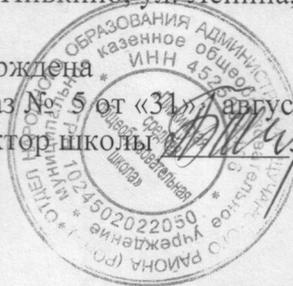


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Пивкинская средняя общеобразовательная школа»

641028, Курганская область Щучанский район с. Пивкино, ул. Ленина, д.22

Рассмотрена на заседании
методического совета
протокол № 1 от «30» августа 2018г

Утверждена
Приказ № 5 от «31» августа 2018
Директор школы *Л.В.Ботова*



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, ИЗУЧАЕМОГО НА БАЗОВОМ УРОВНЕ**

Предмет: Физическая культура

Класс: 10-11

с. Пивкино, 2018__ год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета физическая культура составлена на основании на основе Приказа Министерства образования РФ от 05.03.2004г.№1089 «Об утверждении федерального компонента государственного стандарта начального общего, основного общего образования и среднего (полного) общего образования»; Приказом Министерства образования РФ от 09.03.2004г.№1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования»; Приказа от 30 августа 2010 г. N 889 Министерства образования и науки РФ «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ». Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов /авторы В.И.Лях и А.А.Зданевич,2008г./, допущенной Министерством образования и науки и Примерной программы на основе Федерального компонента государственного стандарта основного и среднего (полного) общего образования от 07.07.2005 №3-1263, ООП СОО

Для реализации программного содержания используются следующий учебно-методический комплект.

В.И.Лях, А.А. Зданевич, Физическая культура. 10-11классы: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2010г.

Целью образования в области физической культуры является, формирование, у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, рабочая программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих **задач**:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
- расширение двигательного пространства обучающихся;
- формирование устойчивого интереса к занятиям (при наличии подкрепления в рамках дополнительного образования);
- содействие социализации личности посредством сознательной физической активности.

Отличительной особенностью программы является:

- содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному и от частного к конкретному (прикладному), что задает определенную направленность в освоении школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

Рабочая программа разработана на 2 года обучения, дает распределение учебных часов по крупным разделам курса и содержит распределение учебного материала по годам обучения и отдельным темам.

На предмет физической культуры в X-XI классах по БУП – 2004 выделяется 3 учебных часа в неделю. С учётом того, что в учебном плане школы 34 учебные недели, то на изучение физической культуры приходится 204 часа в год, с учётом этого за 2 года обучения составляет 204 часа.

Контроль и оценка на занятиях используются для того, чтобы закрепить потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у обучающихся 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.

Методы и формы контроля

По основам знаний.

С целью проверки знаний используются методы:

- метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

- тест метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них, должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

- метод демонстрация весьма эффективен при проверке знаний обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы обучающиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги обучающихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных обучающихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять посильную трудность для обучающихся. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления обучающимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЛИНИЯ	За 2 года обучения	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	
			10 КЛАСС	11 КЛАСС
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность		36	
1.1.	«Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»		В процессе урока	
1.2.	«Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью»	30	15	15
1.3.	«Способы физкультурно-оздоровительной деятельности»	6	3	3
2.	«Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой»		168	
2.1.	«Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой»		В процессе урока	
2.2.	«Способы спортивно-оздоровительной деятельности»	4	2	2
	«Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью»			
2.3.1	Легкая атлетика	54	27	27
2.3.2	Гимнастика с основами акробатики	28	14	14
2.3.3	Волейбол	32	16	16
2.3.4	Баскетбол	30	15	15
2.3.5	Лыжная подготовка	8	4	4
2.3.6.	Подготовка к выполнению нормативов ГТО	12	6	6
	Всего:	204	102	102

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ 204 часов УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность (36часов)

Знания о физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельностью.

Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. (11кл)
Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации.(10-11кл). *Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения. (11кл)*

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).(11кл)

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).(10-11кл)

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой. (10кл)

Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). 10-11кл

*Правовые основы физической культуры и спорта.
.10-11кл*

«Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» (6 часов)

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели. 10кл. Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа. (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела).11кл. Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации. 11кл. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.10-11кл. Наблюдения за индивидуальным здоровьем (например, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (пробы РWC/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова). 10-11кл.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленности (30 часов)

Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).

Аэробика: композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

Шейпинг: Упражнения общего воздействия с повышенными энергозатратами (интенсивные гимнастические упражнения в устойчивом ритме с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера в повышенном темпе, упражнения со скакалкой.

Упражнения для мышц живота. Упражнения для мышц спины. Упражнения для ягодичных мышц.

Упражнения для отводящих мышц бедра. Упражнения для мышц – разгибателей бедра. Упражнения для мышц – сгибателей бедра. Упражнения для мышц стопы и голени (быстрые поднимания и опускания со всей стопы на полупальцы и обратно, подскоки на одной и обеих ногах, прыжки со скакалкой, танцевальные движения на высокой стопе, многоскоки на ровной поверхности, с использованием препятствий, соскоков сверху вниз и др).

Упражнения для мышц плечевого пояса: общеупотребительные упражнения для мышц рук во всех возможных направлениях и с разной амплитудой, включая упражнения стоя, лежа на скамейке и других опорах, свободными руками и с легкими отягощениями.

Упражнения для развития гибкости туловища: традиционные упражнения на сгибание и разгибание тела.

Корригирующая гимнастика..

Суставная гимнастика..

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой

(168 ч.)

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. 10-11кл. 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). 10кл. Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели. 10кл.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью. 11кл.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности (4 часа)

Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта). 11кл

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий. 10кл

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта). 10-11кл

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой

(168 ч.)

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой. 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 спортивно-оздоровительной деятельностью.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности (4 часа)

Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью

Программный материал по легкой атлетике (54 часа)

Совершенствование техники спринтерского бега.

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

Совершенствование техники длительного бега.

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

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Девушки. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.

Девушки. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

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.

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.

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.

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

Развитие координационных способностей.

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.

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.

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

Овладение организаторскими способностями.

Девушки. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики (28 часов)

Совершенствование строевых упражнений.

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.

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

Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.

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

Освоение и совершенствование висов и упоров.

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.

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

Освоение и совершенствование акробатических упражнений.

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

Развитие координационных способностей.

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 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.

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

Развитие скоростно-силовых способностей.

Девушки. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Развитие гибкости.

Девушки. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Знания о физической культуре.

Девушки. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Овладение организаторскими способностями.

Девушки. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора.

Волейбол (32 часов)

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 подачи мяча. Варианты подачи мяча.

Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку.

Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное), 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.

Баскетбол (30 часа)

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.

Лыжная подготовка (8 часов).

Освоение техники лыжных ходов.

10 класс. Переход с одновременных ходов на попеременные. Подъемы и спуски.

11 класс. Переход с хода на ход. Подъемы и спуски.

Знания о физической культуре.

10-11 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.

Развитие выносливости.

Юноши и девушки. Длительный бег (юноши — до 25 мин., девушки — до 20 мин.), круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки. Прыжки и многоскоки.

Развитие скоростных способностей. Юноши и девушки. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением.

Подготовка к выполнению нормативов ГТО (12 часа)

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Развитие силовых способностей: подтягивания в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднятие туловища.

Развитие скоростно-силовых способностей: перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз; Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Развитие гибкости. Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

Развитие выносливости. Дозированный бег по пересеченной местности от 2000 до 3000 м. с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха Развитие скоростных способностей. Повторный бег по дистанции от 60 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером