

## **Комплексная программа физического воспитания учащихся I - XI классов**

Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. - М.: Просвещение, 2005).

Программа допущена Министерством образования Российской Федерации.  
Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.  
Занятия с учащимися специальной медицинской группы должны вестись по специальной программе в соответствии со степенью их заболевания и состояния здоровья.

# **Комплексная программа физического воспитания учащихся I - XI классов\***

## **Объяснительная записка**

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития и исходя из сущности общего среднего образования целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию, направленному на формирование физической культуры личности школьника. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

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

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

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

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

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

Настоящая комплексная программа\* имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в I-IV, V—IX и X-XI классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

---

\* Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А.Зданевич.

Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. \*Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия с учащимися специальной медицинской группы должны вестись по специальной программе в соответствии со степенью их заболевания и состояния здоровья.

## **Раздел 3. X–XI классы**

### **Задачи физического воспитания учащихся X–XI классов**

Задачи физического воспитания учащихся X—XI классов направлены на:

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

#### **Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу**

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

##### **Объяснить:**

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

##### **Характеризовать:**

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

##### **Соблюдать правила:**

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

##### **Проводить:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

приемы массажа и самомассажа; занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

судейство соревнований по виду спорта.

**Составлять:**

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

**Определять:**

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

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, сек.	5,0	5,4
	Бег 100 м, сек.	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км, мин. и сек.	13.50	-
	Кроссовый бег на 2 км, мин. и сек.	-	10.00

**Двигательные умения, навыки и способности**

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 10-12 м (девушки) и с 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

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

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

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

**Физическая подготовленность:** соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей физических способностей (см. табл.), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

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

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

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

## Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек.	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
		17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
		17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
		17	190	205-220	240	160	170-190	210
Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300 и ниже	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
		17	1100	1300	1500	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
		17	5	9-12	15	7	12-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	-	-	-
		17	5	9-10	12	-	-	-
	на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	-	-	-	6 и ниже	13-15	18 и выше
		17	-	-	-	6	13-15	18

### Часть I

#### Уроки физической культуры

##### 1.1. Цели и задачи

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

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

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

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

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

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и делается акцент на воспитании таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

##### 1.2. Организационно-методические указания

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Важным условием успешной работы учителя является грамотное планирование программного материала. Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Эти два раздела лучше всего поддаются прогнозированию, четко разработаны структура и организация овладения ими. Планируя материал прохождения базовой и вариативной частей программы, следует учитывать климато-географические особенности региона проживания, состояния материально-технической базы школы, научно обоснованное время на успешное овладение материалом каждого раздела программы.

В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей необходимо планировать все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Следует постепенно и волнообразно повышать нагрузку урока.

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

В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. Вместе с тем в этом возрасте значительно шире, чем в предыдущих классах, рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных

упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

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

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

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

Педагог должен обеспечить каждому юноше и девушке одинаковый доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом, предоставить им равноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Учитель должен опираться на широкие и гибкие средства и методы обучения, создать условия для занятий старшеклассников избранными видами спорта и физических упражнений. При четырех и более уроках в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается. В школах, имеющих соответствующие условия, на занятия по плаванию отводится 6-8 час. при двухразовых и 12-14 час. при трехразовых занятиях в неделю за счет равномерного выделения времени из других разделов, включая вариативную часть (подробнее см. 1.5).

### Раздел 3. X-XI классы

#### 1.3. Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при двухразовых (трехразовых)<sup>1</sup> занятиях в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов (уроков)	
		Класс	
		X	XI
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	58 (87)	58 (87)
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	14 (21)	14 (21)
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12 (18)	12 (18)
1.4	Легкая атлетика	14 (21)	14 (21)
1.5	Лыжная подготовка	12 (18)	12 (18)
1.6	Элементы единоборств	6 (9)	6 (9)
1.7	Плавание		
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	10 (15)	10 (15)
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	6 (9)	6 (9)
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	4 (6)	4 (6)

<sup>1</sup> В скобках указано количество уроков при трехразовых занятиях в неделю.

