

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ДОНЕЦКИЙ ИНСТИТУТ ПОСЛЕДИПЛОМНОГО
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ПРОГРАММЫ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

10-11 классы

Профильная программа для общеобразовательных организаций

Донецк
2015

*Рекомендовано
Министерством образования и науки
Донецкой Народной Республики
(приказ № 408 от 18.08.2015г.)*

*Утверждено на заседании
научно-методического совета
Донецкого ИППО
(протокол № 4 от 08.06.2015г.)*

Составители:

Мельничук Ю.В., заведующий отделом физической культуры и спортивно массовой работы
Донецкого ИППО (руководитель творческой группы)

Хрип К.В., методист отдела физической культуры и спортивно массовой работы Донецкого
ИППО

Макущенко И.В., заведующий МК отдела образования МОН ДНР г.Енакиево

Репневский С.М., доцент Донецкого института физической культуры и спорта, кандидат
биологических наук

Тарапата Н.В., начальник управления физической культуры и туризма Министерства
молодежи, спорта и туризма,

Киселева Л.Л., учитель физической культуры Иловайской ОШ № 13 г.Харцызска

Научно-методическая редакция:

Полякова Л.П., министр образования и науки ДНР, доктор наук по государственному
управлению

Чернышев А.И., ректор Донецкого ИППО, кандидат педагогических наук

Рецензенты:

Москалец Т.В., заведующий кафедрой ТМФВ Донецкого института физической культуры и
спорта, кандидат биологических наук, доцент

Денисова Г.В., учитель физической культуры Донецкой гимназии № 70

Ответственные за выпуск:

Симонова И.В., заместитель министра образования и науки ДНР

Зарицкая В.Г., проректор Донецкого ИППО, кандидат филологических наук

Технический редактор, корректор:

Шевченко И.В., методист центра издательской деятельности Донецкого ИППО

Физическая культура: 10-11 кл.: профильная программа для
общеобразоват. организаций / сост. Мельничук Ю.В., Хрип К.В.,
Макущенко И.В., Репневский С.М., Тарапата Н.В., Киселева Л.Л.,;
ДИППО. – Донецк: Истоки, 2015. – 75 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	8
ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	9
10 класс	9
11 класс	19
ПРИЛОЖЕНИЯ	29
Ориентировочные контрольные нормативы.....	29
Диагностические упражнения по мониторингу физического развития.....	33
Расчет темпов прироста физических качеств (%)	34
Мониторинг физического развития	35
Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура».....	38
ВАРИАТИВНЫЕ ТЕМЫ	43
Спортивная борьба.....	43
Флорбол.....	63
Профессионально-прикладная физическая подготовка	71

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития системы образования. Наиболее полное достижение этой цели связывается с введением в школах Донецкой Народной Республики профильного обучения, которое призвано обеспечить преемственность общеобразовательных программ и программ профессионального образования.

В соответствии с Законом Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте» (Постановление Народного Совета Донецкой Народной Республики от 24 апреля 2015 года № I-143П-НС) физическая культура является органической частью культуры, сферой деятельности, представляющей собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности. Предмет «Физическая культура» - один из значимых компонентов системы образования, направленный на укрепление и сохранение здоровья человека.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» формируется целостная личность, ученик развивает свои физические, психические и нравственные качества, приобретает знания, навыки и умения из соответствующей области. Это позволяет рассматривать предмет «Физическая культура» как основу профильного обучения старшеклассников и тем самым обеспечивать более качественную их подготовку для будущего профессионального образования:

- *педагогического* (по специальностям: учитель физической культуры, тренер, инструктор физической культуры);
- *военного* (по специальностям, требующим крепкого здоровья, повышенного уровня прикладной физической и технической подготовленности);
- *медицинского* (по специальностям, требующим знаний анатомии и физиологии человека, оздоровительной и лечебной физической культуры).

Ориентируясь на профильное обучение, программа нацеливает образовательный процесс на более полную и качественную подготовку старшеклассников к поступлению в профессиональные учебные заведения на соответствующие специальности.

На профильном уровне предмет «Физическая культура» представлен в спортивном, спортивно-правовом и оборонно-спортивном профиле.

Для обязательного изучения предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях отводится 340 часов на этапе среднего общего образования на профильном уровне из расчета 5 часов в неделю (170 часов) в 10-м и 5 часов в неделю (170 часов) в 11 классах.

Согласно статье 76 п.2 Закона Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте»: «Педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта вправе осуществлять лица, имеющие среднее специальное или высшее образование в сфере физической культуры и спорта, а также допущенные к такой деятельности в порядке, установленном Республиканским органом исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта Донецкой Народной Республики».

Цель и задачи профильного обучения физической культуре.

Целью изучения предмета физическая культура на профильном уровне является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В соответствии с этим программа ориентируется на решение следующих задач:

- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;
- углубление знаний у учащихся о собственном здоровье, физической культуре личности, физическом развитии, необходимости ведения здорового образа жизни, безопасном поведении, предупреждении травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- формирование знаний медико-биологических основ физической культуры и спорта, особенностей профессионально-прикладной физической культуры;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- систематизация знаний, умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- формирование умений и навыков использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- овладение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- создание мотивации учащихся по бережному отношению к собственному здоровью, занятиям физической культурой, совершенствованию физического, социального, психического и духовного составляющего здоровья;
- овладение умениями и навыками спортивной специализации и профессионально-прикладной физической культурой;
- развитие принципов гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности;
- подготовка к поступлению в профильные высшие учебные заведения.

Структура и содержание учебной программы.

Программа состоит из Пояснительной записки, Примерного учебно-тематического плана, содержания изучения предмета и требований к уровню общеобразовательной подготовки учеников, примерного распределения учебного времени и приложений.

Программа по предмету «Физическая культура 10-11 класс» (профильный уровень) включает в себя такие разделы: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент); «Физкультурно-оздоровительная деятельность» (способы самостоятельной деятельности и физическое совершенствование, организация активного досуга, мониторинг физического развития); «Введение в профессиональную деятельность» (практико-ориентированная подготовка) и «Спортивная деятельность с элементами прикладной

физической подготовки» (виды спорта, прикладная физическая подготовка): базовая и вариативная часть (деятельностный компонент).

Содержание *раздела «Основы знаний о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Основы валеологии», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека», «Олимпийское движение». В материалах этих тем предоставляются сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, ведении здорового способа жизни, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, соблюдения двигательного режима и правильного питания, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Знания о физической культуре получают непосредственно на практических занятиях по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий или отдельно не более 4 часов в каждой теме. В конце каждой четверти перед четвертной оценкой обязательно выставляется отдельная оценка по теоретической подготовке раздела «Основы знаний о физической культуре» и теоретическому материалу пройденных тем. Контроль знаний может проводиться устно или письменно.

Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирован на укрепление здоровья и воспитание бережного к нему отношения; формирование потребности школьников в систематических занятиях физической культурой, в творческом использовании учебного материала в разнообразных формах. Включает темы: способы самостоятельной деятельности и физическое совершенствование, организация активного досуга, мониторинг физического развития.

Тема «Мониторинг физического развития» дает нам возможность отследить функциональное состояние и уровень физического здоровья учащихся и включает в себя 6 функциональных проб (индексов): «Проба Руфье», «Проба Штанге», «Индекс Кетле», «Индекс Робинсона», «Индекс Шаповаловой», «Проба Ромберга», которые характеризуют уровни функциональных возможностей систем организма. Функциональные пробы проводятся в сентябре, апреле-мае для выявления состояния организма, а также определения динамики развития функциональных систем. Все функциональные пробы нужно проводить из спокойного положения до выполнения физических упражнений (приложение 2).

Тема «Мониторинг физического развития» предполагает также исследование уровня физического развития, двигательных способностей и состояния здоровья. Для этого используются 6 диагностических упражнений оценки физической подготовленности учащихся. Начальный уровень диагностических упражнений принимается во время изучения базовых видов спорта: гимнастика - упражнение на гибкость, силу; спортивные игры - упражнение на ловкость, скоростно-силовые качества; легкая атлетика - упражнение на скорость, выносливость; туризм - упражнение на силу, скоростно-силовые качества, но не позднее ноября месяца. В мае комплексно принимаются все 6 диагностических упражнений.

Тема «Мониторинг физического развития» в сентябре месяце не оценивается, а оценка за тему выставляется в мае месяце в соответствии с критериями оценивания по физической культуре.

Раздел «Спортивная деятельность с элементами прикладной физической подготовки» включает в себя темы базовой и вариативной части.

Базовая часть является обязательной для изучения, включает в себя темы: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол), туризм, прикладная физическая подготовка.

Кроме базовой части программного материала, содержание программы включает в себя вариативную часть, которая состоит из вариативных спортивных дисциплин.

Из предложенных видов спорта учитель выбирает 1-2 темы и распределяет выделенные часы на вариативную часть. Учитель может перераспределить часы вариативной части на увеличение часов базовых тем. Распределение вариативного компонента выполняется по усмотрению преподавателя с учетом местных условий, материально-технической базы, пожеланий учащихся и профильности общеобразовательной организации.

Раздел «Введение в профессиональную деятельность» ориентирует образовательный процесс на развитие интереса учащихся к деятельности специалиста в области «Здоровье и физическая культура», к профессиям, требующим коммуникативных способностей, культуры взаимодействия и межличностного общения. Раздел представлен темой *практико-ориентированная подготовка*.

В период с 01.09 до 01.10 учебного года с целью адаптации учащихся к нагрузкам на уроках физической культуры прием контрольных учебных нормативов не осуществляется, базовая тема «Мониторинг физического развития и физической подготовленности» реализуется через 6 функциональных проб (индексов), а занятия носят рекреационно-оздоровительный характер с умеренными нагрузками.

В связи с тем, что учебные занятия являются обязательными для посещения каждым учащимся, школьники, временно освобожденные от учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура», обязаны присутствовать на уроке, и могут быть привлечены учителем к не противопоказанным им видам учебной деятельности.

Оценка успеваемости учащихся должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также из количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях (приложение 3).

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

(сетка часов)

10-11 классы

№п/ п	Вид программного материала	Количество часов	
		Классы	
		10	11
1.	Базовая часть	85	85
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока или не более 4 часов в теме	
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.2	Способы самостоятельной деятельности, физическое совершенствование	10	10
1.3	Организация активного досуга	10	10
1.4	Мониторинг физического развития	12	12
Спортивная деятельность с элементами прикладной физической подготовки			
1.5	Гимнастика	8	8
1.6	Легкая атлетика	9	9
1.7	Спортивные игры* (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол)	10	10
1.8	Туризм	8	8
1.9	Прикладная физическая подготовка	10	10
Введение в профессиональную деятельность			
1.10	Практико-ориентированная подготовка	8	8
2.	Вариативный компонент	85	85
2.1	Спортивная борьба	+	+
2.2	Флорбол	+	+
2.3	Профессионально-прикладная физическая подготовка		
	Всего	170+5 (резерв часов)	170+5 (резерв часов)

Спортивные игры* - выбираются 2 вида спорта из четырех с учетом профильности общеобразовательной организации, материально-технической базы и интересов детей.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

10 КЛАСС

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников</i>
Основы знаний о физической культуре	
<p>Знания. Правила безопасности занятий и предупреждения травмоопасных ситуаций на игровой площадке, стадионе, у водоема. Правила безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья, во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особенности физического развития и функционального состояния организма в старшем школьном возрасте. Характеристика физической подготовленности. Методики ее определения. Физическая нагрузка и отдых как факторы влияния на физическое развитие. Умения, навыки и физические качества, которые необходимы для успешной самореализации в будущей профессии (согласно выбранным профилям или профессии).</p> <p>Методика самостоятельных занятий(д), самоконтроль. Определение задач самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровление, реабилитация, рекреация, развитие двигательных способностей и т. п.). Правила отбора средств для решения задач самостоятельных занятий с учетом цикличности физиологических функций женского организма. Выбор методов, рекомендуемых для использования этих средств. Общие правила индивидуального нормирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методические рекомендации по предварительному, промежуточному, итоговому самоконтролю.</p> <p>Методика самостоятельных занятий, самоконтроль (ю). Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями в режиме дня. Физические упражнения для здоровья: ходьба, бег трусцой, плавание, гребля, прогулки на лыжах, туристические походы, спортивные и подвижные игры. Особенности дыхания при выполнении упражнений для развития силы и формирования рельефа мышц. Упражнения</p>	<p>Ученик:</p> <p>имеет представление о параолимпийском движении на современном этапе; новейшей олимпийской истории;</p> <p>понимает методику самостоятельных занятий; здоровый образ жизни;</p> <p>определяет физическую нагрузку и отдых как факторы влияния на физическое развитие; умения, навыки и физические качества, которые необходимы для успешной самореализации в будущей профессии (согласно выбранным профилям или профессии);</p> <p>называет правила безопасности занятий и предупреждения травмоопасных ситуаций на игровой площадке, стадионе, у водоема;</p> <p>объясняет особенности физического развития и функционального состояния организма в старшем школьном возрасте;</p> <p>характеризует физическую подготовленность; методику ее определения;</p> <p>соблюдает правила безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья, во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>

<p>для активного отдыха и восстановления. Общие правила индивидуального нормирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методические рекомендации по предварительному, промежуточному, итоговому самоконтролю.</p> <p>Здоровый образ жизни. Влияние курения, алкоголя, наркотических веществ, переизбытка и других негативных факторов на состояние здоровья и генетический код девушки и юноши. Благоприятное влияние физических упражнений на здоровье юноши, девушки и будущего потомства. Требования к формированию здорового образа жизни средствами физической культуры. Средства физической культуры в здоровом образе жизни девушки и юноши. Оптимальный двигательный режим в учебные и выходные дни, в различные времена года.</p> <p>Олимпизм и олимпийское движение. Новейшая олимпийская история. Параолимпийское движение на современном этапе.</p>	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
Способы самостоятельной деятельности, физическое совершенствование	
<p>Знания: Предупреждение раннего старения и сохранение творческой активности человека средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур). Требования безопасности на занятиях физическими упражнениями в спортивных залах и открытых площадках. Основы законодательства Донецкой Народной Республики в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья</p> <p>Умения:</p>	<p>Ученик: Имеет общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их целях, задачах, содержании и формах организации. Знает способы предупреждения раннего старения и сохранения творческой активности человека средствами физической культуры. Объясняет значение физической культуры в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культуры. Соблюдает требования безопасности на занятиях физическими упражнениями в спортивных залах и открытых площадках. выполняет: комплексы гимнастики при умственной и физической деятельности. Комплексы гигиенической гимнастики. Элементы аутотренинга и релаксации, приемы массажа</p>

<p>Индивидуально-ориентированные здоровьесохраняющие технологии: Гимнастика при умственной и физической деятельности. Гигиеническая гимнастика. Элементы аутотренинга и релаксации, приемы массажа и самомассажа. Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели. Анализ эффективности занятий по показателям самочувствия (общее настроение, режим сна и питания). Медико-педагогические наблюдения. Простейшие приемы оказания до врачебной помощи при травмах (ушибах, вывихах, переломах).</p>	<p>и самомассажа. Осуществляет планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели. Анализ эффективности занятий по показателям самочувствия (общее настроение, режим сна и питания). Медико-педагогические наблюдения. Определяет уровень работоспособности с помощью теста «PWC 170» (методика выполнения, регистрации и анализа). Владеет простейшими приемами оказания до врачебной помощи при травмах (ушибах, вывихах, переломах).</p>
<p>Организация активного досуга</p>	
<p>Знания. Понятие активный отдых. Виды активного досуга. Оздоровительное влияние средств активного досуга. Организация детских коллективов. Умения. Проведение подвижных игр. Организация и судейство соревнований ранее изученных видов спорта. Организация детских коллективов. Организация бивака в походных условиях с использованием бивачного снаряжения. Организация пункта питания. Разжигание различных видов костра (для приготовления пищи, для обогрева, для освещения). Безопасность жизнедеятельности при организации активного досуга.</p>	<p>Ученик: знает понятие активный отдых; виды активного досуга; оздоровительное влияние средств активного досуга; организация детских коллективов; соблюдает безопасность жизнедеятельности при организации активного досуга; умеет проводить подвижные игры, соревнования ранее изученных видов спорта; умеет организовать детские коллективы и судейство соревнований ранее изученных видов спорта; выполняет организацию бивака в походных условиях с использованием бивачного снаряжения; организует пункты питания; разжигание различных видов костра (для приготовления пищи, для обогрева, для освещения).</p>
<p>Мониторинг физического развития</p>	
<p>Диагностика уровня физического развития и здоровья: 1. Масса-ростовой индекс Кетле. 2. Индекс Робинсона. 3. Проба Штанге. 4. Индекс Шаповаловой. 5. Индекс Руфье. 6. Индекс Ромберга. Диагностика уровня развития физической подготовленности: 1. Бег 30 м. 2. Наклон вперед. 3. Прыжок в длину с места. 4. Челночный бег 4х9 м. 5. Подтягивание. 6. Бег – юн. 1500 м, д. 1000 м. или ходьба</p>	<p>Ученик: умеет измерять и оценивать уровень своего физического развития; оценивать свой уровень развития физических качеств в каждом диагностическом упражнении и уровень общей физической подготовленности; выполняет бег 30 м, наклон вперед из положения сидя, прыжок в длину с места, челночный бег 4х9 м, подтягивание, бег – юн. 1500 м, д. 1000 м., ходьба – юн. 3000 м, д. 2000 м</p>

– юн. 3000 м, д. 2000 м.	
Спортивная деятельность с элементами прикладной физической подготовки	
Гимнастика	
<p>Знания. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Правила безопасности при занятиях гимнастикой. Страховка и само страховка при занятиях гимнастикой.</p> <p style="text-align: center;">Аэробика (девушки)</p> <p>Ходьба под музыкальное сопровождение без предметов, с предметом на голове по линии на полу, по скамейке, с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой, приставными шагами с сохранением осанки. Передвижение под музыку, руки на пояс: обычным шагом, на носках, скрестным шагом вправо (влево); шагами вальса, польки, мазурки; движениями современных танцев; то же, но с различными положениями рук; то же, но с различными комбинациями положений рук; бег обычный в темпе, задаваемом музыкальным сопровождением; бег приставными шагами влево (вправо); то же, но с поворотами после четырех повторений; общеразвивающие упражнения для подвижности суставов и пластики движений без предметов, выполняемые стоя на месте: для кистей рук и для ног («пружинка»), для рук и ног, для плечевого пояса и ног («пружинка»), для плечевого пояса, ног (выпады) и туловища (повороты, наклоны) с движениями рук, для шеи, туловища, рук и ног.</p> <p>Упражнения в упоре на коленях для мышц рук и туловища, бедер и тазового пояса, живота и ног, спины и рук, позвоночника и шеи; голени, голеностопных суставов и стоп; специальные упражнения для формирования пластичности движений в стойке: с чередованием напряжения и расслабления мышц, с расслаблением одних мышечных групп и одновременным напряжением других; плавные движения руками, туловищем, головой в сочетании с поворотами, выпадами, полуприседаниями и приседаниями.</p> <p>Волны из положения стоя, сидя на пятках на полу.</p> <p>Маховые движения руками и ногами в</p>	<p>Ученик:</p> <p>знает основы биомеханики гимнастических упражнений;</p> <p>объясняет влияние гимнастических упражнений на телосложение человека; приемы страховки и само страховки при занятиях гимнастикой;</p> <p>соблюдает правила безопасности при занятиях гимнастикой;</p> <p>выполняет:</p> <p>аэробика (девушки):</p> <p>ходьба под музыкальное сопровождение без предметов, с предметом на голове по линии на полу, по скамейке, с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой, приставными шагами с сохранением осанки; передвижение под музыку, руки на пояс: обычным шагом, на носках, скрестным шагом вправо (влево); шагами вальса, польки, мазурки; движениями современных танцев; то же, но с различными положениями рук; то же, но с различными комбинациями положений рук; бег обычный в темпе, задаваемом музыкальным сопровождением; бег приставными шагами влево (вправо); то же, но с поворотами после четырех повторений; общеразвивающие упражнения для подвижности суставов и пластики движений без предметов, выполняемые стоя на месте: для кистей рук и для ног («пружинка»), для рук и ног, для плечевого пояса и ног («пружинка»), для плечевого пояса, ног (выпады) и туловища (повороты, наклоны) с движениями рук, для шеи, туловища, рук и ног;</p> <p>упражнения в упоре на коленях для мышц рук и туловища, бедер и тазового пояса, живота и ног, спины и рук, позвоночника и шеи; голени, голеностопных суставов и стоп; специальные упражнения для формирования пластичности движений в стойке: с чередованием напряжения и расслабления мышц, с расслаблением одних мышечных групп и одновременным напряжением других; плавные движения руками, туловищем, головой в сочетании с поворотами, выпадами, полуприседаниями и приседаниями;</p>

