01			
7	Инструктаж по технике безопасности на спуске. Техника торможения падением при спуске. Спуск.		26.01			
8	Техника подъема переступанием. Передвижение по дистанции до 500 м.		30.01			
9	Техника работа ног бесшажного хода имитация. Спуск (К)		31.01			
10	Техника работы рук и ног бесшажного хода на месте. Дистанция 500 м (К) без учета времени.		02.02			
11	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. П/И «Прыгающие воробушки».		06.02			
12	Техника ловли баскетбольного мяча. П/И «Зайцы в огороде».		07.02			
13	Техника работы рук при броске баскетбольного мяча от груди в парах. П/И « Кто дальше кинет».		09.02			
14	Техника работы рук и ног при броске мяча от груди в парах. (К) П/И « У кого меньше мячей»		13.02			
15	Техника работы рук и ног при ведении мяча на месте. П/И « Играй, играй, мяч не теряй!»		14.02			

16	Техника работы рук и ног при ведении мяча в движении. Эстафета.		16.02			
17	Ловля и передача мяча в движении (приставными шагами). П/И «Мяч водящему».		20.02			
18	Техника работы рук при броске мяча от груди в мишень. П/И «Попади в обруч».		21.02			
19	Техника работы рук и ног при броске мяча от груди в щит. П/И «Мяч в корзину»		23.02			
20	Ведение и передача мяча в парах по прямой.(К) П/И «Играй, играй, мяч не теряй».		27.02			
21	Техника безопасности на уроках волейбола. Стойка волейболиста. П/И «Прыгающие зайчики».		28.02			
22	Подбрасывание и ловля мяча на месте. П/И «У кого меньше мячей»		02.03			
23	Подбрасывание и ловля мяча в парах на месте.(К) Эстафета с мячом.		06.03			
24	Подбрасывание и ловля мяча в движении, в парах в движении. П/И «Попади в обруч»		07.03			
25	Передача мяча в колонне по одному. Бросок мяча в стену и ловля его в парах. Эстафета с мячами.		09.03			
26	Передача мяча в стену и ловля мяча в колонне по одному. ОРУ. П.И.		13.03			
27	Постановка рук при приеме мяча сверху. Постановка рук при приеме мяча снизу. П.И.		14.03			
28	Техника работы ног при приеме и передачи мяча снизу имитация. П/И «Мяч в корзину»		16.03			
29	Техника работы рук и ног при приеме и передачи мяча снизу. Эстафета.		20.03			
30	Упрощенная игра в баскетбол. ОРУ.		21.03			
IV четверть	<i>Легкая атлетика.</i>					
1	Техника поведения и безопасности на уроке легкой атлетики. Техника безопасности на стадионе. Равномерный бег 3 мин. П/И «Флаги».		03.04			
2	бег 30 м. ОРУ. П/И « Белые медведи». (К)		04.04			

3	Бег 60 м. ОРУ. Эстафета.		06.04			
4	Бег 4 мин. ОРУ, П/И «Чай-чай, выручай!»		10.04			
5	Техника передачи эстафетной палочки. ОРУ. Эстафета.		11.04			
6	Техника работы ног при низком старте имитация. ОРУ. Круговая эстафета.		13.04			
7	Техника работы рук и ног при низком старте с пробеганием дистанции. П/И «Воробьи и вороны».		17.04			
8	Техника безопасности при прыжках в длину с места, с разбега. Техника постановки ног и рук при приземлении в яму для прыжков.		18.04			
9	Прыжки по разметкам различными способами. ОРУ. Эстафета.		20.04			
10	Прыжки на заданную длину в полосу приземления шириной 30 см. П/И «Зайчики попрыгайчики»		24.04			
11	Техника безопасности при прыжках в длину с разбега. Техника работы рук при прыжке в длину. П/И «Флаги».		25.04			
12	Техника работы ног при отталкивании прыжке в длину с разбега имитация. П/И «Караси и щука».		27.04			
13	Техника работы рук и ног при прыжке в длину с 3-5 шагов. ОРУ. Эстафета. (К)		01.05			
14	Техника работы рук и ног при прыжке в длину в полной координации способом согнув ноги. ОРУ. П/И «Кошки и мышки».		02.05			
15	Бег 400 м. ОРУ. П/И «Светофор».		04.05			
16	Бег по слабопересеченной местности. ОРУ. Игра на внимание «Пив-пав».		08.05			
17	Кроссовый бег. ОРУ. П/И «Два мороза».		11.05			
18	Бег 1000 м без учета времени. (К) Игра на внимание «Кривое зеркало».		15.05			
19	Техника работы рук при метании малого мяча на дальность имитация. ОРУ. Эстафета.		16.05			
20	Техника работа ног при метании малого мяча на дальность имитация. ОРУ. П/И «Чай-чай, выручай!»		18.05			

21	Техника работы рук и ног при метании малого мяча на дальность в полной координации с места. П/И «У кого меньше мячей». (К)		22.05			
22	Бег 6 мин. Беговые упражнения. П/И «Белые медведи».		23.05			
23	Круговая эстафета. ОРУ. П/И «Море волнуется раз...»		25.05			
24	Встречная эстафета (расстояние 7-15м). ОРУ. П/И «Пив-пав».		29.05			
25	Не прерывная эстафета. ОРУ. Бег 7 мин. ОРУ. П/И «Вышибалы»		30.05			
26	Бег до 10 мин. ОРУ. Игра на внимание «Запрещенное движение».					