## 1.4. Базовая часть содержания программного материал

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

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

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

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

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

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

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование движений в избранном виде спорта.

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

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

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

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

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных (гидропроцедуры, массаж) мероприятий при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

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

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1-Х1 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

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

**Закрепление приемов самоконтроля.** Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

### 1.4.2. Спортивные игры

В X—XI классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр<sup>1</sup>, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведения, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к X классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча),

увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

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

В процессе занятий необходимо больше использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех либо других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

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

<sup>1</sup> В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, гандбол, волейбол, футбол (для юношей). Однако, как и в основной школе, учитель имеет право вместо указанных спортивных игр включать в базовую часть программного материала любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, теннис и др.). В этом случае он самостоятельно разрабатывает учебный материал, ориентируясь на предложенную схему распределения материала программы.

### **Программный материал по спортивным играм (X-XI классы) Баскетбол (юноши и девушки).**

*Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.*

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

*Совершенствование ловли и передач мяча.*

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

*Совершенствование техники ведения мяча.*

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

*Совершенствование техники бросков мяча.*

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

*Совершенствование техники защитных действий.*

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

*Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.*

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Совершенствование тактики игры.*

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.

### **Гандбол (юноши и девушки).**

*Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.*

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

*Совершенствование ловли и передач мяча.*

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

*Совершенствование техники ведения мяча.*

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

*Совершенствование техники бросков мяча.*

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

*Совершенствование техники защитных действий.*

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват).

*Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.*

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Совершенствование тактики игры.*

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*

Игра по упрощенным правилам гандбола. Игра по основным правилам.

### ***Волейбол (юноши и девушки).***

*Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

*Совершенствование техники приема и передач мяча.* Варианты техники приема и передач мяча.

*Совершенствование техники подач мяча.* Варианты подач мяча.

*Совершенствование техники нападающего удара.* Варианты нападающего удара через сетку.

*Совершенствование техники защитных действий.* Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

*Совершенствование тактики игры.* Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*

Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.

### ***Футбол (юноши).***

*Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

*Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.* Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.

*Совершенствование техники ведения мяча.* Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

*Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Совершенствование техники защитных действий.

Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).

*Совершенствование тактики игры.* Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров, игра по основным правилам.

*Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму).*

Упражнения<sup>1</sup> по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владении мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.

*Развитие выносливости.*

Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 сек. до 18 мин.

*Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.*

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных положений на расстоянии от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 сек., подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

*Знания о физической культуре.*

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

*Самостоятельные занятия по разделу.*

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

*Овладение организаторскими способностями.*

Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятий.

<sup>1</sup> Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. Координационная сложность упражнений, объем и интенсивность, условия их выполнения определяются учителем в соответствии с методическими требованиями и индивидуальными различиями девушек и юношей.

### 1.4.3. Гимнастика с элементами акробатики

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

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

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

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

Гимнастические упражнения для юношей имеют большое прикладное значение для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для воспитания грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, играющих большую роль в выполнении функции материнства.

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей, но и для воспитания волевых качеств (особенно в упражнениях на снарядах), формирование красивой осанки, фигуры, походки, поз. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

#### Программный материал по гимнастике с элементами акробатики (X-XI классы)

*Совершенствование строевых упражнений.*

Юноши и девушки. Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

*Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.*

Юноши и девушки. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

*Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.*

Юноши. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами.

Девушки. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.

*Освоение и совершенствование висов и упоров.*

Юноши. Пройденный материал в предыдущих классах. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Девушки. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом.

Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.

*Освоение и совершенствование опорных прыжков.*

Юноши. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (X классы) и 120-125 см (XI классы).

Девушки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

*Освоение и совершенствование акробатических упражнений.*

Юноши. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину (высота 150-180 см). Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

*Развитие координационных способностей.*

*Юноши, девушки.* Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости.*

*Юноши.* Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

*Девушки.* Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.