<p>различных соединениях.</p> <p>Прыжки на месте на двух ногах в сочетании с различными движениями рук; попеременно на левой, правой и на двух ногах в сочетании с различными движениями рук.</p> <p>Акробатика (девушки)</p> <p>Стойка на лопатках с попеременным сгибанием ног, два кувырка в группировке вперед слитно, два кувырка в группировке назад слитно, равновесие «ласточка», «полушпагат» и «шпагат», переворот боком («колесо»). Комбинация из не менее шести изученных элементов.</p> <p>Акробатика (юноши)</p> <p>Два кувырка вперед слитно; два кувырка назад слитно; длинный кувырок вперед толчком двух ног; равновесие «ласточка», два переворота боком («колесо») слитно; стойка на голове и руках, на руках (с помощью). Комбинация из не менее пяти изученных элементов.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, трапециевидной мышцы, дельтовидной мышцы, большой грудной мышцы, мышц предплечья, прямой мышцы живота, четырехглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, мышц задней поверхности бедра, наружной косой мышцы живота, длинных мышц спины, широчайшей мышцы спины, трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями (весом тела, весом гантелей, штанги, гири, груза и т. п.), с преодолением упругих свойств предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.). Комплексы упражнений для формирования мышечной массы.</p> <p>Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы).</p>	<p>волны из положения стоя, сидя на пятках на полу; маховые движения руками и ногами в различных соединениях; прыжки на месте на двух ногах в сочетании с различными движениями рук; попеременно на левой, правой и на двух ногах в сочетании с различными движениями рук;</p> <p>акробатика (девушки):</p> <p>стойка на лопатках с попеременным сгибанием ног, два кувырка в группировке вперед слитно, два кувырка в группировке назад слитно, равновесие «ласточка», «полушпагат» и «шпагат», переворот боком («колесо»); комбинация из не менее шести изученных элементов.</p> <p>акробатика (юноши):</p> <p>два кувырка вперед слитно; два кувырка назад слитно; длинный кувырок вперед толчком двух ног; равновесие «ласточка», два переворота боком («колесо») слитно; стойка на голове и руках, на руках (с помощью); комбинация из не менее пяти изученных элементов;</p> <p>атлетическая гимнастика (юноши):</p> <p>силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, трапециевидной мышцы, дельтовидной мышцы, большой грудной мышцы, мышц предплечья, прямой мышцы живота, четырехглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, мышц задней поверхности бедра, наружной косой мышцы живота, длинных мышц спины, широчайшей мышцы спины, трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями (весом тела, весом гантелей, штанги, гири, груза и т. п.), с преодолением упругих свойств предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.); комплексы упражнений для формирования мышечной массы.</p> <p>совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы).</p>
<p>Легкая атлетика</p>	
<p>Знания. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Правила безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.</p>	<p>Ученик:</p> <p>знает основы биомеханики легкоатлетических упражнений; правила проведения соревнований;</p> <p>объясняет влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств;</p> <p>соблюдает правила безопасности при</p>

<p>Ходьба. Разновидности ходьбы с чередованием низкого, среднего и высокого темпов на различных отрезках дистанции, оздоровительная ходьба.</p> <p>Бег. С заданной скоростью в заданное время, со сменой направления, челночный бег 4×9 м, эстафетный бег по кругу, с низкого и высокого старта 60, чередование бега и ходьбы на дистанции до 3000 м, 1000 м на скорость, бег на дистанции от 1000 до 2000 м.</p> <p>Прыжки. С места толчком двумя ногами на дальность, в высоту с доставанием рукой предмета; многоскоки на двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, на одной ноге на дальность с заданным количеством прыжков; прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега изученным способом.</p> <p>Метание (д). Теннисного мяча на дальность с места, с четырех-шести шагов и с полного разбега по коридору 10 м на дальность и на заданное расстояние, в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 20-25 м.</p> <p>Метание (ю). Мяча 150 г с четырех-шести шагов на дальность; гранаты 700 г с двух и четырех шагов, с полного разбега по коридору 10 м на дальность и на заданное расстояние; в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 20-25 м.</p> <p>Броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений: с места, с шага, с двух-трех шагов вперед-вверх, снизу вверх на заданную и максимальную дальность и высоту; ловля набивного мяча двумя руками.</p> <p>Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы).</p> <p>Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.</p> <p>Легкоатлетические упражнения в избранном виде в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня</p>	<p>проведении занятий легкой атлетикой; правила самоконтроля при занятиях легкой атлетикой;</p> <p>выполняет:</p> <p>ходьба: разновидности ходьбы с чередованием низкого, среднего и высокого темпов на различных отрезках дистанции, оздоровительная ходьба;</p> <p>бег: с заданной скоростью в заданное время, со сменой направления, челночный бег 4×9 м, эстафетный бег по кругу, с низкого и высокого старта 60, чередование бега и ходьбы на дистанции до 3000 м, 1000 м на скорость, бег на дистанции от 1000 до 2000 м;</p> <p>прыжки: с места толчком двумя ногами на дальность, в высоту с доставанием рукой предмета; многоскоки на двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, на одной ноге на дальность с заданным количеством прыжков; прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега изученным способом;</p> <p>метание (д): теннисного мяча на дальность с места, с четырех-шести шагов и с полного разбега по коридору 10 м на дальность и на заданное расстояние, в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 20-25 м;</p> <p>метание (ю): мяча 150 г с четырех-шести шагов на дальность; гранаты 700 г с двух и четырех шагов, с полного разбега по коридору 10 м на дальность и на заданное расстояние; в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 20-25 м;</p> <p>броски: набивного мяча двумя руками из различных исходных положений: с места, с шага, с двух-трех шагов вперед-вверх, снизу вверх на заданную и максимальную дальность и высоту; ловля набивного мяча двумя руками.</p> <p>совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы).</p> <p>прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.</p>
---	---

спортивной квалификации).	Легкоатлетические упражнения в избранном виде в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).
Спортивные игры	
<p>Знания. Терминология спортивных игр. Влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей, психических процессов; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игр. Правила безопасности при занятиях спортиграми. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортиграми.</p> <p>Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой, попеременно правой и левой рукой, без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения; перехваты мяча во время ведения. Броски мяча по кольцу одной рукой с места от плеча; броски после ведения и двух шагов, штрафные броски. Передачи мяча различными способами на месте, при движении в одном направлении и при встречном движении. Тактическое взаимодействие при персональной и зонной защите. Игра на одно кольцо «Стритбол». Двухсторонняя игра.</p> <p>Волейбол. Перемещение в стойке при приеме мяча снизу и сверху, приемы мяча сверху и снизу, передачи мяча сверху и снизу, нижняя и верхняя подачи, блокирование нападающего удара, нападающий удар, страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе, вторая передача в зоны 4 и 2. Двухсторонняя игра.</p> <p>Гандбол. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении; передачи мяча одной рукой на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой; ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам; ловля и передача мяча при встречном движении; ведение мяча с изменением скорости передвижения; отвлекающие индивидуальные действия в нападении. Штрафной бросок. Игра вратаря: отбивание и ловля мяча. Передачи и ловля мяча в тройках, с отскоком от пола. Бросок из опорного положения. Защитные действия игрока. Двухсторонняя игра.</p>	<p>Ученик: называет терминологию спортивных игр; правила игр; понимает влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей, психических процессов; воспитание нравственных и волевых качеств; организация и проведение соревнований, самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортиграми; соблюдает: правила безопасности при занятиях спортиграми; выполняет: баскетбол: ведение мяча правой и левой рукой, попеременно правой и левой рукой, без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения; перехваты мяча во время ведения; броски мяча по кольцу одной рукой с места от плеча; броски после ведения и двух шагов, штрафные броски; передачи мяча различными способами на месте, при движении в одном направлении и при встречном движении; тактическое взаимодействие при персональной и зонной защите, игра на одно кольцо «Стритбол»; двухсторонняя игра; волейбол: перемещение в стойке при приеме мяча снизу и сверху, приемы мяча сверху и снизу, передачи мяча сверху и снизу, нижняя и верхняя подачи, блокирование нападающего удара, нападающий удар, страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе, вторая передача в зоны 4 и 2; двухсторонняя игра; гандбол: ловля мяча двумя руками на месте и в движении; передачи мяча одной рукой на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой; ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам; ловля и передача мяча при встречном движении; ведение мяча с изменением скорости передвижения; отвлекающие индивидуальные действия в нападении; штрафной бросок, игра вратаря: отбивание и ловля мяча; передачи и ловля мяча в</p>

<p>Футбол. Разнообразные способы ведения мяча, передачи, удары и приемы мяча ногой и головой, жонглирование мячом, игры и эстафеты на развитие ловкости, игровой выносливости, точности ударов по воротам и передач мяча. Формирование навыков тактических действий в защите и нападении, упрощенные игры 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков, игры для команд из 7 человек, тесты на игровые способности, игры в футбол командой из 8 человек с учетом разделения поля на участки. Удары правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком, удары по летящему мячу. Техничко-тактические связки: ведение-передача, прием-передача, прием-ведение-передача.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты. На развитие ловкости, гибкости, быстроты (с ведением мяча, с обводкой стоек, с приемом и остановкой мяча, с ударами по воротам, игры с двумя и тремя нападающими на площадке для мини-футбола, с защитой ворот (для подготовки вратаря). Игра в футбол по упрощенным правилам.</p> <p>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх.</p>	<p>тройках, с отскоком от пола; бросок из опорного положения; защитные действия игрока. двухсторонняя игра;</p> <p>футбол: разнообразные способы ведения мяча, передачи, удары и приемы мяча ногой и головой, жонглирование мячом, игры и эстафеты на развитие ловкости, игровой выносливости, точности ударов по воротам и передач мяча; формирование навыков тактических действий в защите и нападении, упрощенные игры 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков, игры для команд из 7 человек, тесты на игровые способности, игры в футбол командой из 8 человек с учетом разделения поля на участки; удары правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком, удары по летящему мячу; технико-тактические связки: ведение-передача, прием-передача, прием-ведение-передача.</p> <p>подвижные игры и эстафеты: на развитие ловкости, гибкости, быстроты (с ведением мяча, с обводкой стоек, с приемом и остановкой мяча, с ударами по воротам, игры с двумя и тремя нападающими на площадке для мини-футбола, с защитой ворот (для подготовки вратаря), игра в футбол по упрощенным правилам.</p> <p>совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх</p>
Туризм	
<p>Знания. Оздоровительное значение туризма. Правила проведения туристских путешествий с ученической и студенческой молодежью. Снаряжение для туристического похода. Требования к снаряжению. Деятельность по охране природы в условиях похода. Правила техники безопасности на уроках с элементами туризма.</p> <p>Умения: Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Преодоление полосы препятствий с оказанием доврачебной помощи «пострадавшему» и его транспортировкой. Установка палатки; укладка рюкзака; вязание туристических узлов; технические этапы. Ориентирование по легенде.</p>	<p>Ученик: знает оздоровительное значение туризма; правила проведения туристских путешествий с ученической и студенческой молодежью; характеризует снаряжение для туристического похода; требования к снаряжению; деятельность по охране природы в условиях похода; соблюдает правила безопасности на уроках с элементами туризма; выполняет преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий; преодоление полосы препятствий с оказанием доврачебной помощи «пострадавшему» и его транспортировкой; установка палатки; укладка рюкзака; вязание туристических узлов; технические этапы; ориентирование по легенде.</p>
Прикладная физическая подготовка	

<p>Знания: Общие представления о прикладной физической подготовке как форме организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизни, цель, задачи, организация. Сходство и различия прикладной физической подготовки со спортивной подготовкой.</p> <p>Умения: Прикладные упражнения начальной военной подготовки. Строевые команды и приемы. Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением. Передвижение в вися на руках (юноши) по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами (девушки). Лазанье по гимнастическому канату (юноши) и гимнастической стенке с грузом на плечах (девушки). Опорные прыжки через препятствия (юноши). Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования. Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине (юноши)</p>	<p>Ученик: Имеет Общие представления о прикладной физической подготовке как форме организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизни, цель, задачи, организация. Объясняет сходство и различия прикладной физической подготовки со спортивной подготовкой. выполняет: Прикладные упражнения начальной военной подготовки. Строевые команды и приемы. Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением. Передвижение в вися на руках (юноши) по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами (девушки). Лазанье по гимнастическому канату (юноши) и гимнастической стенке с грузом на плечах (девушки). Опорные прыжки через препятствия (юноши). Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования. Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине (юноши)</p>
--	--

Введение в профессиональную деятельность

Практико-ориентированная подготовка

<p>Знания: Общие представления об основных видах и формах деятельности специалиста по физической культуре, его квалификационной характеристики. Предметно-содержательные основы подготовки специалиста в высших образовательных организациях по специальностям и специализациям. Основы педагогической этики и культуры общения в процессе учебных занятий и соревновательной деятельности. Основные понятия педагогики физической культуры: физическая культура, физическое воспитание, спорт, спортивная подготовка, система физического воспитания в школе.</p> <p>Умения: <i>Организуящие команды.</i> Способы и приемы подачи команд при построении, передвижении, выполнении комплексов упражнений. <i>Оздоровительные формы занятий</i></p>	<p>Ученик: Имеет общие представления об основных видах и формах деятельности специалиста по физической культуре, его квалификационной характеристики. Знает предметно-содержательные основы подготовки специалиста в высших образовательных организациях по специальностям и специализациям. Основы педагогической этики и культуры общения в процессе учебных занятий и соревновательной деятельности. Объясняет основные понятия педагогики физической культуры: физическая культура, физическое воспитание, спорт, спортивная подготовка, система физического воспитания в школе. выполняет: Проведение оздоровительных занятий физическими упражнениями на «подвижных переменах» и во время прогулок в группе</p>
--	--

<p><i>физической культурой.</i> Способы и приемы проведения занятий с учащимися начальных классов (гимнастика до занятий, подвижные перемены, подвижные игры в группах продленного дня). Разработка конспектов содержания занятий. Объяснение и исправление ошибок во время занятий; регулирование физической нагрузки по внешним признакам и показателям частоты сердечных сокращений (пульсу), обучение простейшим физическим упражнениям (в качестве помощника учителя). Проведение бесед по тематике физической культуры. Контроль за физическими нагрузками во время уроков физической культуры. Тестирование физических качеств. Организация и судейство массовых спортивных соревнований по избранному виду спорта. Совершенствование техники тестовых упражнений и развитие физических качеств, в рамках требований вступительных экзаменов в профессиональные образовательные организации.</p>	<p>продленного дня, обучение простейшим физическим упражнениям (в качестве помощника учителя). Проведение бесед по тематике физической культуры. Контроль за физическими нагрузками во время уроков физической культуры. Тестирование физических качеств. Организация и судейство массовых спортивных соревнований по избранному виду спорта. Совершенствование техники тестовых упражнений и развитие физических качеств, в рамках требований вступительных экзаменов в профессиональные образовательные организации.</p>
---	--

11 КЛАСС

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников</i>
Основы знаний о физической культуре	
<p>Знания. Правила безопасного поведения и предупреждения опасных ситуаций во время учебных занятий, посещения спортивных и других массовых зрелищ и мероприятий. Правила подготовки безопасных мест занятий, самооценки своих сил, страховки, самостраховки. Физическая культура в семье. Влияние занятий физическими упражнениями на гармоничное развитие личности. Основы методик развития силы, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств, ловкости. Упражнения профессионально-восстановительной направленности. Олимпизм и олимпийское движение. Развитие системы олимпийского образования. Олимпийская академия: функции, структура, международные связи, влияние на олимпийское движение. Олимпийская философия и здоровый образ жизни.</p>	<p>Ученик: понимает влияние занятий физическими упражнениями на гармоничное развитие личности; определяет основы методик развития силы, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств, ловкости; называет правила безопасного поведения и предупреждения опасных ситуаций во время учебных занятий, посещения спортивных и других массовых зрелищ и мероприятий; упражнения профессионально-восстановительной направленности; объясняет значение физической культуры в семье; соблюдает правила подготовки безопасных мест занятий, самооценки своих сил, страховки, самостраховки.</p>
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
Способы самостоятельной деятельности, физическое совершенствование	
<p>Знания: Определение задач самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровление, реабилитация, рекреация, развитие двигательных способностей). Правила отбора физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом физиологических особенностей организма. Наиболее характерные методы, рекомендуемые для использования этих средств. Общие правила индивидуального нормирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Общие представления о дневном и недельном циклах работоспособности человека. Влияние занятий физическими упражнениями на динамику работоспособности.</p> <p>Умения: Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Планирование индивидуальных занятий оздоровительными системами (подбор упражнений, дозировка нагрузки). Анализ</p>	<p>Ученик: Имеет представление о влиянии регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Общие представления о дневном и недельном циклах работоспособности человека. Знает правила отбора физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом физиологических особенностей организма. Наиболее характерные методы, рекомендуемые для использования этих средств. Влияние занятий физическими упражнениями на динамику работоспособности. объясняет задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровление, реабилитация, рекреация, развитие двигательных способностей). Соблюдает общие правила индивидуального нормирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>