Календарно-тематическое планирование для 3 класса

№ урока	Наименование раздела и темы всех уроков	Количество	Срок прохождения	
			дата	корректировка
I четверть	<i>Легкая атлетика</i>			
1	Техника поведения и безопасности на уроке легкой атлетики. Ходьба на носках, пятках. ОРУ. П/И «по местам».			
2	Ходьба с высоким подниманием бедра. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Эстафета			
3	Бег по дистанции с остановкой по команде. ОРУ. П/И «чай-чай, выручай».			
4	Бег с изменением направления. Ходьба различными способами. ОРУ. Эстафета.			
5	Бег 30 м. Бег отделениями. Техника высокого старта на месте. ОРУ. П/И «кодунчик».			
6	Бег с изменением темпа. Бег 30 м. Техника высокого старта на три команды. ОРУ. Эстафета.			
7	Бег 30 м на скорость. Самостоятельное выполнения высокого старта. ОРУ. П/И «белые медведи».			
8	Техника финиширования. Прыжки на двух, одной ногах на месте. ОРУ. Эстафета.			
9	Техника финиширования при пробегании дистанции. Прыжки на дух, одной ногах с продвижением. ОРУ. П/И «рыбаки и рыбки».			
10	Техника передачи эстафетной палочки имитация. ОРУ. П/И «воробьи и вороны».			
11	Техника передачи эстафетной палочки (шагом). Круговая эстафета. Игра на внимание «запрещенное движение». ОРУ.			
12	Прыжки с поворотом на 90 градусов с продвижением вперед. ОРУ с мячом. П/И «К своим флажкам».			
13	Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину с места. ОРУ в движении. П/И «По местам»			
14	Прыжки в длину с места на результат. ОРУ. П/И «Перестрелка».			

15	Техника работы рук при метании малого мяча в цель. ОРУ. Эстафета «Вызов номера».			
16	Техника работы ног при метании малого мяча в цель. ОРУ. П/И «чай-чай, выручай!»			
17	Техника метания малого мяча в цель в полной координации. ОРУ. Эстафета.			
18	Метание малого мяча (контроль). ОРУ. П/И «щука и караси».			
19	Прыжки через скакалку. ОРУ. Эстафета.			
20	Гладкий бег 3мин. ОРУ. П/И «перестрелка».			
21	Челночный бег 3х5м. ОРУ. Круговая эстафета.			
22	Челночный бег 3х10м на время (Контроль). П/И «Колдунчик».			
23	Бросок набивного мяча снизу. ОРУ. Эстафета.			
24	Бросок набивного мяча из-за головы. ОРУ. П/И «белые медведи».			
25	Бросок набивного мяча от груди. ОРУ. П/И «Воробьи и вороны».			
26	Техника работы рук при беге на виражах. ОРУ. Эстафета.			
27	Техника работы рук и ног при беге на виражах. ОРУ. П/И «Флаги»			
II четверть	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>			
1	Техника безопасности на уроке гимнастики. Расчет. Построение и перестроение 1-3 шеренги. ОРУ на месте. П/И «салки».			
2	Построение и перестроение в колонну по 1-3,4. ОРУ в движении. Эстафета.			
3	Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. ОРУ со скакалкой. П/И «воробьи и вороны»			
4	Ходьба и бег по гимнастическому бревну. Отжимание. ОРУ на месте. Эстафета.			
5	Седы и стойки на гимнастическом бревне. Отжимание (контроль). ОРУ с обручами. П/И «рыбаки и рыбки»			

6	Лазание и перелазание по гимнастической стенке. ОРУ с мячами. Эстафета.			
7	Ползание и подлезание. ОРУ с набивными мячами. П/И « белые медведи»			
8	Подтягивание (контроль). Группировка из положения лежа. ОРУ на месте. Эстафета.			
9	Группировка из различных положений. ОРУ с гимнастическими палками. Эстафета.			
10	Техника постановки рук и ног при кувырке вперед. П/И « кошки и мышки».			
11	Кувырок вперед со страховкой и самостоятельно. Эстафета.			
12	Стойка на лопатках со страховкой. Полушпагат. ОРУ в движении. П/И «пятнашки».			
13	Равновесия на полу и на гимнастической скамейке. Стойка на лопатках самостоятельное выполнение. ОРУ на месте. Эстафета.			
14	Мост из положения лежа. Шпагат на правую, левую. П/И «колдунчик»			
15	Мост из положения стоя с опорой руками о стену. Эстафета.			
16	Мост из положения стоя, лежа (контроль). П/И «перестрелки».			
17	ОРУ на гимнастической скамейке. Висы. П/И « Флаги».			
18	Гимнастическая комбинация. Эстафета.			
19	Напрыгивание на гимнастического «коня» с мостика с места, с подстраховкой, с разбега. Эстафета.			
20	Напрыгивание на гимн. коня с места в сед на пятках, со страховкой. П/И. Техника постановки рук и ног при перевороте боком.			
21	Поворот боком в полной координации. ОРУ. Эстафета.			
III четверть	<i>Лыжи. Спортивные игры.</i>			