*Развитие скоростно-силовых способностей.*

*Юноши и девушки.* Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

*Развитие гибкости.*

*Юноши и девушки.* Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

*Знания о физической культуре.*

*Юноши и девушки.* Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

*Самостоятельные занятия.*

*Юноши и девушки.* Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

*Овладение организаторскими способностями.*

*Юноши и девушки.* Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

#### **1.4.4. Легкая атлетика в X—XI классах**

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

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

Для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. Такие занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств. На уроках следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях, чтобы использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

## Программный материал по легкой атлетике (X-XI классы)

*Совершенствование техники спринтерского бега.*

*Юноши и девушки.* Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

*Совершенствование техники длительного бега.*

*Юноши.* Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.

*Девушки.* Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

*Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.*

*Юноши и девушки.* Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

*Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.*

*Юноши и девушки.* Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

*Совершенствование техники метания в цель и на дальность.*

*Юноши.* Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м; по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

*Девушки.* Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

*Развитие выносливости.*

*Юноши и девушки.* Длительный бег (юноши — до 25 мин., девушки — до 20 мин.), кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

*Развитие скоростно-силовых способностей.*

*Юноши и девушки.* Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

*Развитие скоростных способностей.*

*Юноши и девушки.* Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

*Развитие координационных способностей.*

*Юноши и девушки.* Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

*Знания о физической культуре.*

*Юноши и девушки.* Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

*Самостоятельные занятия.*

*Юноши и девушки.* Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

*Овладение организаторскими способностями.*

*Юноши и девушки.* Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

### 1.4.5. Лыжная подготовка

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

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно

использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить

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

### **Программный материал по лыжной подготовке в X—XI классах**

*Освоение техники лыжных ходов.*

*X класс.* Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).

*XI класс.* Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).

*Знания о физической культуре.*

X—XI классы. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

#### **1.4.6. Элементы единоборств**

В средней школе учащиеся должны закрепить ранее освоенные, а также изучить новые приемы борьбы лежа и стоя. Результатом обучения и критерием обученности является умение вести учебную схватку. Как и в УИИ-IX классах, следует широко применять единоборства для разностороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных способностей (силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых). Усиливается сопряженное совершенствование сложной техники единоборств и развитие соответствующих координационных и кондиционных способностей.

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

### **Программный материал по элементам единоборств (X-XI классы, юноши и девушки)**

*Освоение техники владения приемами.*

Приемы самообороны. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.

*Развитие координационных способностей.*

Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости.*

Силовые упражнения и единоборства в парах.

*Знания о физической культуре.*

Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов.

Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.

*Самостоятельные занятия.*

Упражнения в парах, овладение приемами самообороны, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

*Овладение организаторскими способностями.*

Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств.

#### **1.4.7. Плавание**

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

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

В X—XI классах следует усилить акцент на использование водных процедур, занятия плаванием для укрепления здоровья и закаливания, формирования умений осуществлять закаливающие процедуры с дошкольниками и младшими школьниками.

### **Программный материал по плаванию (X-XI классы, юноши и девушки)**

*Закрепление изученных способов плавания.*

Плавание изученными спортивными способами.

*Освоение плавания прикладными способами.*

Плавание на боку, брассом, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.

*Развитие выносливости.*

Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз.

*Развитие координационных способностей.*

Специально-подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.

Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки).

*Знания о физической культуре.*

Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоеме.

Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.

*Самостоятельные занятия.*

Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитию двигательных способностей.

Самоконтроль при занятиях плаванием.

*Овладение организаторскими способностями.*

Выполнение обязанностей судьи. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками.

### **1.5. Вариативная часть содержания программного материала**

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

## **ЧАСТЬ II**

### **Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня**

Во второй части программы представлены цели и задачи, содержание, организационно-методические указания физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня. К ним относятся: гимнастика до учебных занятий, физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах.

(Подробнее см. материал части II для V—IX классов данной программы.)