<p>эффективности занятий по показателям самочувствия (общее настроение, режим сна и питания).</p> <p>Профилактические и восстановительные процедуры. Методика общего массажа (основные приемы и последовательность их проведения). Простейшие варианты аутогенной тренировки (самовнушение).</p> <p>Оказание доврачебной помощи при травмах опорно-двигательного аппарата (ушибах, вывихах, переломах). Способы переноски (транспортировки) пострадавшего.</p> <p>Медико-педагогические наблюдения.</p> <p>Определение уровня работоспособности с помощью теста «PWC 170» (методика выполнения, регистрации и анализа).</p> <p>Физическое совершенствование</p> <p><i>юноши:</i> комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии физических качеств; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.</p> <p><i>девушки:</i> стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хвататы, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).</p>	<p>выполняет:</p> <p><i>юноши:</i> комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии физических качеств; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.</p> <p><i>девушки:</i> стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хвататы, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).</p> <p>Планирование индивидуальных занятий оздоровительными системами (подбор упражнений, дозировка нагрузки). Анализ эффективности занятий по показателям самочувствия (общее настроение, режим сна и питания).</p> <p>Осуществляет профилактические и восстановительные процедуры. Определение уровня работоспособности с помощью теста «PWC 170» (методика выполнения, регистрации и анализа).</p> <p>Определяет простейшие варианты аутогенной тренировки (самовнушение).</p> <p>Владеет методикой общего массажа (основные приемы и последовательность их проведения).</p>
<p>Организация активного досуга</p>	
<p>Знания. Физическая рекреация как основа гармонизации и сохранения здоровья. Понятие активный отдых. Виды активного досуга. Организация детских коллективов. Организация и проведение квестов. Организация соревнований, ведение протоколов.</p> <p>Умения. Проведение подвижных игр.</p>	<p>Ученик:</p> <p>знает: физическая рекреация как основа гармонизации и сохранения здоровья; понятие активный отдых; виды активного досуга; организация детских коллективов; организация и проведение квестов; организация соревнований, ведение протоколов;</p>

<p>Организация и судейство соревнований ранее изученных видов спорта. Организация детских коллективов. Организация и проведение квестов. Организация бивака в походных условиях с использованием бивачного снаряжения, без использования бивачного снаряжения. Организация пункта питания. Разжигание различных видов костра (для приготовления пищи, для обогрева, для освещения). Безопасность жизнедеятельности при организации активного досуга.</p>	<p>выполняет: проведение подвижных игр; организация и судейство соревнований ранее изученных видов спорта; организация детских коллективов; организация и проведение квестов; организация бивака в походных условиях с использованием бивачного снаряжения, без использования бивачного снаряжения; организация пункта питания; разжигание различных видов костра (для приготовления пищи, для обогрева, для освещения); безопасность жизнедеятельности при организации активного досуга.</p>
<p>Мониторинг физического развития</p>	
<p>Диагностика уровня физического развития и здоровья:</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Масса-ростовой индекс Кетле. 8. Индекс Робинсона. 9. Проба Штанге. 10. Индекс Шаповаловой. 11. Индекс Руфье. 12. Индекс Ромберга. <p>Диагностика уровня развития физической подготовленности:</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Бег 30 м. 8. Наклон вперед. 9. Прыжок в длину с места. 10. Челночный бег 4х9 м. 11. Подтягивание. 12. Бег – юн. 1500 м, д. 1000 м. или ходьба – юн. 3000 м, д. 2000 м. 	<p>Ученик:</p> <p>умеет измерять и оценивать уровень своего физического развития; оценивать свой уровень развития физических качеств в каждом диагностическом упражнении и уровень общей физической подготовленности;</p> <p>выполняет бег 30 м, наклон вперед из положения сидя, прыжок в длину с места, челночный бег 4х9 м, подтягивание, бег – юн. 1500 м, д. 1000 м., ходьба – юн. 3000 м, д. 2000 м</p>
<p>Спортивная деятельность с элементами прикладной физической подготовки</p>	
<p>Гимнастика</p>	
<p>Знания. Методика развития силы и гибкости. Правила безопасности.</p> <p style="text-align: center;"><i>Аэробика (девушки)</i></p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба под музыкальное сопровождение без предметов, с предметом на голове, по линии на полу, по скамейке, с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой, приставными шагами вперед по гимнастической скамейке с поворотами в приседе с сохранением осанки.</p> <p>Упражнения для здоровья и красоты. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами для мышц шеи и плечевого пояса, рук и грудной клетки, бедер и тазового пояса, живота, спины, позвоночника, голени, голеностопных</p>	<p>Ученик:</p> <p>знает и соблюдает методику развития силы и гибкости; правила безопасности;</p> <p>выполняет:</p> <p><i>аэробика (девушки):</i></p> <p><i>упражнения для формирования правильной осанки:</i> ходьба под музыкальное сопровождение без предметов, с предметом на голове, по линии на полу, по скамейке, с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой, приставными шагами вперед по гимнастической скамейке с поворотами в приседе с сохранением осанки;</p> <p><i>упражнения для здоровья и красоты:</i> общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами для мышц шеи и плечевого пояса, рук и грудной клетки, бедер и тазового пояса, живота, спины,</p>

суставов и стоп. Специальные упражнения для формирования пластичности движений: с переходом от напряженного состояния мышц к расслабленному, с расслаблением одних мышечных групп и одновременным напряжением других; плавные движения руками, ногами, туловищем, головой в сочетании с поворотами, выпадами и приседаниями. Волны в положении стоя, сидя на пятках на полу, стоя в соединении с поворотами туловища и другими движениями. Маховые движения руками и ногами в различных соединениях. Прыжки на месте на двух ногах в сочетании с различными движениями рук; попеременно на левой, правой и на двух ногах в сочетании с различными движениями рук; комбинации прыжков с движениями рук.

Акробатика (девушки)

Кувырок вперед в упор присев с перекатом назад в стойку на лопатках, стойка на лопатках с попеременным сгибанием и выпрямлением правой и левой ноги, два кувырка в группировке вперед слитно, два кувырка в группировке назад слитно, равновесие «ласточка», «полушпагат» и «шпагат», переворот боком («колесо»). Комбинация из не менее шести разученных упражнений.

Атлетическая гимнастика (юноши)

Упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, трапециевидной мышцы, дельтовидной мышцы, большой грудной мышцы, мышц предплечья, прямой мышцы живота, четырехглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, мышц задней поверхности бедра, наружной кривой мышцы живота, длинных мышц спины, широчайшей мышцы спины, трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями (весом тела, весом гантелей, штанги, гири, груза и т. п.), с преодолением упругих свойств предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.). Комплексы упражнений для формирования мышечной массы, рельефа мышц.

Акробатика (юноши)

Два кувырка вперед слитно, два кувырка назад слитно, кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок вперед толчком двумя ногами, равновесие «ласточка», два переворота боком («колесо») слитно, стойка

позвоночника, голени, голеностопных суставов и стоп; специальные упражнения для формирования пластичности движений: с переходом от напряженного состояния мышц к расслабленному, с расслаблением одних мышечных групп и одновременным напряжением других; плавные движения руками, ногами, туловищем, головой в сочетании с поворотами, выпадами и приседаниями; волны в положении стоя, сидя на пятках на полу, стоя в соединении с поворотами туловища и другими движениями; маховые движения руками и ногами в различных соединениях; прыжки на месте на двух ногах в сочетании с различными движениями рук; попеременно на левой, правой и на двух ногах в сочетании с различными движениями рук; комбинации прыжков с движениями рук.

Акробатика (девушки)

Кувырок вперед в упор присев с перекатом назад в стойку на лопатках, стойка на лопатках с попеременным сгибанием и выпрямлением правой и левой ноги, два кувырка в группировке вперед слитно, два кувырка в группировке назад слитно, равновесие «ласточка», «полушпагат» и «шпагат», переворот боком («колесо»). Комбинация из не менее шести разученных упражнений.

Атлетическая гимнастика (юноши)

Упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, трапециевидной мышцы, дельтовидной мышцы, большой грудной мышцы, мышц предплечья, прямой мышцы живота, четырехглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, мышц задней поверхности бедра, наружной кривой мышцы живота, длинных мышц спины, широчайшей мышцы спины, трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями (весом тела, весом гантелей, штанги, гири, груза и т. п.), с преодолением упругих свойств предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.); комплексы упражнений для формирования мышечной массы, рельефа мышц.

Акробатика (юноши)

Два кувырка вперед слитно, два кувырка назад слитно, кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок вперед толчком двумя ногами, равновесие «ласточка», два

<p>на голове и руках, стойка на руках(с помощью). Комбинация из не менее пяти разученных упражнений.</p> <p>Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы).</p>	<p>переворота боком («колесо») слитно, стойка на голове и руках, стойка на руках(с помощью); комбинация из не менее пяти разученных упражнений.</p> <p>совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы).</p>
<p><i>Легкая атлетика</i></p>	
<p>Знания. Значение оздоровительного бега для функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p> <p>Бег. 15-20 м из исходного положения сидя лицом или спиной к направлению бега, с заданной скоростью 30, 100 м, с низкого и высокого старта 100 м на скорость, на результат 1500 м (ю) и 1000 м(д), челночный бег 4×9 м, эстафетный бег по кругу с отрезками 15, 30, 60 м; чередование бега и ходьбы на дистанции до 3000 м; равномерный и переменный бег до 2000 м (д) и 3000 м (ю); кроссовый бег.</p> <p>Прыжки. С места толчком двумя ногами на дальность, в высоту с доставанием предмета, на двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, на одной ноге на дальность с заданным количеством прыжков, тройные и пятерные прыжки на дальность. Прыжки в длину с разбега на результат. Прыжки в высоту с разбега на результат.</p> <p>Метание (д). Теннисного мяча с четырех шагов, с полного разбега по коридору 10 м на заданное расстояние и на дальность, в горизонтальную цель(гимнастический обруч) с расстояния 20-25 м.</p> <p>Метание (ю). Мяча 150 г на дальность; гранаты 700 г с двух-четырёх шагов, с полного разбега по коридору 10 м на заданное расстояние и на дальность, в горизонтальную цель(гимнастический обруч) с расстояния 20-25 м.</p> <p>Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы).</p> <p>Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием</p>	<p>Ученик: знает и соблюдает значение оздоровительного бега для функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем; правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой;</p> <p>выполняет: бег:15-20 м из исходного положения сидя лицом или спиной к направлению бега, с заданной скоростью 30, 100 м, с низкого и высокого старта 100 м на скорость, на результат 1500 м (ю) и 1000 м(д), челночный бег 4×9 м, эстафетный бег по кругу с отрезками 15, 30, 60 м; чередование бега и ходьбы на дистанции до 3000 м; равномерный и переменный бег до 2000 м (д) и 3000 м (ю); кроссовый бег.</p> <p>Прыжки: с места толчком двумя ногами на дальность, в высоту с доставанием предмета, на двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, на одной ноге на дальность с заданным количеством прыжков, тройные и пятерные прыжки на дальность; прыжки в длину с разбега на результат; прыжки в высоту с разбега на результат;</p> <p>метание (д):теннисного мяча с четырех шагов, с полного разбега по коридору 10 м на заданное расстояние и на дальность, в горизонтальную цель(гимнастический обруч) с расстояния 20-25 м;</p> <p>метание (ю): мяча 150 г на дальность; гранаты 700 г с двух-четырёх шагов, с полного разбега по коридору 10 м на заданное расстояние и на дальность, в горизонтальную цель(гимнастический обруч) с расстояния 20-25 м.</p> <p>совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы).</p> <p>прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием</p>

<p>разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине. Легкоатлетические упражнения в избранном виде в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).</p>	<p>простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине. Легкоатлетические упражнения в избранном виде в условиях соревновательной деятельности.</p>
<p>Спортивные игры</p>	
<p>Знания. Волейбол как средство физического воспитания, совершенствование физических и психологических качеств. Роль и место спортивных игр в воспитании морально-волевых качеств личности. Футбол в современном олимпийском движении. Физическая и техническая подготовка юного футболиста. Баскетбол как профессиональный вид спорта. Жесты и судейская терминология. Правила безопасности.</p> <p>Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения; ведение попеременно правой и левой рукой; перехваты мяча во время ведения. Броски мяча по кольцу одной рукой с места с ближней, средней и дальней дистанции; броски в движении после ведения и двух шагов; штрафные броски. Ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита. Передачи мяча одной и двумя руками при движении с партнером в одном направлении и при встречном движении. Тактическое взаимодействие нападающих и защитников при персональной и зонной защите, при позиционном нападении. Игра на одно кольцо «Стритбол». Двухсторонняя игра.</p> <p>Волейбол. Приемы мяча снизу после подачи, передачи мяча сверху и снизу, нижняя и верхняя подача, страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе, первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 для атакующего удара, прием мяча снизу одной и двумя руками с падением на спину на грудь. Двухсторонняя игра.</p> <p>Гандбол. Ловля мяча одной и двумя руками, передачи мяча правой и левой руками на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой, ведение мяча в сочетании с обводкой соперника, передачами и бросками по воротам; ловля и</p>	<p>Ученик: определяет волейбол как средство физического воспитания, совершенствование физических и психологических качеств; роль и место спортивных игр в воспитании морально-волевых качеств личности; футбол в современном олимпийском движении; физическая и техническая подготовка юного футболиста; баскетбол как профессиональный вид спорта; жесты и судейская терминология; соблюдает правила безопасности; выполняет: баскетбол: ведение мяча правой и левой рукой без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения; ведение попеременно правой и левой рукой; перехваты мяча во время ведения; броски мяча по кольцу одной рукой с места с ближней, средней и дальней дистанции; броски в движении после ведения и двух шагов; штрафные броски; ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита; передачи мяча одной и двумя руками при движении с партнером в одном направлении и при встречном движении; тактическое взаимодействие нападающих и защитников при персональной и зонной защите, при позиционном нападении; игра на одно кольцо «Стритбол»; волейбол: приемы мяча снизу после подачи, передачи мяча сверху и снизу, нижняя и верхняя подача, страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе, первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 для атакующего удара, прием мяча снизу одной и двумя руками с падением на спину и на грудь; двухсторонняя игра; гандбол: ловля мяча одной и двумя руками, передачи мяча правой и левой руками на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой, ведение мяча в сочетании с обводкой соперника,</p>

<p>передачи мяча при встречном движении, ведение мяча с изменением скорости передвижения, отвлекающие индивидуальные действия в нападении. Штрафной 7-метровый бросок. Игра вратаря. Передача и ловля мяча в тройках, скрестное движение, перемещение восьмеркой, бросок из опорного положения с сопротивлением защитника, страховка в защите. Согласованные действия вратаря, защитников и нападающих. Двухсторонняя игра.</p> <p>Футбол. Удары правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком; удары по летящему мячу с использованием технико-тактических связок: ведение-передача, прием-передача, прием-ведение-передача и т. п. Удары на дальность и точность, обводка-отбор мяча, обводка-отбор-удар в ворота, перехват мяча, игра головой, комбинации в тройках с мячом, действия без мяча (открывание, отвлечение, создание численного преимущества), взаимодействие двух нападающих против одного защитника, двух защитников против одного нападающего, игровые упражнения в кругу, квадрате, прямоугольнике и т. п. Игры и эстафеты с футбольным мячом, подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, гибкости, быстроты. Игры с ведением мяча, с обводкой стоек, с приемом и остановкой мяча, с ударами по воротам, на сближение с соперником, игры с двумя и тремя нападающими на площадке для мини-футбола, с защитой ворот (для подготовки вратаря), игры в «лабиринт» (с мячом и без мяча), многоплановые игры. Игра в футбол по упрощенным правилам.</p> <p>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх.</p>	<p>передачами и бросками по воротам; ловля и передачи мяча при встречном движении, ведение мяча с изменением скорости передвижения, отвлекающие индивидуальные действия в нападении; штрафной 7-метровый бросок; игра вратаря; передача и ловля мяча в тройках, скрестное движение, перемещение восьмеркой, бросок из опорного положения с сопротивлением защитника, страховка в защите; согласованные действия вратаря, защитников и нападающих; двухсторонняя игра;</p> <p>футбол: удары правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком; удары по летящему мячу с использованием технико-тактических связок: ведение-передача, прием-передача, прием-ведение-передача и т. п.; удары на дальность и точность, обводка-отбор мяча, обводка-отбор-удар в ворота, перехват мяча, игра головой, комбинации в тройках с мячом, действия без мяча (открывание, отвлечение, создание численного преимущества), взаимодействие двух нападающих против одного защитника, двух защитников против одного нападающего, игровые упражнения в кругу, квадрате, прямоугольнике и т. п.; игры и эстафеты с футбольным мячом, подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, гибкости, быстроты; игры с ведением мяча, с обводкой стоек, с приемом и остановкой мяча, с ударами по воротам, на сближение с соперником, игры с двумя и тремя нападающими на площадке для мини-футбола, с защитой ворот (для подготовки вратаря), игры в «лабиринт» (с мячом и без мяча), многоплановые игры; игра в футбол по упрощенным правилам.</p> <p>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх.</p>
Туризм	
<p>Знания. Рекомендации по составлению отчета о туристическо-краеведческом путешествии с активными способами передвижения для групп учащейся молодежи. Понятие тактики похода, главные требования к построению нити маршрута и плана-графика похода. Правила техники</p>	<p>Ученик: осуществляет построение нити маршрута и плана-графика похода; описывает туристическое снаряжение; называет основные разделы по отчету о туристическо-краеведческом путешествии с активными способами передвижения для</p>

<p>безопасности на уроках физической культуры.</p> <p>Умения: Преодоление полосы препятствий с самонаведением перил и транспортировкой пострадавшего. Эстафеты с элементами туристической техники. Ориентирование по карте. Вязание туристических узлов. Технические этапы. Кросс-поход. Технические действия с транспортировкой пострадавшего.</p>	<p>групп учащейся молодежи; владеет основами ориентирования, понятиями «контрольный пункт (КП)», «схема»; соблюдает правила безопасности во время выполнения упражнений по ориентированию на местности; выполняет: <i>преодоление</i> полосы препятствий с самонаведением перил и транспортировкой пострадавшего; техническое прохождение туристических этапов с самонаведением перил: транспортировкой пострадавшего по круто наклонной переправе, спуск или подъем пострадавшего с сопровождающим на себе и на носилках; <i>принимает участие</i> в эстафетах с элементами туристической техники; <i>объясняет</i> действия при выполнении упражнений ориентирования по карте; в учебных соревнованиях по спортивному ориентированию; по технике пешеходного туризма (ТПТ); в организации похода 2 степени сложности; <i>владеет</i> техникой вязания туристических узлов: простой, прямой, академический, встречный, ткацкий, брам-шкотовый, грейпвайн, проводник (одним концом), двойной проводник, проводник «восьмерка», срединный проводник, стремя, беседочный узел, удавка, схватывающий (прустик), австрийский схватывающий, бахмана; основами ориентирования, понятиями «контрольный пункт (КП)», «схема».</p>
Прикладная физическая подготовка	
<p>Знания: Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели. Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со</p>	<p>Ученик: Имеет общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки, об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта). Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью. знает способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Объясняет особенности распределения</p>