1	Техника безопасности на уроках лыжами. Инструктаж по переноски инвентаря. Инструктаж об особенностях дыхания.			
2	Ходьба с лыжами в руках. Передвижение на лыжах по дистанции.			
3	Построение в 1 шеренгу на лыжах. Техника работы ног и рук при повороте переступанием на месте без палок, с палками.			
4	Передвижение по дистанции. Прыжки вверх на лыжах.			
5	Стойка лыжника. Техника работы ног скользящим шагом имитация. Передвижение по дистанции 300 м.			
6	Техника работы рук и ног при скользящем шаге по кругу. Движение по дистанции 400 м.			
7	Инструктаж по техники безопасности на спуске. Техника торможения падением при спуске. Спуск без палок, с палками в одной руке.			
8	Техника подъема переступанием. Передвижение по дистанции до 500 м.			
9	Техника работа рук и ног при подъеме елочкой. Спуск (К)			
10	Техника работы рук и ног бесшажного хода в движении. Дистанция 500 м (К) без учета времени.			
11	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста, передвижение по залу. П/И «Прыгающие воробушки».			
12	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча в парах с отскоком от пола. П/И «Зайцы в огороде».			
13	Техника работы рук и ног при броске баскетбольного мяча от груди в парах. П/И «У кого меньше мячей». (К)			
14	Техника работы рук и ног при броске мяча одной рукой от плеча. П/И «Мяч в корзину».			
15	Техника работы рук и ног при ведении мяча на месте. П/И « Играй, играй, мяч не теряй!»			
16	Техника работы рук и ног при ведении мяча в движении. Эстафета.			

17	Ловля и передача мяча в движении (приставными шагами, бегом). П/И «Мяч водящему».			
18	Техника работы рук при броске мяча от груди в щит. П/И «Попади в обруч».			
19	Техника работы рук и ног при броске мяча от груди в кольцо. П/И «Мяч в корзину»			
20	Ведение и передача мяча в парах по прямой.(К) П/И «Играй, играй, мяч не теряй».			
21	Техника безопасности на уроках волейбола. Стойка волейболиста. П/И «Прыгающие зайчики».			
22	Подбрасывание и ловля мяча на месте, в движении. П/И «У кого меньше мячей»			
23	Подбрасывание и ловля мяча в парах на месте, в движении. (К) Эстафета с мячом.			
24	Подбрасывание и ловля мяча в движении в четверках. П/И «Попади в обруч»			
25	Техника работы ног при приеме и передачи мяча снизу имитация. П/И «Мяч в корзину»			
26	Техника работы рук при приеме и передачи мяча снизу с отскоком от пола. Эстафета.			
27	Техника работы рук и ног при приеме и передачи мяча снизу с подбрасыванием мяча партнеру . П/И «Мяч водящему».			
28	Техника работы рук при нижней прямой подачи мяча. ОРУ. Эстафета.			
29	Техника работы ног при нижней прямой подачи мяча. ОРУ. П.И. «Перестрелка».			
30	Техника работы ног и рук при нижней прямой подачи в полной координации. ОРУ. П.И. «Перестрелка».			
IV четверть	<i>Легкая атлетика.</i>			
1	Техника поведения и безопасности на уроке легкой атлетики. Техника безопасности на стадионе. Равномерный бег 4 мин. П/И «Флаги».			
2	Бег с ускорением 5-10 м. бег 30 м. ОРУ. П/И «Салки». (К)			

3	Челночный бег 3x10м. Бег 60 м. ОРУ. Эстафета. (К)			
4	Бег 100 м без учета времени. ОРУ, П/И «вышибалы».			
5	Техника передачи эстафетной палочки на месте, в шаге. ОРУ. Эстафета.			
6	Техника постановки рук и ног при старте с опорой на руки. ОРУ. Круговая эстафета.			
7	Техника работы рук и ног при старте с опорой на руки с пробеганием дистанции. П/И «Воробьи и вороны».			
8	Техника безопасности при прыжках в длину с места, с разбега. Техника постановки ног и рук при приземлении в яму для прыжков.			
9	Прыжки по разметкам различными способами с поворотами на 90°, 180°. ОРУ. Эстафета.			
10	Прыжки на заданную длину в полосу приземления шириной 30 см с места и разбега. П/И «Зайчики попрыгайки»			
11	Техника безопасности при прыжках в длину с разбега. Техника работы рук при прыжке в длину способом согнув ноги. П/И «Флаги».			
12	Техника работы ног при отталкивании прыжке в длину с разбега на месте и в движении. П/И «Караси и щука».			
13	Техника работы рук и ног при прыжке в длину с 3-5 шагов. ОРУ. Эстафета. (К)			
14	Техника работы рук и ног при прыжке в длину в полной координации способом согнув ноги. ОРУ. П/И «Кошки и мышки».			
15	Бег с ускорением 10-15м. Бег 5 мин равномерный. ОРУ. П/И «Светофор».			
16	Бег по слабопересеченной местности. ОРУ. Игра на внимание «Пив- пав».			
17	Кроссовый бег. ОРУ. П/И «Два мороза».			
18	Бег 1000 м без учета времени. (К) Игра на внимание «Запрещенное движение».			
19	Техника работы рук и ног при метании малого мяча на дальность на месте. ОРУ. Эстафета.			

20	Техника работа ног и рук при метании малого мяча на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. П/И « Чай-чай, выручай!»			
21	Техника работы рук и ног при метании малого мяча на дальность в полной координации с места. П/И «У кого меньше мячей». (К)			
22	Бег 6 мин. Прыжковые упражнения. П/И «Белые медведи».			
23	Круговая эстафета. Беговые упражнения. ОРУ. П/И «Море волнуется раз...»			
24	Встречная эстафета (расстояние 10-20м). ОРУ. П/И «Пив-пав».			
25	Не прерывная эстафета. ОРУ. П/И «Салки».			