## **ЧАСТЬ III**

### **Внеклассная работа**

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

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

### **Примерное содержание занятий**

#### **Группы общей физической подготовки**

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

## Спортивные секции

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

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

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

Классификационная программа категории «Б» (юноши и девушки).

*Бадминтон.* Передвижения. Одиночная, парная, смешанная игра.

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

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

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

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

*Футбол.* Передвижения и прыжки; удары по мячу серединой подъема, с полулета, внутренней и внешней частью подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком; удары головой — лбом, боковой частью стопы, серединой подъема, голенью, грудью; финты; тактические приемы в нападении и защите — индивидуальные, групповые и командные действия; игра вратаря — при ловле низких мячей, полувысоких, высоких, отбивание, выбрасывание, выбивание.

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

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

*Настольный теннис.* Удары мяча — без вращения, с нижним и верхним вращением. Тактические приемы — атакующего против защитника, защитника против атакующего. Парная игра.

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

*Туристская подготовка.* Ежегодно проводится не менее четырех походов, в том числе один поход продолжительностью не менее двух дней с ночлегом в полевых условиях. Ориентирование по карте и без нее, разбивка бивака в разных климатических условиях, преодоление реки (оврага) по навесной переправе, спасательные работы. Выполнение нормативов III и II спортивных разрядов по туризму.

*Военно-прикладная подготовка.* Метание гранаты (310 г) в цель (окоп) и на дальность; гранаты 600 г из окопа (укрытия); гранаты (1070 г) в контур мишени № 12 (танк). Преодоление полосы препятствий; стрельба из пневматической и малокалиберной винтовки; марш-броски на 6 и 10 км; ориентирование на местности и движение по азимуту.

## **Часть IV**

### **Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия**

В IV часть программы включено содержание общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятий: ежемесячных дней здоровья и спорта, внутришкольных соревнований, туристских походов и слетов, физкультурных праздников. Цель этих мероприятий — пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и видами спорта, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых.

#### **Примерное содержание**

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

*Туристские походы и слеты.*

*Физкультурные праздники.* Атракционы, соревнования по специальным программам и др. Выполнение комплексной программы должно обеспечить необходимый объем двигательной активности учащихся (см. табл.).

#### **Примерный объем двигательной активности учащихся X — XI класса**

Класс	Ежедневный объем времени занятий, час.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия		Уроки физкультуры в неделю, час.	Внеклассные формы занятий: спортивные секции, кружки физической культуры, группы ОФП в неделю, час.	Общешкольные мероприятия		Самостоятельные занятия, мин.
		Гимнастика до учебных занятий, мин.	Подвижные перемены, мин.			Участие в соревнованиях в учебном году, кол-во раз	Дни здоровья и спорта	
X	2	6-8	15-20	2-3	2	10	Ежемесячно	25-30
XI	2	6-8	15-20	2-3	2	10	Ежемесячно	30-35

## Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек.	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
		17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
		17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
		17	190	205-220	240	160	170-190	210
Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300 и ниже	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
		17	1100	1300	1500	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
		17	5	9-12	15	7	12-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	-	-	-
		17	5	9-10	12	-	-	-
	на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	-	-	-	6 и ниже	13-15	18 и выше
		17	-	-	-	6	13-15	18

### Примерный объем двигательной активности учащихся X—XI класса

Класс	Ежедневный объем времени занятий, час.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия		Уроки физкультуры в неделю, час.	Внеклассные формы занятий: спортивные секции, кружки физической культуры, группы ОФП в неделю, час.	Общешкольные мероприятия		Самостоятельные занятия, мин.
		Гимнастика до учебных занятий, мин.	Подвижные перемены, мин.			Участие в соревнованиях в учебном году, кол-во раз	Дни здоровья и спорта	
X	2	6-8	15-20	2-3	2	10	Ежемесячно	25-30
XI	2	6-8	15-20	2-3	2	10	Ежемесячно	30-35