<p>спортивно-оздоровительной деятельностью.</p> <p>Умения: Прикладные упражнения начальной военной подготовки. Строевые команды и приемы. Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением. Передвижение в вися на руках (юноши) по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами (девушки). Лазанье по гимнастическому канату (юноши) и гимнастической стенке с грузом на плечах (девушки). Опорные прыжки через препятствия (юноши). Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования. Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине (юноши).</p>	<p>тренировочных занятий в режиме дня и недели.</p> <p>выполняет: Прикладные упражнения начальной военной подготовки. Строевые команды и приемы. Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением. Передвижение в вися на руках (юноши) по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами (девушки). Лазанье по гимнастическому канату (юноши) и гимнастической стенке с грузом на плечах (девушки). Опорные прыжки через препятствия (юноши). Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования. Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине (юноши).</p>
Введение в профессиональную деятельность	
<i>Практико-ориентированная подготовка</i>	
<p>Знания: Общие представления об основных видах и формах деятельности специалиста по физической культуре, его квалификационной характеристики. Основы педагогической этики и культуры общения в процессе учебных занятий и соревновательной деятельности. Основные понятия педагогики физической культуры: физическая культура, физическое воспитание, спорт, спортивная подготовка, система физического воспитания в школе. Физическая культура как предмет профессиональной деятельности специалиста в педагогической, военной и медицинской областях. Краткая характеристика основных видов и форм профессиональной деятельности преподавателя физической культуры. Содержание профессиональной подготовки специалистов по физической культуре в высших профессиональных образовательных организациях; характеристика специальностей и специализаций.</p> <p>Умения: <i>Обучение физическим упражнениям.</i> Способы и приемы обучения младших школьников простейшим двигательным действиям и физическим упражнениям: показ, объяснение и исправление ошибок. Способы страховки и оказания помощи при</p>	<p>Ученик:</p> <p>Имеет общие представления об основных видах и формах деятельности специалиста по физической культуре, его квалификационной характеристики.</p> <p>Знает основы педагогической этики и культуры общения в процессе учебных занятий и соревновательной деятельности. Содержание профессиональной подготовки специалистов по физической культуре в высших профессиональных образовательных организациях; характеристика специальностей и специализаций.</p> <p>Объясняет основные понятия педагогики физической культуры: физическая культура, физическое воспитание, спорт, спортивная подготовка, система физического воспитания в школе. Физическая культура как предмет профессиональной деятельности специалиста в педагогической, военной и медицинской областях.</p> <p>выполняет: <i>Обучение физическим упражнениям.</i> Способы и приемы обучения младших школьников простейшим двигательным действиям и физическим упражнениям: показ, объяснение и исправление ошибок. Способы страховки и оказания помощи при выполнении упражнений (на материале школьной программы по физической культуре).</p>

<p>выполнении упражнений (на материале школьной программы по физической культуре).</p> <p><i>Уроки физической культуры.</i> Проведение фрагментов и частей уроков физической культуры с младшими школьниками. Проведение подготовительной, основной и заключительной частей урока (по конспектам учителя). Проведение тематических бесед (на материале школьной программы по физической культуре).</p> <p><i>Тестирование физической подготовленности младших школьников.</i> Показ и объяснение правильности выполнения тестовых упражнений. Фиксирование результатов выполнения тестовых упражнений и оформление протоколов тестирования.</p> <p><i>Судейство соревнований по избранному виду спорта.</i> Составление программы соревнований (по круговой и олимпийской системам). Основные передвижения судьи во время судейства соревнований, его команды и жесты.</p>	<p><i>Уроки физической культуры.</i> Проведение фрагментов и частей уроков физической культуры с младшими школьниками. Проведение подготовительной, основной и заключительной частей урока (по конспектам учителя). Проведение тематических бесед (на материале школьной программы по физической культуре).</p> <p>Осуществляет <i>Тестирование физической подготовленности младших школьников.</i> Показ и объяснение правильности выполнения тестовых упражнений. Фиксирование результатов выполнения тестовых упражнений и оформление протоколов тестирования.</p> <p><i>Судейство соревнований по избранному виду спорта.</i> Составление программы соревнований (по круговой и олимпийской системам). Основные передвижения судьи во время судейства соревнований, его команды и жесты.</p>
--	---

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Ориентировочные контрольные нормативы (ГАНДБОЛ)

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

Ориентировочные контрольные нормативы (ВОЛЕЙБОЛ)

Класс	Контрольные упражнения		Оценка			
			2	3	4	5
10	10 верхних (м.); нижних (д.) прямых подач на точность в опред. учителем зону	м	4	6	8	9
		д	2	5	6	8
	6 передач на точность через сетку из зоны 2,3,4 (в опред. зону)	м	2	3	5	6
		д	1	2	3	5
11	10 прямых верхних подач на точность в определенную зону (м.); игровую площадку (д.)	м	4	5	6	7
		д	2	4	5	6
	7 передач на точность через сетку из зоны 2, 3, 4 (в определенную зону)	м	2	3	4	5
		д	1	2	3	4

Ориентировочные контрольные нормативы (БАСКЕТБОЛ)

Класс	Контрольные упражнения		Оценка			
			2	3	4	5
10	10 бросков изученным способом (2x5) с дистанции 4,5 м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий)	м	ни одного точного броска	1	3	5
		д		1	3	4
	10 штрафных бросков	м	ни одного точного броска	2	3	5
		д		1	2	4
11	10 бросков изученным способом (2x5) с дистанции 4,5 м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий)	м	ни одного точного броска	1	3	6
		д		1	3	5
	10 штрафных бросков	м	ни одного точного броска	2	3	6
		д		1	2	5

Ориентировочные контрольные нормативы (ФУТБОЛ)

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

Ориентировочные контрольные нормативы (ГИМНАСТИКА)

Класс	Контрольные упражнения		Отметки			
			2	3	4	5
10	Подтягивание на перекладине (м.) (раз). Подтягивание на перекладине в висе лежа (д.) (раз)	м	до 4	4	8	11
		д	до 6	6	16	20
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	м	до 15	15	22	30
		д	до 7	7	13	15
	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	м	до 3	3	6	10
		д	до 11	11	15	18
	Подъем туловища в сед за 60 с	м	до 20	20	40	55
		д	до 18	18	38	48
11	Подтягивание на перекладине (м.) (раз). Подтягивание на перекладине в висе лежа (д.) (раз)	м	до 5	5	9	12
		д	до 8	8	17	22
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	м	до 15	15	25	35
		д	до 9	9	13	16
	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	м	до 4	4	7	11
		д	до 7	7	9	16
	Подъем туловища в сед за 60 с	м	до 20	20	48	58
		д	до 20	20	45	55

Ориентировочные контрольные нормативы (ТУРИЗМ)

Класс	Контрольные упражнения		Отметки			
			2	3	4	5
10	Вязание туристических узлов за 4 мин. (на выбор), количество	м	узлов, завязанных с ошибками	узлов, завязанных без ошибок	6 узлов, завязанных с ошибками	8 узлов, завязанных без ошибок
		д				
	Ориентирование по схеме в заданном направлении, за легендой или азимутами (количество пунктов) за 10 мин.	м	меньше 3	3	5	7
		д				
	Транспортирование потерпевшего через овраг по	м	больше 30	30	25	20

Класс	Контрольные упражнения		Отметки			
			2	3	4	5
	навесной переправе в составе команды 6 человек (группы), час прохождения в мин.	д				
		м	меньше 2	2	3	4
	10 этапов туристических соревнований с самонаведением за 30 мин. (на выбор), количество	д	меньше 1	1	2	3
11	Вязание туристических узлов за 4 мин. (на выбор), количество	м	5 узлов, завязанных с ошибками	5 узлов, завязанных без ошибок	7 узлов, завязанных с ошибками	10 узлов, завязанных без ошибок
		д				
	Ориентирование по схеме в заданном направлении, легендой или азимутами (количество пунктов) за 10 мин.	м	меньше 4	5	6	8
		д				
	Транспортирование потерпевшего через овраг по навесной переправе в составе команды 6 человек (группы), час прохождения в мин.	м	больше 30	30	25	20
		д				
10 этапов туристических соревнований с самонаведением за 30 мин. (на выбор), количество	м	меньше 3	3	4	5	
	д	меньше 2	2	3	4	

Ориентировочные контрольные нормативы (Организация активного досуга)

Класс	Контрольные упражнения		Отметки			
			2	3	4	5
10	Организация и проведение подвижных игр	м	организована и проведена 1 игра с ошибками	организована и проведена 1 игра без ошибок	организовано и проведено 2 игры с ошибками	организовано и проведено 2 игры без ошибок
		д				
	Прыжки со скакалкой за 30 с.	м	до 50	50	60	65
		д	до 60	60	70	75
11	Организация и проведение подвижных игр	м	организована и проведена 1 игра с ошибками	организована и проведена 1 игра без ошибок	организовано и проведено 2 игры с ошибками	организовано и проведено 2 игры без ошибок
		д				
	Прыжки со скакалкой за 30 с.	м	до 55	55	65	70
		д	до 55	65	75	80

Ориентировочные контрольные нормативы (Легкая атлетика)

Класс	Контрольные упражнения		Оценка			
			2	3	4	5
10	Бег 30 м (с)	м	5,3	4,9	4,6	4,4
		д	6,0	5,5	5,2	5,0
	Бег 100 м (с)	м	16,4	15,9	15,3	14,5
		д	18,6	18,0	17,5	16,8
	Бег 1500 м (мин, с) или	м	7.40	6.46	6.06	5.39

Класс	Контрольные упражнения		Оценка			
			2	3	4	5
	Ходьба 3000 м (мин, с)		27.00	25.30	24.00	22.30
	Бег 1000 м (мин, с) или Ходьба 2000 м (мин, с)	д	6.41	5.52	5.15	4.50
			19.10	18.25	17.40	16.35
	Прыжок в длину с места (см)	м	193	215	231	242
			д	149	168	182
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	м	320	350	380	410
			д	220	250	280
	Прыжок в высоту с разбега способом «переступание» (см)	м	80	90	105	120
			д	65	75	85
	Метание малого мяча (150г) на дальность (м)	м	25	35	45	50
д			13	16	20	25
11	Бег 30 м (с)	м	5,1	4,8	4,5	4,3
			д	15,9	5,5	5,3
	Бег 100 м (с)	м	16,2	15,8	15,0	14,3
			д	18,7	18,3	17,8
	Бег 1500 м (мин, с) или Ходьба 3000 м (мин, с)	м	7.13	6.32	6.01	5.40
			26.08	25.05	24.15	23.10
	Бег 1000 м (мин, с) или Ходьба 2000 м (мин, с)	д	6.13	5.34	5.06	4.45
			20.10	19.05	18.20	17.15
	Прыжок в длину с места (см)	м	203	220	237	247
			д	147	168	184
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	м	330	360	400	430
			д	230	250	270
	Прыжок в высоту с разбега способом «переступание» (см)	м	85	95	110	125
			д	65	75	85
	Метание малого мяча (150г) на дальность (м)	м	30	40	50	55
			д	14	17	21

**Ориентировочные контрольные нормативы
(ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)**

Класс	Контрольные упражнения		Оценка			
			2	3	4	5
10	Преодоление полосы препятствий (мин, с)	м	>2,35	2,35	2,25	2,20
			д	>2,45	2,45	2,35
	Кросс 3000 м (мин, с) 2000м	м	16,25	15,30	14,10	13,10
			д	>12,40	12,40	11,54
11	Преодоление полосы препятствий (мин, с)	м	>2,	2,35	2,20	2,15
			д			
	Кросс 3000 м (мин, с) 2000м	м	15,10	14,30	13,50	12,50
			д	>12,30	12,30	10,56

**ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
ПО МОНИТОРИНГУ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

Шкала оценки уровня развития двигательных способностей учащихся 10 класса						
№	Тестовые упражнения	Уровни и оценка результатов				
		Высокий	Достаточный	Средний	Ниже среднего	Низкий
		5	4	3	2	1
Мальчики						
1.	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	16	12	6	-1	-8
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	13	11	9	6	4
3.	Бег 30 м (с)	4,4	4,6	4,9	5,3	5,7
4.	Челночный бег 4×9 м (с)	8,9	9,2	9,6	10,1	10,6
5.	Прыжок в длину с места (см)	242	231	215	193	171
6.	Бег 1500 м (мин, с) или Ходьба 3000 м (мин, с)	5.39	6.06	6.46	7.40	8.34
		22.30	24.00	25.30	27.00	28.40
Девочки						
1.	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	20	16	12	5	-2
2.	Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	20	16	12	8	5
3.	Бег 30 м (с)	5,0	5,2	5,5	6,0	6,4
4.	Челночный бег 4×9 м (с)	10,0	10,3	10,8	11,5	12,2
5.	Прыжок в длину с места (см)	191	182	168	149	131
6.	Бег 1000 м (мин, с) или Ходьба 2000 м (мин, с)	4.50	5.15	5.52	6.41	7.30
		16.35	17.40	18.25	19.10	20.0
Шкала оценки уровня развития двигательных способностей учащихся 11 класса						
№	Тестовые упражнения	Уровни и оценка результатов				
		Высокий	Достаточный	Средний	Ниже среднего	Низкий
		5	4	3	2	1
Мальчики						
1.	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	16	12	6	-1	-8
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	15	13	11	8	3
3.	Бег 30 м (с)	4,3	4,5	4,8	5,1	5,5
4.	Челночный бег 4×9 м (с)	8,8	9,0	9,3	9,7	10,1
5.	Прыжок в длину с места (см)	247	237	220	203	182
6.	Бег 1000 м (мин, с) или Ходьба 2000 м (мин, с)	5.40	6.01	6.32	7.13	7.55
		23.10	24.15	25.05	26.08	27.16

Девочки						
1.	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	22	19	16	9	2
2.	Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	22	17	14	9	7
3.	Бег 30 м (с)	5,1	5,3	5,5	5,9	6,3
4.	Челночный бег 4×9 м (с)	9,9	10,2	10,7	11,2	11,8
5.	Прыжок в длину с места (см)	194	184	168	147	126
6.	Бег 1000 м (мин, с) <i>или</i>	4.45	5.06	5.34	6.13	6.52
	Ходьба 2000 м (мин, с)	17.15	18.20	19.05	20.10	22.43

Оценка каждого показателя выводится в общую сумму, которая позволяет определять уровень физического развития учащегося:

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

Приложение 3

РАСЧЕТ ТЕМПОВ ПРИРОСТА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (%)

(Методические рекомендации по комплексной оценке физического развития детей и подростков от 5 до 17 лет, А.Г.Трушкин, 2000 г.)

В дополнение

$$W = 100(V2 - V1)/0,5(V2 + V1),$$

где W – темп прироста, V1 – исходный уровень, V2 – конечный уровень.

Оценка результатов:

До 8 % – за счет естественного прироста; (0) баллов

8-10 % – за счет роста естественной двигательной активности; (0) бал

10-15 % – за счет целенаправленной системы физического воспитания. (1) бал

Выше 15 % – за счет эффективного использования естественных сил организма и физических упражнений. (2) бала

Баллы добавляются к оценке результата учащихся.

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

1. Масса-ростовой индекс Кетле 2

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

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

Масса-ростовой индекс Кетле 2 (кг/м²)

Мальчики Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	5	4	3	2	1
	гармоничное	гармоничное (-)	гармоничное (+)	дефицит массы	тучное
15	19,0...21,0	17,1...18,9	21,1...22,9	<= 17	>=23
16	20,0...22,0	18,1...19,9	22,1...23,9	<= 18	>=24
17	21,0...23,0	19,1...20,9	23,1...24,9	<= 19	>=25
18	21,0...23,0	19,1...20,9	23,1...24,9	<= 19	>=25

Девочки Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	5	4	3	2	1
	гармоничное	гармоничное (-)	гармоничное (+)	дефицит массы	тучное
15	20,0...22,0	18,1...19,9	22,1...23,9	<=18	>=24
16	21,0...23,0	19,1...20,9	23,1...24,9	<=19	>=25
17	22,0...24,0	20,1...21,9	24,1...25,9	<=20	>=26
18	22,0...24,0	20,1...21,9	24,1...25,9	<=20	>=26

2. Индекс Робинсона (двойное произведение)

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

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

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

Мальчики Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	5	4	3	2	1
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
15	81...108	71...80	109...116	<=70	>=117
16	81...107	71...80	108...115	<=70	>=116
17	81...107	71...80	108...115	<=70	>=116
18	81...107	71...80	108...115	<=70	>=116

Девочки Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	5	4	3	2	1
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
15	86...100	71...85	101...110	<=70	>=111
16	86...100	71...85	101...110	<=70	>=111
17	86...100	71...85	101...110	<=70	>=111
18	86...100	71...85	101...110	<=70	>=111

3. Индекс мощности Шаповаловой

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

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

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

Мальчики Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	1 низкий	2 ниже среднего	3 средний	4 выше среднего	5 высокий
15	<=134	135..169	170..240	241..275	>=276
16	<=194	195..219	220..270	271..295	>=296
17	<=199	200..224	225..275	276..300	>=301
18	<=199	200..224	225..275	276..300	>=301

Девочки Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	1 низкий	2 ниже среднего	3 средний	4 выше среднего	5 высокий
15	<=193	194..216	217..260	261..293	>=294
16	<=212	213..245	246..312	313..345	>=348
17	<=212	213..245	246..296	297..324	>=325
18	<=212	213..245	246..296	297..324	>=325

4. Индекс Руфье

Характеризует выраженность реакции сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку. Проба выполняется следующим образом: в положении сидя у обследуемого подсчитывается пульс за 15 сек. (P1), затем обследуемый выполняет за 45 сек. 30 глубоких приседаний, руки вперед. После выполнения в положении сидя, подсчитывается пульс за первые 15 сек. отдыха (P2) после 45 сек. отдыха подсчитывается пульс (P3) за 15 сек. Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку у детей осуществляется по модифицированной таблице (А.А.Гусева) (приложение 6).

Индекс Руфье = 4 · (P1+P2+P3) – 200 : 10

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

Индекс Руфье (усл. ед.)

Мальчики, девочки

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

5. Индекс (проба) Ромберга

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

Ученик стоит так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы несколько разведены. Время устойчивости определяется к потере равновесия. Дрожание пальцев рук, покачивания,

а тем более быстрая потеря равновесия указывают на нарушение координации и, исходя из этого, останавливается секундомер.

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

Индекс (проба) Ромберга (усл. ед.) Мальчики, девочки

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

Оценка индекса осуществляется в баллах.

6. *Проба Штанге-Генчи*

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

Мальчики. Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)

Возраст, лет	Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)				
	Высокий уровень функционального состояния дыхательной системы (ДС)	Выше среднего уровень функционального состояния дыхательной системы (ДС)	Средний уровень функционального состояния дыхательной системы (ДС)	Ниже среднего уровень функционального состояния дыхательной системы (ДС)	Низкий уровень функционального состояния дыхательной системы (ДС)
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
15	<87,9	67,7-87,9	41,4-67,6	22,1-41,3	>22,0
16	<91,2	70,2-91,1	44,1-70,1	23,5-44,0	>23,4
17	<96,3	71,6-96,2	48,7-71,5	24,8-48,7	>24,8

Девушки. Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)

Возраст, лет	Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)				
	Высокий уровень функционального состояния дыхательной системы (ДС)	Достаточный уровень функционального состояния дыхательной системы (ДС)	Средний уровень функционального состояния дыхательной системы (ДС)	Низкий уровень функционального состояния дыхательной системы (ДС)	Критический уровень функционального состояния дыхательной системы (ДС)
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
15	<65,2	40,1-65,1	30,2-40,0	16,2-30,2	>16,1
16	<69,2	45,1-69,1	34,1-45,0	18,5-34,0	>18,4
17	<75,6	46,8-75,6	37,7-46,7	19,8-37,6	>19,7

Индекс уровня физического здоровья равен оценке в баллах. Оценка каждого показателя выводится в общую сумму, которая позволяет определять уровень физического здоровья обучающегося:

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

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

Приложение 5

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Количество учебно-наглядных пособий и оборудования по физической культуре

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

1. Гимнастический инвентарь

№	Название инвентаря	Кол-во
1.	Перекладина (низкая и высокая)	1/1 шт.
2.	Перекладина разновысокая	2 шт.
3.	Перекладина навесная	4 шт.
4.	Брусья (параллельные и разновысокие)	1/1 шт.
5.	Конь, козел для опорных прыжков	2/2 шт.
6.	Мостик для опорных прыжков	4 шт.
7.	Канат подвешной для лазанья с механизмом крепления	6 шт.
8.	Канат для перетягивания	2 шт.
9.	Бревно гимнастическое	1 шт.
10.	Скамейка гимнастическая универсальная (бревно напольное)	2 шт.
11.	Скамьи гимнастические	10 шт.
12.	Стенка гимнастическая (количество секций)	16 шт.
13.	Скакалки	40 шт.
14.	Палки гимнастические	40 шт.
15.	Штанга	2 шт.
16.	Мячи большого тенниса	30 шт.
17.	Маты гимнастические в чехлах	22 шт.
18.	Маты гимнастические поролоновые	6 шт.
19.	Зеркало (размером 2х3 м.)	1 шт.

Инвентарь для фитнеса

<i>№</i>	<i>Название инвентаря</i>	<i>Кол-во</i>
1.	Фитбол	30 шт.
2.	Степ-платформа	30 шт.
3.	Резиновые амортизаторы	30 шт.
4.	Фитнес-коврики	30 шт.
5.	Ленточные утяжелители	10 шт.
6.	Эспандеры	30 шт.
7.		
8.		
9.		

2. Легкоатлетический инвентарь

<i>№</i>	<i>Название инвентаря</i>	<i>Кол-во</i>
1.	Колодки стартовые	6 пар.
2.	Гранаты (весом 500 г, 700 г)	по 15 шт.
3.	Ядра (весом 3 кг, 4 кг)	по 10 шт.
4.	Пистолет стартовый	1 шт.
5.	Флажки судейские	6 шт.
6.	Секундомеры электронные	2 шт.
7.	Секундомеры двустрелочные	2 шт.
8.	Стойки - планки металлические	4 пары.
9.	Измеритель для прыжков в высоту	2 шт.
10.	Рулетка металлическая (1-100 м.)	2 шт.
11.	Эстафетные палки	20 шт.
12.	Барьеры л/а тренировочные	20шт.
13.	Мяч малый для метания	20шт.
14.	Финишные стойки	2 шт.
15.	Полотнище «СТАРТ», Полотнище «ФИНИШ»	2 шт.

3. Лыжный инвентарь

<i>№</i>	<i>Название инвентаря</i>	<i>Кол-во</i>
1.	Лыжи беговые с креплениями	40 пар.
2.	Палки лыжные	40 пар.
3.	Мази лыжные для различных температур	по 10 банок

4. Инвентарь для спортивных сооружений

<i>№</i>	<i>Название инвентаря</i>	<i>Кол-во</i>
1.	Мячи баскетбольные (3, 5, 7)	10/10/20 шт.
2.	Мячи волейбольные	40 шт.
3.	Антенны с карманом для сетки (пара)	2 шт.
4.	Мячи гандбольные (1, 2, 3)	15/15/10 шт.
5.	Мячи футбольные (3, 4, 5)	10/10/20 шт.
6.	Сетки волейбольные	2 шт.
7.	Сетки для мячей	5 шт.
8.	Измеритель высоты волейбольной сетки	1 шт.
9.	Ворота гандбольные	2 шт.
10.	Насосы для надувания мячей	2 шт.
11.	Свистки судейские	5 шт.
12.	Флажки судейские	6 шт.
13.	Вышка судейская (на каждую волейбольную площадку)	
14.	Скамьи гимнастические (на каждую спортплощадку)	6 шт.
15.	Стойки для обводки	10 шт.

16.	Часы-секундомер настенный	1 шт.
17.	Шахматные часы	5 шт.
18.	Шахматы, шашки	по 10 комплектов
19.	Стол для настольного тенниса	4 шт.
20.	Ракетки для настольного тенниса	12 пар
21.	Мячи для настольного тенниса	100 шт.
22.	Ракетки для бадминтона	15 шт.
23.	Сетки для бадминтона	2 шт.
24.	Воланы для бадминтона	50 шт.
25.	Доска информационная магнитно-маркерная	2 шт.
26.	Стол переносной раскладной с комплектом стульев	2 шт.
27.	Перекидное табло	2 шт.
28.	Пьедестал	1 шт.
29.	Фишки	30 шт.
30.	Конуса	20 шт.
31.	Компрессор для накачивания шин велосипедов, спортивных мячей, пр.	1 шт.
32.	Аптечка	1 шт.
33.	Аптечка переносная для спортивных площадок	1 шт.

5. Туристский инвентарь

№	Название инвентаря	Кол-во
1.	Туристические палатки	15 шт.
2.	Спальные мешки	40 шт.
3.	Рюкзаки	40 шт.
4.	Подушки резиновые надувные	30 шт.
5.	Матрасы резиновые надувные	30 шт.
6.	Алюминиевые кастрюли с крышками	8 шт.
7.	Разливная ложка	4 шт.
8.	Топорики туристические	10 шт.
9.	Ведро железные	4 шт.
10.	Посуда для приготовления пищи (набор казанов туристических)	1 комплект
11.	Компас	30 шт.
12.	Иглы, нитки – комплекты	3 комплекта
13.	Верёвка туристическая	50 м.
14.	Набор шанцевого инструмента	3 шт.
15.	Разметочная полимерная лента 1000 м	2 шт.
16.	Фонарь кемпинговый	2 шт.

6. Ориентировочный перечень оборудования тренажерного зала

Оборудование, направленное на оздоровление:

№	Название инвентаря	Кол-во
1.	Диски "Здоровье"	2 шт.
2.	Велотренажеры	4 шт.
3.	Бегущая дорожка	1 шт.
4.	Обручи	40 шт.
5.	Тренажер "Водный"	1 шт.
6.	Эспандеры, резиновые жгуты	15 шт.
7.	Менажеры для ступней ног	4 шт.
8.	Тренажер "Здоровье"	1 шт.
9.	Гимнастические скамейки	2 шт.
10.	Сборно-разборные гантели	15 шт.

11.	Набивные мячи (1, 3, 5 кг)	15, 10, 5 шт.
12.	Профилактиктор Евминова	2шт.
13.	Кардиотренажеры (велотренажеры, велоэргометры, беговые дорожки, орбитреки, эллиптические тренажеры, мини степперы, гребные тренажеры)	по 2шт.
14.	Скамья для жима	2 шт.

7. Спортивная форма для сборных команд учебного заведения

(Количество зависит от состава команд и их наличие)

№	Название инвентаря	Кол-во
1.	Форма футбольная	18 комплектов
2.	Форма баскетбольная	10 комплектов
3.	Форма волейбольная	10 комплектов
4.	Форма гандбольная	10 комплектов
5.	Манишки двух цветов	по 20 шт.
6.	Номера нагрудные	2 комплекта

8. Технические средства обучения

№	Название инвентаря	Кол-во
1.	Телевизор с универсальной подставкой	1 шт.
2.	Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок (усилитель, микшер)	1 шт.
3.	Радиомикрофон (петличный)	2 шт.
4.	Мегафон	1 шт.
5.	Мультимедийный компьютер	1 шт.
6.	Сканер	1 шт.
7.	Принтер лазерный	1 шт.
8.	Копировальный аппарат	1 шт.
9.	Цифровая видеокамера	1 шт.
10.	Цифровая фотокамера	1 шт.
11.	Мультимедиа проектор	1 шт.
12.	Экран (на штативе или навесной)	1 шт.
13.	Компакт-диски:	
	Строевые приемы	1 комп.
	Техника бега, прыжков, метаний	1 комп.
	Техника гимнастических упражнений	1 экз.
	Техника акробатических упражнений	1 экз.
	Техника и тактика игры в волейбол	1 экз.
	Техника и тактика игры в гандбол	1 экз.
	Техника и тактика игры в футбол	1 экз.
	Техника и тактика игры в баскетбол	1 экз.
	Ритмическая гимнастика	1 экз.
	Атлетическая гимнастика	1 экз.
	Техника лыжных ходов	1 экз.
	Техника спортивных средств плавания	1 экз.

9. Перечень оборудования для осуществления медико-педагогического контроля

№	Название инвентаря	Кол-во
1.	Компьютер	1 шт.
2.	Динамометр кистевой детский	2 шт.
3.	Динамометр становой	2 шт.
4.	Пульсометр	5 шт.
5.	Шагомер электронный	5 шт.
6.	Весы с ростомером	2 шт.

7.	Весы электронные	5 шт.
8.	Тонометр автоматический	5 шт.
9.	Спирометр	1 шт.
10.	Калькулятор	2 шт.

10. Набор для подвижных игр

<i>№</i>	<i>Название инвентаря</i>	<i>Кол-во</i>
1.	Хоккей с мячом	3 комплекта
2.	Мини теннис	2 комплекта
3.	Фрисби	4 шт.
4.	Кольцеброс	2 комплекта
5.	Городки	2 комплекта
6.	Кегли	1 комплект
7.	Конус сигнальный малый	10 шт.
8.	Конус со втулкой	4 шт.
9.	Мяч пластизоловый диаметром 13 см	4 шт.
10.	Мяч пластизоловый диаметром 17 см	2 шт.
11.	Мяч поролоновый диаметром 9 см	10 шт.
12.	Мяч поролоновый диаметром 25 см	3 шт.
13.	Мишень «дартс» детская (на липучке)	2 комплекта
14.	Палка гимнастическая пластмассовая длиной 1,06 м	8 шт.
15.	Скакалка резиновая	6 шт.
16.	«Удочка»	1 шт.
17.	Жилетки двух цветов	20 шт.
18.	Лента для разметки площадок	1 рулон
19.	Сумка для инвентаря	
20.	Методическое пособие с описанием игр	

ВАРИАТИВНЫЕ ТЕМЫ

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

Пояснительная записка

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

Введение вариативной темы «Спортивная борьба» в учебную программу общеобразовательных организаций продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни, обучения практическим жизненным навыкам.

Изучение темы «Спортивная борьба» должно обеспечить:

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

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

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

1-й год обучения

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников</i>
Теоретическая подготовка. Значение физической культуры для здоровья учащихся. Общие сведения по спортивной борьбе. Одежда и обувь для занятий спортивной борьбой. Известные спортсмены по спортивной борьбе. Классификация стоек борца в спортивной борьбе. Правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе. Техника безопасности во время занятий спортивной борьбой.	ученик: объясняет значение физической культуры и физических упражнений для здоровья учащихся; имеет общие сведения по спортивной борьбе; приводит примеры об одежде и обуви для занятий спортивной борьбой; придерживается техники безопасности во время занятий спортивной борьбой; называет известных спортсменов по спортивной борьбе; знает классификацию стоек борца в спортивной борьбе, правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе.
Подвижные игры и эстафеты Игры с мячом: бегом, прыжками, с элементами борьбы «Оторви от ковра пятку»	ученик: умеет: играть в подвижные игры с элементами борьбы.

<p>соперника», «Вытолкай соперника из круга», «Сохрани равновесие», «Затащите соперников за свою линию», «Собери кегли», акробатики, переносом груза, упражнения на равновесие с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты и тому подобное.</p>	<p>участвует в подвижных и развивающих играх, эстафетах с целью активного отдыха;</p>
<p>Специальная физическая подготовка Элементы страховки и само страховки. Техника безопасного падения. Отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг против друга; перетаскивания из положения, сидя, ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами, руками; выталкивания или вынесения партнера за ковер в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге, сидя один на другом; борьба за захват туловища, руки (рук), ноги (ног) после захвата туловища соперником на коленях, поясах, ногами лежа - за предмет (мяч, гимнастическую палку и т.п.); борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами - стоя, стоя на коленях с использованием захватов, перетягивание каната и др. Упражнения для укрепления "моста": движения в положении "на мосту" вперед-назад с поворотом головы, с разным положением рук; упражнения в упоре головой в ковер - движения вперед-назад, в стороны, круговые; забегание вокруг головы, вставание на "мост", стоя на коленях, с приседа, из стойки и выход из положения "моста"; выходы из положения "моста" во время дожимом с различными захватами. Акробатические упражнения.</p>	<p>ученик: выполняет элементы страховки и само страховки; владеет техникой безопасного падения; выполняет отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг против друга; перетаскивания из положения, сидя, ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами, руками; выталкивания или вынесения партнера за ковер в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге, сидя один на другом; борьба за захват туловища, руки (рук), ноги (ног) после захвата туловища соперником на коленях, поясах, ногами лежа - за предмет (мяч, гимнастическую палку и т.п.); борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами - стоя, стоя на коленях с использованием захватов, перетягивание каната и др. Упражнения для укрепления "моста": движения в положении "на мосту" вперед-назад с поворотом головы, с разным положением рук; упражнения в упоре головой в ковер - движения вперед-назад, в стороны, круговые; забегание вокруг головы, вставание на "мост", стоя на коленях, с приседа, из стойки и выход из положения "моста"; выходы из положения "моста" во время дожимом с различными захватами. Акробатические упражнения.</p>
<p>Техника греко-римской борьбы Борьба в партере Перевороты скручиванием «рычагом», защита от переворота «рычагом» Перевороты забеганием захватом шеи из-под плеча, защита от переворота забеганием. Борьба в стойке Переводы в партер рывком за руку защита от перевода рывком за руку, перевод нырком захватом шеи и туловища, защита от перевода нырком. Техника вольной борьбы</p>	<p>ученик: выполняет Перевороты скручиванием «рычагом», перевороты забеганием захватом шеи из-под плеча, защиту от переворотов; владеет переводами в партер рывком за руку, нырком захватом шеи и туловища, защитой от переводов; выполняет перевороты скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди, защита от переворота. Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром,</p>

<p style="text-align: center;">Борьба в партере</p> <p>Перевороты скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди, Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром, защита от переворотов.</p> <p style="text-align: center;">Борьба в стойке</p> <p>Переводы в партер рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра, захватом одноименной руки с подножкой. перевод нырком захватом ног, защита от переводов.</p>	<p>защиту от переворотов</p> <p>владеет переводами в партер рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра, захватом одноименной руки с подножкой. переводом нырком захватом ног, защитой от переводов.</p>
---	--

2-й год обучения

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников</i>
<p style="text-align: center;">Теоретическая подготовка.</p> <p>Знания и навыки по гигиене. Закаливание, режим и питание.</p> <p>Основы техники и тактики спортивной</p> <p>Значение соблюдения правил гигиены для борца, гигиена одежды и обуви. Весовой режим борца. Техника безопасности при занятиях спортивной борьбой.</p>	<p>ученик:</p> <p>объясняет основы техники и тактики спортивной;</p> <p>имеет общие сведения о соблюдении правил гигиены для борца, гигиене одежды и обуви;</p> <p>придерживается техники безопасности во время занятий спортивной борьбой;</p> <p>знает весовой режим борца.</p>
<p style="text-align: center;">Подвижные игры и эстафеты</p> <p>Игры с мячом: бегом, прыжками, с элементами борьбы «Оторви от ковра пятку соперника», «Вытолкай соперника из круга», «Сохрани равновесие», «Затащите соперников за свою линию», «Собери кегли», акробатики, переносом груза, упражнения на равновесие с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты и тому подобное.</p>	<p>ученик:</p> <p>умеет играть в подвижные игры с элементами борьбы.</p> <p>участвует в подвижных и развивающих играх, эстафетах с целью активного отдыха;</p>
<p style="text-align: center;">Специальная физическая подготовка</p> <p>Элементы страховки и само страховки. Техника безопасного падения. Отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг против друга; перетаскивания из положения, сидя, ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами, руками; выталкивания или вынесения партнера за ковер в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге, сидя один на другом; борьба за захват туловища, руки (рук), ноги (ног) после захвата туловища соперником на коленях, поясах, ногами лежа - за предмет (мяч, гимнастическую палку и т.п.); борьба за площадь ковра в парах, за мяч между</p>	<p>ученик:</p> <p>выполняет элементы страховки и само страховки;</p> <p>владеет техникой безопасного падения;</p> <p>выполняет отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг против друга; перетаскивания из положения, сидя, ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами, руками; выталкивания или вынесения партнера за ковер в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге, сидя один на другом; борьба за захват туловища, руки (рук), ноги (ног) после захвата туловища соперником на коленях, поясах, ногами лежа - за предмет (мяч, гимнастическую палку и т.п.); борьба</p>

<p>командами - стоя, стоя на коленях с использованием захватов, перетягивание каната и др. Упражнения для укрепления "моста": движения в положении "на мосту" вперед-назад с поворотом головы, с разным положением рук; упражнения в упоре головой в ковер - движения вперед-назад, в стороны, круговые; забегание вокруг головы, вставание на "мост", стоя на коленях, с приседа, из стойки и выход из положения "моста"; выходы из положения "моста" во время дожимом с различными захватами. Акробатические упражнения.</p>	<p>за площадь ковра в парах, за мяч между командами - стоя, стоя на коленях с использованием захватов, перетягивание каната и др. Упражнения для укрепления "моста": движения в положении "на мосту" вперед-назад с поворотом головы, с разным положением рук; упражнения в упоре головой в ковер - движения вперед-назад, в стороны, круговые; забегание вокруг головы, вставание на "мост", стоя на коленях, с приседа, из стойки и выход из положения "моста"; выходы из положения "моста" во время дожимом с различными захватами. Акробатические упражнения.</p>
<p style="text-align: center;">Техника греко-римской борьбы Борьба в партере</p> <p>Перевороты переходом с ключом и захватом плеча другой руки; с ключом и захватом подбородка, защита от переворота переходом.</p> <p style="text-align: center;">Борьба в стойке</p> <p>Переводы в партер рывком за руку защита от перевода рывком за руку, перевод нырком захватом шеи и туловища, защита от перевода нырком.</p> <p style="text-align: center;">Техника вольной борьбы Борьба в партере</p> <p>Переворот перекатом. Захватом шеи с бедром, защита от переворота Переворот переходом. Захватом шеи сверху и бедра изнутри, защита от переворотов</p> <p style="text-align: center;">Борьба в стойке</p> <p>Переводы в партер рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра, захватом одноименной руки с подножкой. перевод нырком захватом ног, защита от переводов.</p>	<p>ученик: выполняет перевороты переходом с ключом и захватом плеча другой руки; с ключом и захватом подбородка, защиту: от переворотов; владеет переводами в партер рывком за руку, нырком захватом шеи и туловища, защитой от переводов; выполняет переворот перекатом захватом шеи с бедром, переворот переходом захватом шеи сверху и бедра изнутри, защиту от переворотов владеет переводами в партер рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра, захватом одноименной руки с подножкой. переводом нырком захватом ног, защитой от переводов.</p>