Календарно-тематическое планирование для 4 класса

№ урока	Наименование раздела и темы всех уроков	Количество часов	Срок прохождения	
			дата	корректировка
I четверть	<i>Легкая атлетика</i>			
1	Техника безопасности и ТБ. Ходьба различными способами (приставными шагами). ОРУ. П/И «чай-чай, выручай!»			
2	Бег 30 м. Бег с вращением вокруг своей оси ОРУ. Эстафета.			
3	Чередование бега и шага. ОРУ. П/И «воробьи и вороны».			
4	Бег со сменой направления. Бег с изменением длины шага. ОРУ. Игра на внимание «кривое зеркало».			
5	Кроссовая подготовка. 3 круга по 400м. п.и.			
6	Техника высокого старта имитация. ОРУ. Игра на внимание «запрещенное движение».			
7	Техника постановки и работы рук и ног при высоком старте. ОРУ. П.И. «Перестрелка».			
8	Челночный бег 3x5м. высокий старт с пробеганием дистанции. ОРУ. Эстафета «Вызов номера».			
9	Челночный бег 3x10 м. ОРУ с гимнастической скакалкой. П/И «Волки во рву».			
10	Бег по пересеченной местности. ОРУ. Эстафета.			
11	Бег 60м. сдача норматива. П.И. на внимание.			
12	Техника передачи эстафетной палочки на месте. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180 градусов. П/И «Перестрелка».			
13	Передача эстафетной палочки в шаге. ОРУ. Прыжки в длину с места. П/И «Белые медведи».			
14	Техника передачи эстафетной палочки в полной координации. Эстафета по кругу.			
15	Бег 100м. сдача норматива. Игра на внимание.			
16	Круговая эстафета. ОРУ. Прыжки в длину с разбега (3-5 шагов). П/И «Чай-чай, выручай».			
17	Техника работы рук при метании малого мяча в цель. ОРУ. Эстафета с передачей палочки.			
18	Техника работы ног при метании малого мяча в цель. Эстафета.			
19	Техника работы рук и ног при метании малого мяча в цель в полной координации.			

	ОРУ. П/И « Воробьи и вороны».			
20	Равномерный бег до 5 мин. Бросок набивного мяча от груди на дальность. ОРУ. Эстафета.			
21	Бег с ускорениями. Бросок набивного мяча из-за головы. ОРУ. П/И «Белые медведи».			
22	Бег с преодолением препятствий. Бросок набивного мяча на дальность. ОРУ. П/И «Перестрелка».			
23	Прыжки через скакалку (кол-во раз). ОРУ. П/И «Кошки и мышки».			
24	Круговая тренировка. ОРУ. П/И « Воробьи и вороны».			
25	Техника работы рук и ног при пробегания виража в шаге. ОРУ. Эстафета.			
26	Техника работы рук и ног при пробегании виража в полной координации. ОРУ. Эстафета.			
27	ОРУ. Эстафета. П.И.			
II четверть	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>			
1	Техника безопасности и ТБ на уроке. Группировка из различных положений. ОРУ. Эстафета.			
2	Кувырок в сторону и вперед. ОРУ у гимнастической стенке. П/И.			
3	2-3 кувырка вперед в стойку ноги врозь (контроль). ОРУ с набивными мячами. Эстафета.			
4	Стойка на лопатках из упора присев. ОРУ с гимнастической палкой. П/И.			
5	Мост из положения лежа, стоя с помощью. ОРУ с гимнастической скакалкой. Эстафета.			
6	Отжимание. Подтягивание. Поднимание ног в вися на гимнастической стенке (контроль). П/И.			
7	Техника лазания по канату. ОРУ на месте. Прыжки (полька, галоп). Эстафета.			
8	Лазание по канату. Поднимание корпуса из положения лежа. П/И.			
9	Подтягивание м- на высокой перекладине, д- на низкой перекладине. П.И.			
10	Подтягивание (К). ОРУ. Эстафета.			
11	Сгибание и разгибание верхней частью корпуса (К). ОРУ. П.И.			
12	Напрыгивание на гимнастического коня с моста в сед на пятках, с места. Эстафета.			
13	Напрыгивание на гимнастического коня с моста в сед на пятках, с разбега. П/И.			
14	Напрыгивание на гимнастического коня в упор присев со страховкой. ОРУ. Эстафета.			
15	Гимнастическая комбинация. ОРУ. Эстафета.			

16	Гимнастическая комбинация (контроль). П/И			
17	Шпагат. Равновесия. ОРУ на гимнастической скамейке. П/И			
18	Шпагат (К). ОРУ с гимнастическими палками. Эстафета.			
19	Ходьба по гимнастическому бревну. ОФП. ОРУ. П.И.			
20	Сгибание и разгибание верхней части корпуса (пресс) (К). ОРУ. Полоса препятствия			
21	Техника постановки рук и ног при перевороте боком в полной координации. ОРУ. П.И.. ОРУ. Эстафета.			
III четверть	<i>Лыжи. Спортивные игры.</i>			
1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника работы рук при переменном двушажном ходе без палок.			
2	Техника работы ног при переменном двушажном ходе без палок. Похождение 1000м.			
3	Техника работы рук и ног при переменном двушажном ходе в полной координации (К). Дистанция 500м.			
4	Техника подъема способом «елочка» без палок. Спуск.			
5	Техника подъема способом «елочка» с палками. Техника спуска в высокой стойки палки водной руке.			
6	Техника спуска в низкой стойке без палок и с палочками в одной руке.			
7	Передвижение на лыжах 700м. Техника работы рук и ног при торможении плугом на месте.			
8	Передвижение по дистанции 900м. техника работы рук и ног при торможении плугом с пологого склона без палок.			
9	Контроль прохождения дистанции 1000м. без учета времени.			
10	Смешанная эстафета (по 50м).			
11	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Эстафета.			
12	Ловля и передача мяча в парах. П/И «Перестрелка»			
13	Передача мяча в тройках, четверках на месте и в движении. П/И «У кого меньше мячей».			
14	Техника работы рук и ног при передачи мяча от груди. П/И «Мяч в корзину». (К)			
15	Техника ведения мяча. ОРУ. Эстафета с мячом.			
16	Ведение и передача мяча в движении в парах. П/И «у кого больше передач».			

17	Техника работы рук и ног при броске мяча одной рукой в щит. П/И «Мяч в корзину».			
18	Техника работы рук и ног при броске мяча одной рукой в щит в движении. (К) П/И «Перестрелка»			
19	Прорыв в парах в шаге. Эстафета.			
20	Прорыв в парах легким бегом. П/И «Перестрелка».			
21	Порыв в парах в полной координации. ОРУ. Эстафета.			
22	Техника безопасности на уроках волейбола. Стойка волейболиста, передвижение по залу. П.И.			
23	Постановка рук при нижней прямой подачи. ОРУ. Эстафета.			
24	Постановка ног при нижней прямой подачи. ОРУ. П.И.			
25	Нижняя прямая подача в полной координации. Пионербол.			
26	Постановка рук при верхнем приеме и передаче мяча. ОРУ. Эстафета.			
27	Постановка ног при верхнем приеме и передаче мяча.			
28	Верхний прием и передача мяча в полной координации. ОРУ. П.П.			
29	Техника работы рук и ног при нижнем приеме и передачи мяча. Эстафета.			
30	Птонербол с элементами волейбола. ОРУ.			
IV четверть	<i>Легкая атлетика.</i>			
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и на стадионе. Беговые упражнения. П/И «Салки».			
2	Бег с ускорениями по 10м. ОРУ. П/И «Воробьи и вороны».			
3	Челночный бег 3x10м. ОРУ. П/И « Белые медведи» (К)			
4	Бег 3 мин гладкий. Техника передачи эстафетной палочки на месте. П/И «Третий лишний»			
5	Техника передачи эстафетной палочки в шаге. П/И «Флаги».			
6	Техника передачи эстафетной палочки в узком коридоре в движении. П/И « чай-чай, выручай!» (К)			
7	Прыжки в длину с места на планку приземления шириной 30 см. П/И «Воробьи и вороны»			
8	Техника работы рук при прыжке в длину способом согнув ноги имитация. П/И «Зайчики попрыгайчики»			

9	Техника работы ног при прыжке в длину способом согнув ноги на месте. П/И « Караси и щука».			
10	Техника приземления в яму с песком с места, с 3-5 шагов. Эстафета.			
11	Техника работы рук и ног при прыжке в длину способом согнув ноги в полной координации. Эстафета.			
12	Бег по слабопересеченной местности. П/И «Пив-пав»			
13	Бег 60 м. ОРУ. П/И «Третий лишний»			
14	Бег 60 м контроль. П/И «Флаги» (К)			
15	Бег 6 мин. ОРУ. П/И «Белые медведи».			
16	Бег 1000м. игра на внимание «Запрещенное движение»			
17	Гладкий бег с ускорениями 4x10м. П/И «Салки»			
18	Бег 1000м с учетом времени. Игра на внимание «Пив-пав» (К)			
19	Техника работы ног при метании малого мяча на дальность. Эстафета. ОРУ			
20	Техника работы рук при метании мяча на дальность. П.И.			
21	Специальные упр. при выполнении техники метания малого мяча. Метание. Эстафета.			
22	Барьерный шаг (имитация). Техника работы рук при передачи эстафетной палочки сверху. П.И.			
23	Техника работы ног при передаче эстафетной палочки сверху. ОРУ. Эстафета.			
24	Техника работы руки ног при передаче эстафетной палочки сверху в полной координации. П.И.			
25	Беговые упражнения. ОРУ с набивным мячом. Эстафета.			

Требования к уровню подготовки обучающихся.

2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаливающих процедур;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

- уметь:
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- не синхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УДД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УДД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УДД

- Целеполагание
- Волевая саморегуляция
- Коррекция
- Оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Обще учебные:

- Умение структурировать знания;
- Выделение и формулирование учебной цели;
- Поиск и выделение необходимой информации;
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей;
- Классификация объектов

**Критерии оценивания подготовленности учащихся
по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется,	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.		сравнении с уроком условиях.	
--	--	------------------------------	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

<p>подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.</p>			
---	--	--	--

3-4 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
 - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
 - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
 - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
 - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
 - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
 -

- демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Учебно-практическое оборудование.

Бревно гимнастическое напольное, козел гимнастический, канат для лазанья, перекладина гимнастическая (пристеночная), стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м), комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты), мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, палка гимнастическая, скакалка детская, мат гимнастический, гимнастический подкидной мостик, кегли, обруч пластиковый детский, планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту, флажки: разметочные с опорой, стартовые, лента финишная, рулетка измерительная, набор инструментов для подготовки прыжковых ям, лыжи детские (с креплениями и палками), щит баскетбольный тренировочный, сетка для переноски и хранения мячей, сетка волейбольная, аптечка.

Рассмотрено на ШМО специальных дисциплин Протокол от 29.08.2014 № 1	Согласовано с заместителем директора по УВР МБОУ СОШ №10 г.Павлово Е.Е.Пугиной 01.09.2014	Утверждено Приказом МБОУ СОШ №10 г. Павлово № 261 от 01.09.2014
---	---	--

МБОУ СОШ №10 г.Павлово

Рабочая программа
по физической культуре для 10 класса
учителя физической культуры
Панченковой Любови Владимировны

Составлена на основании программы
"Комплексная программа по физическому воспитанию" под редакцией Ляха В.И. Москва
«Просвещение» 2011г.

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
1-11 КЛАССОВ**

Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации 4-е издание
Москва «Просвещение» 2007

Рецензенты: начальник УМО Центра организационного обеспечения физического воспитания департамента образования Москвы, кандидат педагогических наук Н.Н. Назаркина; методист по физической культуре Западного административного округа Москвы, заслуженный учитель Российской Федерации Н.Н. Назарова; профессор Российского государственного университета физической культуры, доктор педагогических наук Ю.Г. Травин

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

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

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

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

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

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

Настоящая комплексная программа описывает содержание основных форм физической культуры в 10 классе. Это уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся средней школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 10 КЛАССЕ

Задачи физического воспитания учащихся 10 класса направлены на:

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

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ

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

Объяснять:

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

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

Характеризовать:

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

Соблюдать правила:

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

Проводить:

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

Составлять:

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

Определять:

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

демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с

Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

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

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

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

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

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 1), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

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

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

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

Таблица 1

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 -и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,95,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	190	205—220	240	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже
			17	1300	1050—1200	900	1500	1300—1400	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9—12	15	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши),	16	4 и ниже	8—9	11 и выше			
		17	5	9—10	12				
		на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девушки)	16				6 и ниже	13—15	18 и выше
			17				6	13—15	18

УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

На уроках физической культуры в 10—11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования, — содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

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

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

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

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

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

1.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Важным условием успешной работы учителя является грамотное планирование программного материала. Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Эти два раздела лучше всего поддаются прогнозированию, четко разработана структура и организация овладения ими. Планируя материал прохождения базовой и вариативной частей программы, следует учитывать климатогеографические особенности региона проживания, состояние материально-технической базы школы, научно обоснованное время на успешное овладение материалом каждого раздела программы. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей необходимо планировать все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Следует постепенно и волнообразно

повышать нагрузку урока.

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

В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. Вместе с тем в этом возрасте значительно шире, чем в предыдущих классах, рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

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

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

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

Педагог должен обеспечить каждому юноше и девушке одинаковый доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом, предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Учитель должен опираться на широкие и гибкие средства и методы обучения, создать условия для занятий старшеклассников избранными видами спорта и физических упражнений. При четырех и более уроках в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается. В школах, имеющих соответствующие условия, на занятия по плаванию отводится 6—8 ч при двухразовых и 12—14 ч при трехразовых

занятиях в неделю за счет равномерного выделения времени из других разделов, включая вариативную часть (подробнее см. 1.5).

1.3. ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ) ПРИ ДВУХРАЗОВЫХ (ТРЕХРАЗОВЫХ)¹ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Классы	
		10	11
1	Базовая часть	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18
1.6	Элементы единоборств	9	9
1.7	Плавание		
2	Вариативная часть	15	15
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	4	4
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	6	6

1.4. БАЗОВАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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

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

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

Современное олимпийское и физкультурно-массовое 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.

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

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

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта,

¹В скобках указано количество уроков при трехразовых занятиях в неделю.

совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

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

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

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

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

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

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

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

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

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

1.4.2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

В 10—11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр², закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите (табл. 17). Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику тактику развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10—11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод

круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

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

1.4.3. Гимнастика с элементами акробатики

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения (табл. 18).

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

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

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

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

1.4.4. Легкая атлетика

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

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

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на

открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

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

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

1.4.4. Легкая атлетика

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

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

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

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

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

1.4.6. Элементы единоборств

В средней школе учащиеся должны закрепить ранее освоенные, а также изучить новые приемы борьбы лежа и стоя. Результатом обучения и критерием обученности является умение вести учебную схватку (табл. 21). Как и в 8—9 классах, следует широко применять материал по видам единоборств для разностороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному

расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых) способностей. В этот период усиливается сопряженное совершенствование сложной техники единоборства и развитие соответствующих координационных и кондиционных способностей.

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

1.4.7. Плавание

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

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

В 10—11 классах следует усилить акцент на использование водных процедур и занятий плаванием для укрепления здоровья и для закаливания, на формирование умений осуществлять закаливающие процедуры с дошкольниками и младшими школьниками.

*В МБОУ СОШ №10 отсутствует материально-техническая база для проведения уроков по плаванию.

1.5. ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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

№ урока	Дата	Корректировка	Содержание учебного материала
1	4.09		Беседа: «правила поведения и Т.Б. на уроках ф.к.»
2	6.09		Разминочный бег О.Р.У. прыжковые упражнения (к)
3	6.09		Прыжки в длину с места (к), акробатика, баскетбол
4	11.09		Беговые, прыжковые упражнения, эстафеты с мячами
5	13.09		Разминочный бег, О.Р.У., бег- 300 м (к)
6	13.09		Ориентирование на местности (к)
7	18.09		Разминочный бег, О.Р.У., бег- 100 м (к)
8	20.09		Эстафетный бег (к), подвижные игры
9	20.09		Кроссовый бег. О.Р.У. прыжковые упр.
10	25.09		Разминочный бег О.Р.У. Бег 60м (к)+ 100м (к)
11	27.09		Прыжки в длину. Эстафетный бег
12	27.09		Кроссовый бег. Прыжковые упр. Спортивные игры.
13	02.10		Полоса препятствий. Метание мяча на дальность.
14	04.10		Бег 3000м (к); 200м (к)- девушки
15	04.10		Эстафетный бег (к), подвижные игры
16	09.10		Упр. с баскетбольными мячами. Двухсторонняя игра
17	11.10		Элементы игры баскетбол. Двухсторонняя игра
18	11.10		Двухшажный ритм. Двухсторонняя игра
19	16.10		Элементы игры баскетбол. Двухсторонняя игра
20	18.10		Силовые упр.(к) Двухсторонняя игра
21	18.10		Элементы игры баскетбол. Двухсторонняя игра
22	23.10		Силовые упр. Баскетбол
23	25.10		Полоса препятствий. Баскетбол
24	25.10		Прыжковые упр. Со скакалкой. Баскетбол.
25	30.10		Упр. с набивными мячами. Баскетбол.
26			Элементы игры в баскетбол. Прыжковые упр.
27			Элементы игры в баскетбол. Силовые упр.

№ урока	Дата	Корректировка	Содержание учебного материала
1	13.11		Беседа: «правила поведения и Т.Б. на уроках гимнастики»
2	15.11		Акробатика, лазание, силовые упр.
3	15.11		Полоса препятствий, спортивные игры.
4	20.11		Опорный прыжок, упр. в равновесии, силовые упр.

5	22.11		Акробатика, упр. в равновесии
6	22.11		Полоса препятствий, эстафета на полосе
7	27.11		Опорный прыжок, упр. в равновесии, силовые упр.
8	29.11		Акробатика, упр. в равновесии
9	29.11		Упр. со скакалкой, мячами. Полоса препятствий
10	04.12		Акробатика, упр. в равновесии. Силовые упр.
11	06.12		Опорный прыжок, лазание, акробатика
12	06.12		Лазание (к), акробатика (к)
13	11.12		Метание в цель (к), полоса препятствий
14	13.12		Опорный прыжок, упр. в равновесии, силовые упр.
15	13.12		Силовые упр. (к). Упр. со скакалкой, мячами.
16	18.12		Полоса препятствий (к). Спортивные игры.
17	20.12		Акробатика, опорный прыжок, лазание.
18	20.12		Полоса препятствий. Спортивные игры.
19	25.12		Акробатика, упр. в равновесии. Лазание.
20	27.12		Прыжковые упр. со скакалкой (к). Силовые упр. (к)
21	27.12		Полоса препятствий (к). Спортивные игры.
22			Лазание (к). Метание в цель (к). Спортивные игры.
23			Элементы игры в баскетбол. Двухсторонняя игра
24			Прыжковые упр. Двухсторонняя игра

№ урока	Дата	Корректировка	Содержание учебного материала
1	15.01		Беседа: «Т.Б на занятиях лыжами» Прохождение дистанции 2км.
2	17.01		Подвижные игры. Эстафеты на лыжах.
3	17.01		Преодоление трамплина. Слалом. Переход с хода на ход. Переноска партнера.
4	22.01		Преодоление трамплина. Слалом. Переход с хода на ход. Переноска партнера.
5	24.01		Горнолыжная техника. Прохождение дистанции 2км.
6	24.01		Преодоление трамплина. Слалом (к).
7	29.01		Преодоление трамплина. Слалом. Переход с хода на ход. Переноска партнера.
8	31.01		Горнолыжная техника. Прохождение

			дистанции 2км.
9	31.01		Преодоление трамплина. Слалом. Переход с хода на ход. Переноска партнера.
10	05.02		Прохождение дистанции 3км (ю)(к) и 2км (д)(к).
11	07.02		Преодоление трамплина (к). Слалом (к).
12	07.02		Горнолыжная техника (к). Прохождение дистанции 2км.
13	12.02		Прохождение дистанции 3км (ю)(к) и 2км (д)(к).
14	14.02		С-с упр. (Прыжки в длину. Упр. с н/мячами. Баскетбол)
15	14.02		Силовые упр. (с весом собственного тела, гантелями, гириями, н/мячами). Баскетбол.
16	19.02		Полоса препятствий (к). Спортивные игры.
17	21.02		Круговая тренировка. Баскетбол.
18	21.02		Старты из разных и.п. Эстафетный бег. Упр. с н/мячами.
19	26.02		Пр. упр. (к). Эстафетный бег. Баскетбол.
20	28.02		Пр. упр. со скакалкой (к). Силовые упр. (к).
21	28.02		Броски н/мяча на дальность (к). Эстафетный бег. Баскетбол.
22	05.03		Круговая тренировка. Баскетбол.
23	07.03		Элементы игры в баскетбол. Двухсторонняя игра.
24	07.03		Пр. упр. Двухсторонняя игра в баскетбол.
25	12.03		С-с упр. (Прыжки в длину. Упр. с н/мячами. Баскетбол)
26	14.03		Силовые упр. (с весом собственного тела, гантелями, гириями, н/мячами). Баскетбол.
27	14.03		Старты из разных и.п. Эстафетный бег. Упр. с н/мячами.
28	19.03		Круговая тренировка. Баскетбол.
29	21.03		С-с упр. (Прыжки в длину. Упр. с н/мячами. Баскетбол)
30	21.03		Силовые упр. (с весом собственного тела, гантелями, гириями, н/мячами). Баскетбол.