3-й год обучения

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников</i>
<p style="text-align: center;">Теоретическая подготовка.</p> <p>Спортивная борьба, как часть общей культуры человечества, традиции и обычаи в национальных видах единоборств. Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение. Техника безопасности при занятиях спортивной борьбой.</p>	<p>ученик: объясняет понятие спортивная борьба, как часть общей культуры человечества; знает традиции и обычаи в национальных видах единоборств имеет общие сведения о субъективных показателях самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение; придерживается техники безопасности во время занятий спортивной борьбой;</p>
<p style="text-align: center;">Подвижные игры и эстафеты</p> <p>Игры с мячом: бегом, прыжками, с</p>	<p>ученик: умеет играть в подвижные игры с</p>

<p>элементами борьбы «Оторви от ковра пятку соперника», «Вытолкай соперника из круга», «Сохрани равновесие», «Затащите соперников за свою линию», «Собери кегли», акробатики, переносом груза, упражнения на равновесие с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты и тому подобное.</p>	<p>элементами борьбы. участвует в подвижных и развивающих играх, эстафетах с целью активного отдыха;</p>
<p>Специальная физическая подготовка Элементы страховки и само страховки. Техника безопасного падения. Отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг против друга; перетаскивания из положения, сидя, ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами, руками; выталкивания или вынесения партнера за ковер в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге, сидя один на другом; борьба за захват туловища, руки (рук), ноги (ног) после захвата туловища соперником на коленях, поясах, ногами лежа - за предмет (мяч, гимнастическую палку и т.п.); борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами - стоя, стоя на коленях с использованием захватов, перетягивание каната и др. Упражнения для укрепления "моста": движения в положении "на мосту" вперед-назад с поворотом головы, с разным положением рук; упражнения в упоре головой в ковер - движения вперед-назад, в стороны, круговые; забегание вокруг головы, вставание на "мост", стоя на коленях, с приседа, из стойки и выход из положения "моста"; выходы из положения "моста" во время дожимом с различными захватами. Акробатические упражнения.</p>	<p>ученик: выполняет элементы страховки и само страховки; владеет техникой безопасного падения; выполняет отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг против друга; перетаскивания из положения, сидя, ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами, руками; выталкивания или вынесения партнера за ковер в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге, сидя один на другом; борьба за захват туловища, руки (рук), ноги (ног) после захвата туловища соперником на коленях, поясах, ногами лежа - за предмет (мяч, гимнастическую палку и т.п.); борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами - стоя, стоя на коленях с использованием захватов, перетягивание каната и др. Упражнения для укрепления "моста": движения в положении "на мосту" вперед-назад с поворотом головы, с разным положением рук; упражнения в упоре головой в ковер - движения вперед-назад, в стороны, круговые; забегание вокруг головы, вставание на "мост", стоя на коленях, с приседа, из стойки и выход из положения "моста"; выходы из положения "моста" во время дожимом с различными захватами. Акробатические упражнения.</p>
<p>Техника греко-римской борьбы Борьба в партере Перевороты скручиванием: рычагом, захватом рук сбоку. Перевороты забеганием захватом шеи из-под плеча, с ключом и захватом предплечья другой руки изнутри; с ключом и предплечьем на шее. Перевороты переходом: с ключом и захватом плеча другой руки; с ключом и захватом подбородка, защита от переворотов.</p>	<p>ученик: выполняет перевороты скручиванием: рычагом, захватом рук сбоку. Перевороты забеганием захватом шеи из-под плеча, с ключом и захватом предплечья другой руки изнутри; с ключом и предплечьем на шее. Перевороты переходом: с ключом и захватом плеча другой руки; с ключом и захватом подбородка, защита от переворотов. Захваты руки на ключ: одной рукой сзади, двумя руками сзади, двумя руками сбоку, с упором</p>

<p>Захваты руки на ключ: одной рукой сзади, двумя руками сзади, двумя руками сбоку, с упором головой в плечо, толчком противника в сторону, рывком за плечи, защита от захватов руки на ключ.</p> <p>Способы освобождения руки, захваченной на ключ.</p> <p>Контрприемы от переворотов: выход наверх выседом, переворот за себя захватом разноименной руки под плечо; переворот за себя захватом за плечо одноименной руки; бросок захватом руки за запястье.</p> <p style="text-align: center;">Борьба в стойке</p> <p>Перевод рывком за руку.</p> <p>Перевод нырком захватом шеи и туловища. защита от переводов.</p> <p>Броски подворотом: захватом руки (сверху, снизу) и шеи; захватом руки через плечо; захватом руки под плечо, защита от бросков.</p> <p style="text-align: center;">Техника вольной борьбы</p> <p style="text-align: center;">Борьба в партере</p> <p>Переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди, захватом скрещенных голеней.</p> <p>Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром.</p> <p>Переворот перекатом захватом шеи с бедром.</p> <p>Переворот переходом захватом шеи сверху и бедра изнутри.</p> <p>Защита от переворотов</p> <p style="text-align: center;">Борьба в стойке</p> <p>Перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра, захватом одноименной руки с подножкой.</p> <p>Перевод нырком захватом ног, защита от переводов.</p> <p>Сваливание сбиванием захватом ног. Защита от сваливания сбиванием.</p> <p>Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой.</p>	<p>головой в плечо, толчком противника в сторону, рывком за плечи, защита от захватов руки на ключ.</p> <p>владеет способами освобождения руки, захваченной на ключ;</p> <p>выполняет Контрприемы от переворотов: выход наверх выседом, переворот за себя захватом разноименной руки под плечо; переворот за себя захватом за плечо одноименной руки; бросок захватом руки за запястье.</p> <p>выполняет Перевод рывком за руку. Перевод нырком захватом шеи и туловища. защита от переводов. Броски подворотом: захватом руки (сверху, снизу) и шеи; захватом руки через плечо; захватом руки под плечо, защита от бросков;</p> <p>владеет переворотом скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди, захватом скрещенных голеней. Переворотом забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром. Переворотом перекатом захватом шеи с бедром. Переворотом переходом захватом шеи сверху и бедра изнутри. Защитой от переворотов;</p> <p>выполняет перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра, захватом одноименной руки с подножкой. Перевод нырком захватом ног, защиту от переводов. Сваливание сбиванием захватом ног. Защиту от сваливания сбиванием;</p> <p>умеет выполнять бросок наклоном захватом руки с задней подножкой.</p>
---	---

4-й год обучения

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников</i>
<p>Теоретическая подготовка.</p> <p>История спортивной борьбы. Правила различных видов спортивной борьбы Пути повышения уровня развития физических качеств и двигательных действий. Правила</p>	<p>ученик:</p> <p>характеризует правила различных видов спортивной борьбы;</p> <p>объясняет понятие спортивная борьба, как часть общей культуры человечества;</p>

<p>соревнований по спортивной борьбе, подготовка и участие в соревнованиях. Техника безопасности при занятиях спортивной борьбой.</p>	<p>знает пути повышения уровня развития физических качеств и двигательных действий; знает правила соревнований по спортивной борьбе, подготовку и участие в соревнованиях; придерживается техники безопасности во время занятий спортивной борьбой;</p>
<p>Подвижные игры и эстафеты Игры с мячом: бегом, прыжками, с элементами борьбы «Оторви от ковра пятку соперника», «Вытолкай соперника из круга», «Сохрани равновесие», «Затащите соперников за свою линию», «Собери кегли», акробатики, переносом груза, упражнения на равновесие с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты и тому подобное.</p>	<p>ученик: умеет играть в подвижные игры с элементами борьбы. участвует в подвижных и развивающих играх, эстафетах с целью активного отдыха;</p>
<p>Специальная физическая подготовка Элементы страховки и само страховки. Техника безопасного падения. Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения с набивным мячом. Упражнения с партнером Комплексы общеразвивающих упражнений и эстафет в парах. Специально-подготовительные упражнения борца. Развивающие упражнения. Подводящие упражнения для обучения броскам прогибом. Акробатические упражнения.</p>	<p>ученик: выполняет элементы страховки и само страховки; владеет техникой безопасного падения; выполняет общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения с набивным мячом. Упражнения с партнером Комплексы общеразвивающих упражнений и эстафет в парах. Специально-подготовительные упражнения борца. Развивающие упражнения. Подводящие упражнения для обучения броскам прогибом. Акробатические упражнения.</p>
<p>Техника греко-римской борьбы Борьба в партере Перевороты скручиванием: рычагом, захватом рук сбоку. Перевороты забеганием захватом шеи из-под плеча, с ключом и захватом предплечья другой руки изнутри; с ключом и предплечьем на шее. Перевороты переходом: с ключом и захватом плеча другой руки; с ключом и захватом подбородка, защита от переворотов. Захваты руки на ключ: одной рукой сзади, двумя руками сзади, двумя руками сбоку, с упором головой в плечо, толчком противника в сторону, рывком за плечи, защита от захватов руки на ключ. Способы освобождения руки, захваченной на ключ. Контрприемы от переворотов: выход наверх выседом, переворот за себя захватом разноименной руки под плечо; переворот за</p>	<p>ученик: выполняет перевороты скручиванием: рычагом, захватом рук сбоку. Перевороты забеганием захватом шеи из-под плеча, с ключом и захватом предплечья другой руки изнутри; с ключом и предплечьем на шее. Перевороты переходом: с ключом и захватом плеча другой руки; с ключом и захватом подбородка, защита от переворотов. Захваты руки на ключ: одной рукой сзади, двумя руками сзади, двумя руками сбоку, с упором головой в плечо, толчком противника в сторону, рывком за плечи, защита от захватов руки на ключ; владеет способами освобождения руки, захваченной на ключ; выполняет Контрприемы от переворотов: выход наверх выседом, переворот за себя захватом разноименной руки под плечо; переворот за себя захватом за плечо одноименной руки; бросок захватом руки за</p>

<p>себя захватом за плечо одноименной руки; бросок захватом руки за запястье.</p> <p>Борьба в стойке</p> <p>Перевод рывком за руку. Перевод нырком захватом шеи и туловища. защита от переводов. Броски подворотом: захватом руки (сверху, снизу) и шеи; захватом руки через плечо; захватом руки под плечо, защита от бросков.</p> <p>Техника вольной борьбы</p> <p>Борьба в партере</p> <p>Переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди, захватом скрещенных голеней. Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром. Переворот перекатом захватом шеи с бедром. Переворот переходом захватом шеи сверху и бедра изнутри. Защита от переворотов</p> <p>Борьба в стойке</p> <p>Переводы рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра, захватом одноименной руки с подножкой. Перевод нырком захватом ног, защита от переводов. Сваливание сбиванием захватом ног. Защита от сваливания сбиванием. Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой. Бросок поворотом («мельница») захватом руки и одноименной ноги изнутри, защита от бросков.</p>	<p>запястье.</p> <p>выполняет Перевод рывком за руку. Перевод нырком захватом шеи и туловища. защита от переводов. Броски подворотом: захватом руки (сверху, снизу) и шеи; захватом руки через плечо; захватом руки под плечо, защиту от бросков;</p> <p>владеет переворотом скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди, захватом скрещенных голеней. Переворотом забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром. Переворотом перекатом захватом шеи с бедром. Переворотом переходом захватом шеи сверху и бедра изнутри. Защитой от переворотов;</p> <p>выполняет перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра, захватом одноименной руки с подножкой. Перевод нырком захватом ног, защиту от переводов. Сваливание сбиванием захватом ног. Защиту от сваливания сбиванием;</p> <p>умеет выполнять Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой, бросок поворотом («мельница») захватом руки и одноименной ноги изнутри, защита от бросков.</p>
--	---

5-й год обучения

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников</i>
<p>Теоретическая подготовка.</p> <p>Спортивная борьба в олимпийском и международном спортивном движении. Медико-педагогический контроль, значение и содержание медико-педагогического контроля на занятиях физической культурой. Понятие о «спортивной форме», утомления и переутомления. Меры предупреждения переутомления. Самоконтроль, дневник самоконтроля. Объективные показатели самоконтроля: вес, пульс, кровяное давление. Техника безопасности при</p>	<p>ученик:</p> <p>характеризует спортивную борьбу в олимпийском и международном спортивном движении;</p> <p>объясняет понятие медико-педагогический контроль, значение и содержание медико-педагогического контроля на занятиях физической культурой;</p> <p>знает понятие «спортивной форме», утомления и переутомления. Меры предупреждения переутомления;</p> <p>знает правила соревнований по спортивной</p>

<p>занятиях спортивной борьбой.</p>	<p>борьбе, подготовку и участие в соревнованиях; знает понятие самоконтроль, ведет дневник самоконтроля; характеризует объективные показатели самоконтроля: вес, пульс, кровяное давление; придерживается техники безопасности во время занятий спортивной борьбой;</p>
<p>Подвижные игры и эстафеты Игры с мячом: бегом, прыжками, с элементами борьбы «Оторви от ковра пятку соперника», «Вытолкай соперника из круга», «Сохрани равновесие», «Затащите соперников за свою линию», «Собери кегли», акробатики, переносом груза, упражнения на равновесие с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты и тому подобное.</p>	<p>ученик: умеет играть в подвижные игры с элементами борьбы. участвует в подвижных и развивающих играх, эстафетах с целью активного отдыха;</p>
<p>Специальная физическая подготовка Элементы страховки и само страховки. Техника безопасного падения. Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения с набивным мячом. Упражнения с партнером Комплексы общеразвивающих упражнений и эстафет в парах. Специально-подготовительные упражнения борца. Развивающие упражнения. Подводящие упражнения для обучения броскам прогибом. Акробатические упражнения.</p>	<p>ученик: выполняет элементы страховки и само страховки; владеет техникой безопасного падения; выполняет общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения с набивным мячом. Упражнения с партнером Комплексы общеразвивающих упражнений и эстафет в парах. Специально-подготовительные упражнения борца. Развивающие упражнения. Подводящие упражнения для обучения броскам прогибом. Акробатические упражнения.</p>
<p>Техника греко-римской борьбы Борьба в партере Перевороты скручиванием за себя захватом рук сбоку, захватом предплечья изнутри, захватом спереди разноименной руки снизу, захватом спереди одной руки сверху и другой снизу, за дальнюю руку сзади-сбоку, за разноименное запястье сзади-сбоку захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу. Перевороты забеганием захватом шеи из-под плеч. Переворот прогибом с рычагом. Переворот накатом, захватом руки и туловища; захватом предплечья и туловища. Защита от переворотов. Контрприемы от переворотов: бросок подворотом захватом руки под плечо; переворот выседом захватом руки под плечо. Комбинации захватов руки на ключ: захват руки на ключ при обратном захвате</p>	<p>ученик: выполняет Перевороты скручиванием за себя захватом рук сбоку, захватом предплечья изнутри, захватом спереди разноименной руки снизу, захватом спереди одной руки сверху и другой снизу, за дальнюю руку сзади-сбоку, за разноименное запястье сзади-сбоку захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу. Перевороты забеганием захватом шеи из-под плеч. Переворот прогибом с рычагом. Переворот накатом, захватом руки и туловища; захватом предплечья и туловища; Знает и выполняет защиту от переворотов; выполняет Контрприемы от переворотов: бросок подворотом захватом руки под плечо; переворот выседом захватом руки под плечо. Комбинации захватов руки на ключ: захват руки на ключ при обратном захвате туловища; захват руки на ключ при захвате</p>

туловища; захват руки на ключ при захвате предплечья дальней руки, захват руки на ключ при захвате шеи из-под плеча снаружи. Дожимание на мосту, уходы с моста: дожимание за руку и шею сбоку (с соединением и без соединения рук); дожимание за руку и туловище (с соединением и без соединения рук); уходы с забеганием в сторону от партнера, освобождая руку, перевернуться на живот в сторону от противника.

Борьба в стойке

Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху.

Перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху, захватом руки снизу.

Защита от переводов.

Бросок подворотом захватом шеи с рукой. Защита от броска

Техника вольной борьбы

Борьба в партере

Перевороты скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри, захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги.

Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени.

Перевороты переходом с ключом и зацепом одноименной ноги, захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги.

Перевороты перекатом захватом шеи сверху и дальней голени; захватом шеи сверху и ближнего бедра; захватом шеи с бедром.

Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой; захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Защита от переворотов.

Контрприемы от переворотов: а) переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги, б) бросок подворотом с захватом запястья и зацепом ноги, в) переворот за себя с захватом туловища и зацепом одноименной ноги, г) переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами.

Борьба в стойке

Переводы рывком захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой).

Перевод нырком захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой. Защита от переводов.

предплечья дальней руки, захват руки на ключ при захвате шеи из-под плеча снаружи. Дожимание на мосту, уходы с моста: дожимание за руку и шею сбоку (с соединением и без соединения рук); дожимание за руку и туловище (с соединением и без соединения рук); уходы с забеганием в сторону от партнера, освобождая руку, перевернуться на живот в сторону от противника.

выполняет Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху, перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху, захватом руки снизу, защиту от переводов;

умеет выполнять бросок подворотом захватом шеи с рукой, защиту от броска;

владеет переворотом скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри, захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги, переворотом забеганием захватом руки на ключ и дальней голени, переворотами переходом с ключом и зацепом одноименной ноги, захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги, переворотом перекатом захватом шеи сверху и дальней голени; захватом шеи сверху и ближнего бедра, захватом шеи с бедром;

умеет выполнять переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой; захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой;

знает и выполняет защиту от переворотов;

владеет контрприемами от переворотов: а) переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги, б) бросок подворотом с захватом запястья и зацепом ноги, в) переворот за себя с захватом туловища и зацепом одноименной ноги, г) переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами.

выполняет перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой), перевод нырком захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой;

знает и выполняет защиту от переводов.