№ урока	Дата	Корректировка	Содержание учебного материала
1	02.04		Беседа: «Т.Б. на занятиях спортивными играми»
2	04.04		С-с упр. (Прыжки в длину. Упр. с н/мячами.

			Баскетбол).
3	04.04		Элементы игры в баскетбол. Двухсторонняя игра.
4	09.04		Силовые упр.(с весом собственного тела, гантелями, гириями, н/мячами). Баскетбол.
5	11.04		Элементы игры в баскетбол. Двухсторонняя игра.
6	11.04		Полоса препятствий. Спортивные игры.
7	16.04		Круговая тренировка. Баскетбол.
8	18.04		Старты из разных п. Эстафетный бег. Упр. с н/мячами.
9	18.04		С-с упр. (Прыжки в длину. Упр. с н/мячами. Баскетбол).
10	23.04		Силовые упр.(с весом собственного тела, гантелями, гириями, н/мячами). Баскетбол.
11	25.04		Элементы игры в баскетбол. Двухсторонняя игра.
12	25.04		Круговая тренировка. Баскетбол.
13	30.04		Беседа: «Т.Б. на занятиях л/а»
14	02.05		Бег по пересеченной местности. Прыжки в длину с места.
15	02.05		Бег с в/с. Спринтерский бег. Метание мяча с места на дальность.
16	07.05		Бег по пересеченной местности. Бег с в/с. Прыжки в длину с места.
17	09.05		Бег с в/с. Спринтерский бег. Метание мяча с места на дальность.
18	09.05		Бег с в/с (к). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
19	14.05		Барьерный бег. Спринтерский бег. Метание мяча с места на дальность.
20	16.05		Бег по пересеченной местности. Прыжки в длину с разбега.
21	16.05		Барьерный бег. Прыжковые упр.
22	21.05		Барьерный бег. Метание мяча на дальность (к).
23	23.05		Барьерный бег. Прыжки в длину с разбега (к).
24	23.05		Бег по пересеченной местности. Прыжки в длину с/м (к).
25	28.05		Бег с в/с. Спринтерский бег. Метание мяча с места на дальность.
26	30.05		Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега.
27	30.05		Бег по пересеченной местности. Эстафетный бег.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ

К физкультурно-оздоровительным мероприятиям относятся: гимнастика до учебных занятий, физкультминутки во время уроков, физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах, ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня.

Каждая школа в соответствии с собственными условиями может самостоятельно разнообразить содержание, организацию и проведение вышеназванных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий, а также изменять и дополнять их (в частности, элементами точечного массажа, самомассажа, приемами психорегуляции и др.).

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

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

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

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

ВНЕКЛАССНАЯ РАБОТА

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

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

ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Группы общей физической подготовки

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

Спортивные секции

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

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

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

Классификационная программа категории Б (юноши и девушки).

Бадминтон. Передвижение; одиночная, парная, смешанная игра.

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

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

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

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

Футбол. Передвижения и прыжки; удары по мячу серединой подъема, с полулета, внутренней и внешней частью подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком; удары головой — лбом; удары боковой частью стопы, серединой подъема, голенью, головой, грудью; финты; тактические приемы в нападении индивидуальные, групповые и

командные действия; игра вратаря — при ловле низких, полувьтсоких, высоких мячей, отбивание, вбрасывание, выбивание.

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

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

Настольный теннис. Удары мяча — без вращения, с нижними и верхним вращениями; тактические приемы атакующего против защитника, защитника против атакующего; парная игра.

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

Турисашческая подготовка. Ежегодно проводится не менее четырех походов, в том числе один поход продолжительностью не менее двух дней с ночлегом в полевых условиях.

Ориентирование по карте и без нее, разбивка бивуака в разных климатических условиях, преодоление реки (оврага) по навесной переправе, спасательные работы. Выполнение нормативов III и II спортивных разрядов по туризму.

Воеішо-првкладная подготовка. Метание гранаты (310 г) в цель (окоп) и на дальность; гранаты (600 г) из окопа (укрытия); гранаты (1070 г) в контур мишени 12 (танк). Преодоление полосы препятствий; стрельба из пневматической и малокалиберной винтовки; марш-броски на 6 и 10 км; ориентирование на местности и движение по азимуту.

ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

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

ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

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

Туристические походы и слеты.

Физкультурные праздники. Атракционы, соревнования по специальным программам и др.

Выполнение комплексной программы должно обеспечить необходимый объем двигательной активности учащихся (табл. 2).

Таблица 2

Примерный объем двигательной активности учащихся.

Классы	Ежедневный объем времени занятий, ч	Физкультурно-оздоровительные мероприятия		Уроки физической культуры в неделю, ч	Внеклассные формы занятий: спортивные секции, кружки физической культуры группы ОФП в неделю, ч	Общешкольные мероприятия		Самостоятельные занятия. мин.
		Гимнастика до учебных занятий, мин	Подвижные перемены, мин			Участие в соревнованиях в учебном году, кол-во раз	Дни здоровья и спорта	
10	2	6—8	15—20	2	2	10	Ежемесячно	20—30
11	2	6—8	15—20	2	2	10	Ежемесячно	30—35