умеет выполнять бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой, бросок

<p>Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой.</p> <p>Бросок поворотом («мельница») с захватом руки и одноименной ноги изнутри.</p> <p>Бросок подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой.</p> <p>Защита от бросков.</p>	<p>поворотом («мельница») с захватом руки и одноименной ноги изнутри, бросок подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой;</p> <p>выполняет защиту от бросков.</p>
--	--

6-й год обучения

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

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

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

Бросок подворотом захват руки и шеи с передней подножкой. Защита от бросков.	передней подножкой. выполняет защиту от бросков.
---	--

7-й год обучения

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

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

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

<p>Сваливание скручиванием захватом руки двумя руками и с обвивом изнутри. Защита от сваливания. Броски наклоном захватом разноименных руки и ноги с задней подножкой, захватом разноименных руки и ноги с отхватом, захватом шеи и разноименного бедра сбоку. Бросок поворотом («мельница») захватом руки и одноименной ноги изнутри, захватом разноименных руки и ноги снаружи. Броски подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой, захватом руки, упираясь одноименной рукой в бедро, захватом руки и туловища с подхватом, захватом руки и туловища с подхватом изнутри. Защита от бросков.</p>	<p>двумя руками и с обвивом изнутри. знает и выполняет защиту от сваливания. умеет выполнять Броски наклоном захватом разноименных руки и ноги с задней подножкой, захватом разноименных руки и ноги с отхватом, захватом шеи и разноименного бедра сбоку. Бросок поворотом («мельница») захватом руки и одноименной ноги изнутри, захватом разноименных руки и ноги снаружи. Броски подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой, захватом руки, упираясь одноименной рукой в бедро, захватом руки и туловища с подхватом, захватом руки и туловища с подхватом изнутри. выполняет защиту от бросков.</p>
--	---

Ориентировочные учебные нормативы

Год изучения	Учебные нормативы		Уровень компетентности			
			2	3	4	5
1 год	Метание медицинского мяча назад через голову (м)	Мал.	До 3,8	3,8-4,29	4,30-4,79	4,8 и больше
		Дев.	До 3,2	3,2-3,69	3,70-4,19	4,2 и больше
	Подтягивание на перекладине (раз)	Мал.	1	2	3	4
	Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	Дев.	2	3	6	8
2 год	Метание медицинского мяча назад через голову (м)	Мал.	До 4,6	4,6-5,09	5,1-5,59	5,6 и больше
		Дев.	До 3,9	3,9-4,39	4,4-4,89	4,9 и больше
	Подтягивание на перекладине (раз)	Мал.	2	3	4	5
	Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	Дев.	3	4	8	12
3 год	Метание медицинского мяча назад через голову (м)	Мал.	До 5,5	5,5-6,09	6,1-6,69	6,7 и больше
		Дев.	До 4,5	4,5-4,99	5-5,49	5,5 и больше
	Подтягивание на перекладине (раз)	Мал.	2	3	4	6
	Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	Дев.	4	6	10	15
4 год	Метание медицинского мяча назад через голову (м)	Мал.	До 7	7-7,59	7,6-8,19	8,2 и больше
		Дев.	До 5,2	5,2-5,69	5,70-6,19	6,2 и больше
	Подтягивание на перекладине (раз)	Мал.	3	5	7	9
	Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	Дев.	5	8	12	16
5 год	Метание медицинского мяча назад через голову (м)	Мал.	До 7,9	7,9-8,49	8,5-9,09	9,1 и больше
		Дев.	До 5,6	5,6-5,99	6-6,39	6,4 и больше
	Подтягивание на перекладине (раз)	Мал.	5	7	10	12
	Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	Дев.	7	10	15	18

Год изучения	Учебные нормативы		Уровень компетентности			
			2	3	4	5
6 год	Метание медицинского мяча назад через голову (м)	Мал.	До 9	9-9,49	9,5-9,99	10 и больше
		Дев.	До 3,2	3,2-3,7	3,71-4,19	4,2 и больше
	Подтягивание на перекладине (раз)	Мал.	6	9	11	13
	Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	Дев.	8	12	16	20
7 год	Метание медицинского мяча назад через голову (м)	Мал.	До 9,4	9,4-9,89	9,9-10,39	10,4 и больше
		Дев.	До 6,3	6,3-6,69	6,7-7,09	7,1 и больше
	Подтягивание на перекладине (раз)	Мал.	8	11	13	15
	Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	Дев.	9	14	17	22

Метание медицинского мяча через голову тест для контроля скоростно-силовых качеств (Тест Хроминского)

Оборудование: медицинский мяч (3 кг.), линия начала метания, рулетка.

Проведения теста. Для выполнения броска ученик/ученица становится, в стойку ноги врозь, спиной к направлению броска. Пятки находятся возле линии начала броска, мяч в двух руках. После одного или двух предварительных замахов выполняется бросок с максимальным усилием назад через голову.

Результат. Дальность полета мяча измеряется от линии броска до места приземления мяча с точностью до 1 см.

Поскольку дальность полета мяча обусловлена длиной тела, у высокорослых может быть лучший результат, а у низкорослых хуже при одинаковых скоростно-силовых способностях, следует сделать поправку по данным таблицы результата тестового испытания школьника. Если длина тела ученика больше, чем средняя длина тела ребенка данного возраста (в таблице представлены средний рост для детей), соответствующую поправку вычитают из полученного результата при метании. При длине тела ниже среднего такая же поправка добавляется к результату.

Например: 10-летний мальчик имеет рост 135 см. Его результат в метании оказался 450 см. Средний рост для мальчика данного возраста составляет около 132 см. В этом случае разница будет $135 \text{ см} - 132 \text{ см} = 3 \text{ см}$. По таблице находим, что поправка должна составлять 20 см. Конечный результат будет $450 \text{ см} - 20 \text{ см} = 430 \text{ см}$.

Общие указания и замечания.

1. Участнику предоставляется три попытки. Фиксируется лучший результат.
2. После броска заступать за линию запрещается. При заступе - попытка не засчитывается.

Таблица

Поправки к результатам в тесте метания медицинского мяча назад через голову

Возраст, лет	Средняя длина тела детей, см.		Индивидуальные показатели сменяемости длины тела в сторону увеличения или уменьшения в зависимости от средних значений популяции, см.									
	города	села	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Девочки</i>												
10	134,5	131,4	5	11	16	22	27	33	38	44	49	55
11	140,2	137,5	8	15	23	30	38	46	53	61	69	76
12	145,0	142,0	7	14	22	29	36	43	51	58	65	72
13	151,3	148,3	7	33	20	26	33	39	46	52	59	66
14	155,8	152,8	7	14	20	27	34	41	48	55	61	68

15	157,8	156,5	10	20	30	40	49	59	69	79	89	99
<i>Мальчики</i>												
10	135,2	132,4	7	13	20	26	33	39	46	82	59	65
11	139,8	136,9	8	17	25	34	42	50	59	67	76	84
12	144,2	141,2	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
13	150,3	147,0	11	23	34	45	57	68	79	91	102	113
14	155,9	152,4	13	26	39	52	65	78	91	104	117	130
15	164,4	159,5	15	31	46	61	76	92	107	122	137	153

**Материально-техническое обеспечение программы уроков
на основе спортивной борьбы**

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

Техника безопасности при проведении уроков на основе спортивной борьбы

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

Все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь спортивную форму.

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

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

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

Выполнение изучаемых действий и их окончание проводятся по сигналу учителя.

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

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

Профилактика травматизма на уроках по освоению элементов спортивной борьбы.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Ознакомление с запрещенными действиями в спортивной борьбе. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в спортивной борьбе. Виды травм. Первая помощь при травмах. Помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах. Действие высоких температур: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Помощь пострадавшим.

Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши, гравитационном шоке, коллапсе. Переноска и перевозка пострадавших.

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

Основные приемы самостраховки:

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

Учащиеся должны:

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

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

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

ФЛОРБОЛ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Учебный материал темы «Флорбол» направлен на совершенствование физических, морально-волевых, решение воспитательных, образовательных и оздоровительных задач.

Вариативная тема «Флорбол» состоит из содержания учебного материала, требований к уровню общеобразовательной подготовки учащихся, примерных учебных нормативов.

В раздел «Содержание учебного материала» внесены теоретические сведения, специальная физическая и технико-тактическая подготовка учащихся.

Раздел «Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся» ориентирован на качественное усвоение знаний, умений и навыков представленного материала.

В процессе изучения тем осуществляется интеграция с анатомией, физиологией человека, гигиеной, физикой, химией, историей физической культуры и спорта. С целью профилактики травматизма на каждом уроке следует обращать внимание на правила безопасности жизнедеятельности во время занятий флорболом.

1 год изучения

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Государственные требования к уровню подготовки учеников</i>
<i>Теоретические сведения</i>	
История возникновения флорбола. Общая характеристика и основные понятия игры в флорбол. (Разметка игровой площадки, размещение игроков, основные правила игры.). Правила безопасности на игровой площадке. Занятие спортом как путь к здоровому образу жизни. Санитарно-гигиенические требования к спортивному инвентарю. Личная гигиена спортсмена.	Ученик, ученица: знает: историю флорбола; дает общую характеристику игры «Флорбол»; размеры площадки, ворот, названия линий, размер и вес мяча, размер и вес клюшки, экипировку вратаря, состав команды, основные понятия о здоровом образе жизни; основные санитарно-гигиенические требования к спортивному инвентарю; умеет: отличать общие характеристики игры в флорбол от других видов спорта; соблюдает: правила безопасности и правила игры; личную гигиену спортсмена
<i>Технико-тактическая подготовка</i>	
Стойка флорболиста, правила держания клюшки. Размещение игроков на игровой площадке. Передвижение с мячом и без мяча. Ведение мяча крюком клюшки правой и левой стороной крюка, обведение стоек, ловля мяча одной рукой вратарем. Бросок мяча клюшкой в ворота. Щелчок мяча клюшкой в ворота. Передача и остановка мяча разными сторонами клюшки и остановка мяча ногой. Учебная игра «Мини-флорбол»	Ученик, ученица: знает: основную стойку флорболиста; размещение игроков на площадке; выполняет: передвижение, остановку мяча ногой и клюшкой; ведение мяча правой и левой стороной клюшки; бросок в избранную цель; владеет: передачей и остановкой мяча разными сторонами клюшки и остановку мяча ногой; принимает участие: в игре «Мини-флорбол» и соревнованиях по упрощенным правилам.

2 год изучения

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Государственные требования к уровню подготовки учеников</i>
<i>Теоретические сведения</i>	
История развития республиканского флорбола. Амплуа игроков нападения и защиты. Назначение штрафного и свободного броска. Нарушение правил игры. Наказание игроков. Предупреждение спортивного травматизма. Правила безопасного поведения на игровой площадке. Закаливание организма.	<p>Ученик, ученица: знает: историю развития республиканского флорбола; может раскрыть: правила назначения штрафного и свободного броска; наказание игроков; владеет знаниями: о составе команды и назначения игроков; соблюдает: правила безопасности на игровой площадке и правила игры</p>
<i>Технико-тактическая подготовка</i>	
Способы передвижения игроков по площадке в нападении и защите. Передвижение игроков без мяча. Передача мяча над полом на месте и в движении. Передача в движении парами с изменением мест. Передачи с разной траекторией движения мяча. Перехват мяча во время передачи. Броски по воротам правой и левой стороной клюшки с места и в движении. Щелчок по воротам правой и левой стороной клюшки с места и в движении. Штрафной и свободный удары. Стойка и перемещение в воротах. Отражение мячей одной и двумя руками, ловля мяча вратарем. Учебная игра по упрощенным правилам.	<p>Ученик, ученица: Знает и выполняет: разнообразные передвижения в нападении и защите (с мячом и без мяча); ловлю и передачу мяча вратарем изученными способами; остановку мяча на месте и в движении; броски мяча правой и левой стороной клюшки; владеет: умением выполнять штрафной и свободный броски; использует: навыки игры вратаря; принимает участие: в игровых упражнениях, учебной игре и соревнованиях по упрощенным правилам.</p>

3 год изучения

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Государственные требования к уровню подготовки учеников</i>
<i>Теоретические сведения</i>	
Место флорбола на современном этапе развития европейского спорта. Правила соревнований и организация судейства из флорболу. Индивидуальные и групповые тактические действия. Значение специальной физической подготовки флорболистов. Влияние флорбола на организм человека.	<p>Ученик, ученица: знает: место республиканского флорбола на современном развитии европейского спорта; владеет: знаниями индивидуальных и групповых тактических действий; правил организации соревнований; использует: специальные подготовительные упражнения флорболиста; придерживается: правил безопасности на игровой площадке.</p>
<i>Технико-тактическая подготовка</i>	
Передвижение игроков. Способы передвижений в нападении и защите. Передача и остановка мяча при	<p>Ученик, ученица: владеет: стойкими навыками передвижения в нападении и защите; передаче и ведении мяча;</p>

<p>встречном движении. Скрытые передачи. Остановка летящего мяча. Ведение мяча с разной скоростью и изменением направления. Бросок мяча на дальность. Персональная защита. Отвлекающие внимание соперника действия. Финт на передачу, финт перемещением в одну сторону, а выход, бросок в другую. Обманные движения с отклонением вправо, влево, переброс мяча через клюшку, ведение мяча с временным разворотом спиной к сопернику. Заслоны. Внутренний и внешний для выхода партнера на атаку. Игра через центрального игрока. Выход из-под заслонов. Бросок «скручивание» из опорного положения. Исполнение буллита. Позиция вратаря во время отбивания буллита. Техника отражения мячей. Выпады ногами вратаря на броски в нижние углы ворот. Командные действия. Амплуа «плеймейкера». Учебная игра.</p>	<p>приемами, которые отвлекают внимание соперника; использует: перехват мяча, остановку катящегося мяча; выполняет: заслоны; «буллит», бросок «скручиванием»; умеет: правильно выбирать позицию в воротах для отражения атаки; использует: разнообразные способы перемещений и остановок; навыки игры вратаря в учебной игре; принимает участие: в игровых упражнениях, учебной игре и соревнованиях по упрощенным правилам; участвует: в соревнованиях по флорболу в соответствии с правилами игры.</p>
---	---

4 год изучения

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Государственные требования к уровню подготовки учеников</i>
<i>Теоретические сведения</i>	
<p>Достижения республиканских флорболистов. Особенности физической подготовки флорболистов с учетом возраста и пола. Развитие основных физических качеств юных флорболистов. Организация командных действий. Правила контроля и самоконтроля во время занятий флорболом. Профилактика спортивного травматизма, правила предоставления первой помощи при травмах.</p>	<p>Ученик, ученица: знает: достижения республиканских флорболистов; особенности физической подготовки флорболистов; влияние занятий флорболом на основные системы и функции организма; упражнения, способствующие профилактике травматизма юных флорболистов; правила самоконтроля и безопасности во время выполнения физических упражнений; владеет: знаниями предоставления первой помощи при травмах; правилами безопасности.</p>
<i>Технико-тактическая подготовка</i>	
<p>Передача и остановка мяча в тройках с параллельным передвижением, скрестное движение, движение восьмеркой, передача и остановка мяча с отскоком от пола и бортов. Кистевая, скрытая передача мяча. Удары по мячу с лёта, броски и отражения мяча в падении. Перехват мяча во время передачи, блокирование бросков. Зонная защита. Взаимодействие вратаря с защитником. Бросок на</p>	<p>Ученик, ученица: выполняет: ведение, остановку и передачу мяча в движении разными способами в зависимости от игровой ситуации; осуществляет: перехват мяча; взаимодействие с вратарем; блокирование бросков соперника; принимает участие: в командных действиях во время нападения и в защите; применяет: обманные действия (финты) во время учебной игры; участвует: в соревнованиях по флорболу в</p>

дальность. Командные действия в нападении и защите. Учебная игра.	соответствии с правилами игры.
---	--------------------------------

5 год изучения

Содержание учебного материала	Государственные требования к уровню подготовки учеников
Теоретические сведения	
Система ведения игры в нападении и защите. Тактико-техническая подготовка флорболистов. Основные принципы организации соревнований и правил судейства. Работа секретариата. Методика проведения самостоятельных занятий по флорболу. Профилактика травматизма во время занятий флорболом.	Ученик, ученица: знает: систему ведения игры в нападении (быстрый отрыв, позиционное нападение) и защите (зонная и персональная опека); владеет: знаниями по тактико-технической подготовке флорболистов; называет: основные положения организации и проведения соревнований; работу секретариата; организовывает: самостоятельные занятия и соревнования по флорболу; придерживается: правил игры; требований техники безопасности и самоконтроля .
Технико-тактическая подготовка	
Ведение, передача и остановка мяча в тройках, движение восьмеркой, броски из опорного положения и с хода и в движении во время активного сопротивления соперника. Персональная и зонная защита. Подстраховка в защите. Тактические действия в защите и нападении. Нападение контратакой, позиционное нападение. Взаимодействие игроков в нападении. Выход на свободное место. Выход на мяч с выполнением отвлекающих внимание соперника действий (финты). Выполнение бросков мяча с закрытых позиций. Броски с подкручиванием мяча. Тактика игры вратаря. Определение направления возможной атаки. Взаимодействие с защитниками. Корректировка действиями защитников («стенка»). Двусторонняя игра.	Ученик, ученица : выполняет: ведение, остановку и передачу мяча с максимальной скоростью и во время активного сопротивления соперника; броски мяча из опорного положения и с хода, в движении с активным сопротивлением соперника; использует: персональную и зонную защиту; подстраховку в защите; владеет: действиями, которые отвлекают внимание соперника; тактикой игры вратаря; использует: выбор места согласно игровой ситуации; самоконтроль по состоянию физической нагрузки; определяет: направление возможного удара; принимает участие: в игровых упражнениях, учебной игре и соревнованиях; придерживается: правил игры и требований безопасности во время занятий.

6 год изучения

Содержание учебного материала	Государственные требования к уровню подготовки учеников
Теоретические сведения	
Флорбол как средство совершенствования физических и психологических качеств. Факторы, определяющие эффективность состязательной деятельности игроков. Предупреждение травматизма.	Ученик, ученица: анализирует: достижения республиканских флорболистов на международной арене; характеризует: флорбол как средство совершенствования физических и психологических качеств; характерные травмы

Судейство соревнований. Состав судейской бригады. Жесты и судейская терминология. Ведение протокола игры.	флорболиста; называет и объясняет: факторы, определяющие эффект состязательной деятельности игроков; состав и обязанности судейской бригады; основные правила игры в флорбол; выполняет: показ основных судейских жестов; ведение упрощенного протокола игры; придерживается: правил безопасности.
<i>Специальная физическая подготовка</i>	
Упражнения на развитие навыков быстрого противодействия: по сигналу ускоренный бег на 10, 15 м из разных исходных положений; бег с остановками и изменением направления движения. В упоре лежа передвижения на руках по кругу, упражнения с предметами. Разновидности прыжков.	Ученик, ученица: исполняет: повторный пробег отрезков 10, 15 м из разных исходных положений, с изменением направления и скорости движения по зрительному и голосовому сигналу; прыжки, упражнения с предметами и без предметов, упражнения на «пресс», передачи мяча в парах, в тройках, в пятерках, в движении.
<i>Технико-тактическая подготовка</i>	
Передвижение разными способами: шагом, приставным шагом, ускорения, в защитной стойке. Остановки одним и двумя шагами. Постановка заслонов, блокирования и задержка соперника. Выполнение заслонов на месте и в движении. Ведение мяча без зрительного контроля. Броски мяча с противодействием соперника; броски мяча на точность, в ворота с пассивным защитником; броски с выполнением обманных действий; броски в ворота после ведения и передачи партнера. Коллективные действия в нападении. Нападение с ходу. Игра вратаря: определение направления возможного броска, ловля и отбивание мяча. Учебная и двусторонняя игра.	Ученик, ученица: выполняет: разные способы передвижений в сочетании с техническими приемами в нападении и защите; ведение мяча без зрительного контроля; броски мяча в опорном положении с противодействием соперника, броски на точность; применяет: постановку заслонов, сопровождение и задержку соперника; отвлекающие внимание соперника действия; остановки и ускорения; осуществляет: согласованные действия в нападении с ходу (быстрым прорывом); определяет: направление возможного броска, ловля и отражение мяча, находясь на позиции вратаря; принимает участие: в игровых упражнениях, учебной игре и соревнованиях по календарю.

7 год изучения

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Государственные требования к уровню подготовки учеников</i>
<i>Теоретические сведения</i>	
Роль и место спортивных игр в воспитании морально-волевых качеств личности. Флорбол в современном олимпийском русле. Физическая подготовленность флорболиста. Судейство соревнований. Факторы, определяющие эффективность состязательной деятельности игроков. Материально-техническое	Ученик, ученица: Анализирует: место спортивных игр в воспитании морально-волевых качеств личности; Характеризует: флорбол в современном олимпийском русле; называет и объясняет: факторы, определяющие эффективность состязательной деятельности игроков; правила первой помощи в случае травмирования;

обеспечение соревнований. Правила первой помощи в случае травмирования. Методика самостоятельных занятий. Понятие о функциональных возможностях организма.	придерживается: методики самостоятельных занятий; правил безопасности жизнедеятельности
<i>Специальная физическая подготовка</i>	
Специальные упражнения для развития двигательных качеств и обучения технике двигательных действий. Бег с ускорением (рывки) 10 м с дальнейшим отходом назад, преодоление препятствий прыжком с имитацией броска. Упражнения с предметами. Комбинированные упражнения, подвижные игры и эстафеты.	Ученик, ученица: выполняет: специальные упражнения для развития двигательных качеств; бег с ускорением, упражнения с предметами; комбинированные упражнения, подвижные игры и эстафеты.
<i>Технико-тактическая подготовка</i>	
Разные способы передвижений, падения, ведения мяча. Остановка, выбивание и перехват мяча. Передача и остановка мяча с активным сопротивлением соперника. Передача мяча между игроками. Броски мяча в ворота с пассивным сопротивлением соперника. Бросок с хода; бросок внешней стороной крюка; бросок крюком, опущенным вниз. Коллективные действия в нападении против зонной защиты. Коллективные действия в защите. Персональная опека и зонная защита. Действия при зонной защите. Игра вратаря: ловля, отбивание и гашение мяча. Учебная и двусторонняя игра.	Ученик, ученица: выполняет: разнообразные способы передвижений по площадке, ведение, отражение и перехват мяча; бросок с хода; бросок внешней стороной крюка клюшки; бросок крюком, опущенным вниз; применяет: передачу мяча с активным сопротивлением соперника; передачу между игроками; осуществляет: согласованные действия в нападении против зонной защиты; зонную защиту; персональную опеку, ловлю, гашение и отражение мяча, находясь на позиции вратаря; участвует: в учебной и двусторонней игре, в соревнованиях по календарю.

Ориентировочные учебные нормативы

Год изучения	Учебные нормативы		Уровень компетентности			
			2	3	4	5
1 год изучения	Передача (бросок) флорбального мяча на дальность (м)	Мал.	До 11	11	15	20
		Дев.	До 8	8	12	15
	Ведение флорбального мяча 15 м (с)	Мал.	Больше 4,5	4,5	4,2	3,8
		Дев.	Больше 5,5	5,5	4,8	4,2
2 год изучения	Передача (бросок) флорбального мяча на дальность (м)	Мал.	До 14	14	20	25
		Дев.	До 10	10	15	20
	Передачи мяча в борт с расстояния 3 м (количество передач за 30 с)	Мал.	До 8	8	10	13
		Дев.	До 6	6	8	10
3 год изучения	Передача (бросок) флорбального мяча на дальность (м)	Мал.	До 18	18	25	30
		Дев.	До 15	15	20	25
	Передачи мяча в борт с расстояния 3 м (количество передач за 30 с)	Мал.	До 10	10	12	15
		Дев.	До 8	8	10	12
Штрафной бросок с расстояния 5 м в	Мал.	1	2	3	4	

Год изучения	Учебные нормативы	Уровень компетентности				
		2	3	4	5	
	определенную половину ворот (из 5-ти попыток, количество метких бросков)	Дев.	Ни одного меткого броска	1	2	3
4 год изучения	Передача (бросок) флорбального мяча на дальность(м)	Мал.	До 20	20	28	35
		Дев.	До 18	18	23	28
	Передачи мяча в борт с расстояния 3 м (количество передач за 30 с)	Мал.	До 14	14	15	17
		Дев.	До 10	10	12	13
	Штрафной бросок с расстояния 7 м в определенный угол ворот (из 5-ти попыток, количество метких бросков)	Мал.	1	2	3	4
Дев.		Ни одного меткого броска	1	2	3	
5 год изучения	Передачи мяча в борт с расстояния 3 м (количество передач за 30 с)	Мал.	До 16	16	17	18
		Дев.	До 14	14	15	16
	Штрафной бросок с расстояния 7 м в определенную учителем зону ворот (из 5-типопыток, количество метких бросков)	Мал.	1	2	3	4
		Дев.	Ни одного меткого броска	1	2	3
	Броски мяча с расстояния 10 м в нижние углы ворот (из 5-типопыток, количество метких бросков)	Мал.	1	2	3	4
Дев.		Ни одного меткого броска	1	2	3	
6 год изучения	Передачи мяча в борт с расстояния 3 м (количество передач за 30 с)	Мал.	17	18	19	20
		Дев.	15	16	17	18
	Штрафной бросок с расстояния 10 м в верхние углы ворот (из 5-ти попыток, количество метких бросков)	Мал.	1	2	3	4
		Дев.	Ни одного меткого броска	1	2	3
7 год изучения	Передача флорбального мяча на дальность в коридор 2,5 м(м)	Мал.	14	20	25	30
		Дев.	12	17	20	25
	Броски мяча с расстояния 15 м в нижние углы ворот (из 5-типопыток, количество метких бросков)	Мал.	1	2	3	4
		Дев.	Ни одного меткого броска	1	2	3

Оборудование, нужное для изучения программы «Флорбол»

(При наличии одной флорбальной площадки с соответствующей разметкой)

№ пор.	Оборудование	Количество шт.
1.	Флорбольные ворота	2
2.	Клюшка флорбальная	20
3.	Мяч флорбальный	15
4.	Мяч резиновый, малый	10
5.	Мяч набивной, средний	10
6.	Барьеры искусственные	8
7.	Стойка для отработки техники передвижения	6
8.	Мишень для отработки меткости бросков	3
9.	Борта флорбольные (комплект)	1
10.	Защита вратарей (экипировка)	2
11.	«Макет-защитник» для отработки бросков через клюшку, и обманных движений	2

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Л. Алмонд, 1986. Отражение тем: Классификация игр. Р. Торп, Д. Банкер, Л. Алмонд. Переоценка игровых методик. Технологический университет Логборо. 71-72
Almond, L. 1986. Reflecting on Themes: A Games Classification. In Thorpe, R., Bunker, D., & Almond, L.; Rethinking Games Teaching. University of Technology, Loughborough. s. 71-72.
2. Дж. Батлер, 1996. Butler, J. 1996. Мнение учителя об обучающих играх на понимание. JOPERD (67) 9, 17-20.
Butler, J. 1996. Teacher Responses to Teaching Games for Understanding. JOPERD (67) 9, 17-20.
3. Дж. Батлер, 1997. Butler, J. 1997. Как бы Сократ обучал играм. Конструктивный подход. JOPERD (68)9, 42-47.
Butler, J. 1997. How Would Socrates Teach Games? A Constructivist Approach. JOPERD (68)9, 42-47.
4. Л. Гриффин, С. Митчел, Дж. Л. Ослин, 1997. Обучающие спортивные концепции и навыки. Тактический игровой подход. Champaign, IL: Human Kinetics.
Griffin, L., Mitchell, S. A., & Oslin, J. L. 1997. Teaching Sport Concepts and Skills. A Tactical Games Approach. Champaign, IL: Human Kinetics.
5. А. Лондер, 2001. Игровая практика. Игровой подход в обучении спортивным играм. Human Kinetics.
Lauder, A. 2001. Play Practise. The Games Approach to Teaching and Coaching Sports. Human Kinetics.
6. Баженов, А. Флорбол. Правила и толкования. [Текст] : учебное пособие. / А. Баженов, - М., СпортАкадемПресс, 2001. - 112 с.
7. Организация обучения флорболу [Текст] : методическое пособие / Компания «Спортивные технологии». - М.: Микрон-принт, 2000. - 90 с.
8. Пособие по обучению флорболистов (начальный уровень) [Текст] : – М.: Терра-Спорт, 2005. – 83 с.
9. Быков, А.В. Методические особенности начального обучения во флорболе [Текст] : / А.В. Быков, А.Г. Комков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2007. - № 1. - С. 66-70.
10. Карандеев, А. И. Играйте в флорбол! [Текст] : / А. И. Карандеев // Физическая культура в школе. - 2009. - № 4. - С. 32-36.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В последние десятилетия мировая наука относит проблему здоровья, в широком смысле этого понятия, в круг глобальных проблем, решение которых обуславливает характеристики будущего развития человечества, и даже сам факт дальнейшего существования его как биологического вида. Особую роль в решении проблемы здоровья играет физическая культура. Одним из разделов физического воспитания является профессионально-прикладная физическая подготовка, которая является основой развития индивидуального фонда профессионально важных умений и навыков, от которых зависит успешная самореализация в профессиональной деятельности. Ученики профильных и специальных классов общеобразовательных учебных заведений могут проходить учебный материал в соответствии с их профилем и специализацией.

Вариативная тема «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП) направлена на поддержку и развитие основных профессионально-прикладных физических и психологических качеств, формирования прикладных умений и двигательных навыков, повышение функциональной устойчивости организма учащихся к условиям выбранной профессиональной деятельности будущих специалистов.

Вариативная тема «ППФП» состоит из содержания учебного материала, требований к уровню общеобразовательной подготовки учащихся, примерных учебных нормативов.

В раздел «Содержание учебного материала» внесены теоретические сведения, специальная физическая и средства по различным видам спорта для совершенствования основных профессионально важных качеств будущих специалистов народного хозяйства.

Раздел «Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся» ориентирован на качественное усвоение знаний, умений и навыков представленного материала.

Для усвоения учебного материала по профессионально-прикладной физической подготовки надо использовать содержание отдельного темы программы, а также желательно применять фрагменты программного материала на каждом уроке для направления развития основных профессионально важных качеств и способностей будущих специалистов.

С целью профилактики травматизма на каждом уроке следует обращать внимание на правила безопасности жизнедеятельности во время занятий ППФП.

10 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Государственные требования к уровню подготовки учеников</i>
Профессионально-прикладная физическая подготовка	
Знания. Понятие о профессионально-прикладной физической подготовки. История развития профессионально-прикладной физической подготовки. Рациональный режим труда и отдыха. Влияние физических нагрузок на организм человека. Активный отдых в восстановлении работоспособности. Особенности трудовой деятельности и основных профессионально важных качеств специалиста. Патриотическое воспитание школьников в процессе профессионально-прикладной физической подготовки. Правила	Ученик, ученица: характеризует: профессионально-прикладную физическую подготовку и ее историю развития; рациональный режим труда и отдыха; средства физической культуры и спорта в рекреационных целях и активного отдыха в восстановлении трудоспособности; особенности трудовой деятельности и основных профессионально важных качеств специалиста; особенности патриотического воспитания школьников; различные методики закаливания; обоснованно подбирает упражнения и виды спорта, развивает функциональное состояние организма в разные периоды года; составляет

<p>закаливания. Правила безопасности жизнедеятельности во время занятий профессионально-прикладной физической подготовкой.</p>	<p>комплекс производственной гимнастики, физкультурной минутки, физкультурной паузы;</p>
<p>Профессионально-прикладные виды спорта и их элементы.</p>	<p>соблюдает правила безопасности жизнедеятельности во время занятий профессионально-прикладной физической подготовкой.</p>
<p>Упражнения гимнастики и акробатики, легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, гандболу, настольного тенниса, бадминтона для развития и формирования основных профессионально важных качеств, умений и навыков.</p>	<p>выполняет: специально развивающие гимнастические и акробатические упражнения: подъем туловища в сед из положения лежа; согнутых или прямых ног до угла 90°, 180° с вися на гимнастической стенке; ног до угла 45° лежа на спине с опорой на предплечья; попеременное разведения и скрещивания ног; подъем туловища лежа на животе, руки за головой; удержание: вися на полусогнутых руках, угла на параллельных брусьях, вися на полусогнутых руках, с сопротивлением партнера; опорные прыжки через козла, коня поперек и в длину, упражнения из равновесия, на параллельных брусьях и перекладине, кольцах, лазание по канату, передвижения по гимнастическому бревну, упражнения ритмической гимнастики, степ-аэробики) применяет: специально развивающие легкоатлетические беговые упражнения - бег 30, 60 м, 200-600 м, равномерный бег до 1000 м (девушки), 1500 м (юноши); бег с изменением направления движения, прыжки с места и разбега в длину и высоту, метание малого мяча с разбега и броски набивных мячей из разных исходных положений;</p> <p>осуществляет: стойки баскетболиста; способы передвижений, остановки, ускорения на 5-20 м с разных исходных положений по звуковым и зрительным сигналам; серийные прыжки толчком одной и двух ног; выпрыгивания из приседа, прыжки «вглубь» с последующим выпрыгиванием вверх; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук; жонглирование мячом, асинхронное ведение мяча без зрительного контроля; передачи мяча различными способами на определенное расстояние с сопротивлением защитника; броски одной рукой сверху в прыжке со средней и дальней дистанций в движении с сопротивлением защитника; броски мяча в кольцо с разного расстояния с места, после ведения, в прыжке;</p> <p>выполняет: стойки и передвижения волейболиста; серийные прыжки толчком двух ног с места и разбега с извлечением высоких предметов; выпрыгивания из приседа; приемы и передачи мяча двумя руками снизу и сверху в</p>

	<p>парах через сетку; верхнюю и нижнюю прямые подачи; выпрыгивания у сетки с целью выполнения нападение на удар и блокировки; работу в парах осуществляет: различные передвижения футболиста на скорость движения, сочетая с отвлекающими действиями и изученными способами остановок, ведений, обводок и ударов мяча (ногой, головой) на точность и дальность, в условиях активного сопротивления защитника и в учебных играх с увеличением или уменьшением размеров игровой площадки, увеличением или уменьшением количества игроков, продолжительности игры;</p> <p>выполняет: передвижение гандболиста; ведения, томление и передачу мяча с максимальной скоростью передвижений; броски мяча согнутой рукой с опорного положения, в прыжке и с активным сопротивлением соперника в учебных играх;</p> <p>выполняет: содержание и набивание мяча для настольного тенниса на ракетке; набивание мяча для настольного тенниса ребром ракетки; комбинации серий защитных и атакующих приемов с настольного тенниса, игру атакующего против защитника, атакующего против атакующего, защитника против защитника, приемы подач с нижним, верхним и смешанным кругом мяча</p>
--	---

11 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Государственные требования к уровню подготовки учеников</i>
Профессионально-прикладная физическая подготовка	
<p>Знания. Основные понятия и термины профессионально-прикладной физической подготовки. Суточные, сезонные и индивидуальные колебания работоспособности человека. Особенности профессионального утомления. Влияние психоэмоциональной нагрузка на организм человека. Характеристика профессионально важных способностей. Средства повышения работоспособности. Правила безопасности жизнедеятельности во время занятий профессионально-прикладной физической подготовкой. Профессионально-прикладные виды спорта и их элементы.</p>	<p>Ученик, ученица: характеризует: основные понятия и термины профессионально-прикладной физической подготовки; суточные, сезонные и индивидуальные колебания работоспособности человека; особенности профессионального утомления; влияние психоэмоциональной нагрузка на организм человека; профессионально важные способности; средства повышения работоспособности. Придерживается правила безопасности жизнедеятельности во время занятий профессионально-прикладной физической подготовкой. Выполняет специальные развивающие гимнастические и акробатические упражнения; опорные прыжки через козла, коня; упражнения в равновесии на параллельных брусьях,</p>

<p>Упражнения гимнастики и акробатики, легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, гандбола, настольного тенниса, бадминтона для развития и формирования основных профессионально важных способностей, умений и навыков.</p>	<p>перекладине; лазание по канату; упражнения ритмической гимнастики; Применяет специально развивающие легкоатлетические беговые упражнения: бег 30 м, 100 м, 200-600 м, 1000 м (д) 1500 м (ю), серийный бег 3x30 м, 2x100 м, медленный бег 5 км; прыжки с места и разбега в длину и высоту; метание малого мяча с разбега; Осуществляет стойку баскетболиста; способы перемещения, остановки, повороты, ускорение на 5-20 м из разных исходных положений по звуковому и зрительному сигналам; серийные прыжки с доставанием высоко размещенных предметов, выпрыгивание из седа, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием в верх; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук; жонглирование мячом, асинхронное ведение мяча без зрительного контроля; передачи мяча различными способами на определенное расстояние с сопротивлением защитника; броски одной рукой сверху в прыжке со средней и дальней дистанций в движении с сопротивлением защитника; броски мяча в кольцо с разного расстояния с места, после ведения, в прыжке; Выполняет стойку и передвижение волейболиста; серийные прыжки с доставанием высоко размещенных предметов; прием и передачу мяча снизу и сверху в парах через сетку; верхнюю и нижнюю прямую подачи; атакующий удар; Осуществляет различные перемещения футболиста на скорость, в сочетании с отвлекающими действиями и изученными способами остановок, ведений, обводок и ударами мяча (нагой, головой) на точность, в условиях активного сопротивления защитников. выполняет: передвижение гандболиста; ведения, томление и передачу мяча с максимальной скоростью передвижений; броски мяча согнутой рукой с опорного положения, в прыжке и с активным сопротивлением соперника в учебных играх; выполняет: содержание и набивание мяча для настольного тенниса на ракетке; набивание мяча для настольного тенниса ребром ракетки; комбинации серий защитных и атакующих приемов с настольного тенниса, игру атакующего против защитника, атакующего против атакующего, защитника против защитника, приемы подач с нижним, верхним и смешанным кругом мяча</p>
---	---

Ориентировочные контрольные нормативы

Класс	Контрольные упражнения	Оценка				
		2	3	4	5	
10	Выполнение комплекса производственной гимнастики (профессия по выбору)	Не выполнен	Упражнения не соответствуют заявленной профессии	Комплекс выполнен с незначительными ошибками	Комплекс выполнен без ошибок	
	Скоростно-силовой тест Выполнение максимального количества повторений упражнений в течение 1,5 минут: 30 секунд подтягивания + 30 секунд поднимание туловища + 30 секунд отжимания.	м	< 40	40	50	60
	Вис на согнутых руках	д	<5	5	15	25

Ориентировочные контрольные нормативы

Класс	Контрольные упражнения	Оценка				
		2	3	4	5	
11	Выполнение комплекса производственной гимнастики (профессия по выбору)	Не выполнен	Упражнения не соответствуют заявленной профессии	Комплекс выполнен с незначительными ошибками	Комплекс выполнен без ошибок	
	Скоростно-силовой тест Выполнение максимального количества повторений упражнений в течение 1,5 минут: 30 секунд подтягивания + 30 секунд поднимание туловища + 30 секунд отжимания.	м	< 45	45	55	65
	Вис на согнутых руках	д	<3	3	10	20

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт. 2001.
2. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. – М.: Высшая школа. 1985.
3. Романенко В.А. Психофизиологическое обоснование системы профессиональной физической подготовки // Мат. межд. науч. симп. - Одесса, 1998.
4. Романенко В.А. Двигательные способности человека. - Донецк: УКЦентр, 1999.-336 с.
5. Романенко В.А. Концепция формирования психофизиологической готовности к профессиональной деятельности посредством профилированной физической подготовки // Мат. всеукр. симп. - Киев-Черкассы, 1999.