***Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение***

***«Ладомировская средняя общеобразовательная школа Ровеньского района***

***Белгородской области»***

**Рабочая программа по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

**10-11 классы**

с. Ладомировка

 2019 г

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11 классов составлена:

* **в соответствии** с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта общего среднего образования к результатам изучения учебного предмета «Физическая культура», 2004 г.;
* **на основе** комплексной программы физического воспитания для учащихся 1-11 классов (Физическая культура 1-11 классы/ под редакцией доктора педагогическихнаук В.И. Ляха, кандидата педагогических наук А.А. Зданевича.-9 издание М.:«Просвещение», 2012 г.-126 с);
* **с учётом** рекомендаций инструктивно-методических писем ОГАОУ ДПО БелИРО «О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Белгородской области».

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся 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.

Данная программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач:**

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

В федеральном базисном учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» в 10-11 классах выделяется 3 учебных часа в неделю в каждом классе. В связи с тем, что учебный план школы рассчитан на 34 учебные недели, то общее количество часов за 2 года обучения составляет 204 часов: в 10-11 классах по 102 часа в каждом классе.

При реализации рабочей программы используется следующий УМК:

Физическая культура 10-11 классы/ Учебник для общеобразовательных учреждений под общей редакцией В.И. Ляха «Физическая культура» 10-11 классы, М. Просвещение, 2011.

Изучение программного материала раздела «Основы знаний о физической культуре» предполагается осуществлять в процессе урока в пределах 10-15 минут.

В связи с отсутствием условий раздел «Плавание» не изучается.

Рабочей программой предусмотрено снижение дозировки физической нагрузки и количества заданий для учащихся, отнесенных к подготовительной и специальной группам (приложение).

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Объяснять:**

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

**Характеризовать:**

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

**Соблюдать правила:**

* личной гигиены и закаливания организма;
* организации и проведения самостоятельных самодеятельных 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 самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
* контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* приемы массажа и самомассажа;
* занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
* судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

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

**Определять:**

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

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| Скоростные | Бег 30 м Бег 100 м | 5,0 с14,3 с | 5,4 с17,5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладинеПодтягивание в висе лежа на низкой перекладине, разПрыжок в длину с места, см | 10 раз-215 см | -14 раз170 см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 кмКроссовый бег на 2 км | 13 мин 50 с- | -10 мин 00с  |

**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 бросков шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

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

**Физическая подготовленность**: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей 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; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

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

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях. Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

**Требования к уровню физической подготовленности учащихся**

**16 – 17 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | Физическиеспособности | Контрольноеупражнение(тест) | Возраст,лет | Уровень |
| Мальчики | Девочки |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 1617 | 5,2 и ниже5,1 | 5,1-4,85,0-4,7 | 4,4 и выше4,3 | 6,1 и ниже6,1 | 5,9-5,35,9-5,3 | 4,8 и ниже4,8 |
| 2 | Координационные | Челночныйбег 3х10 м, с | 1617 | 8,2 и ниже8,1 | 8,0-7,77,9-7,5 | 7,3 и выше7,2 | 9,7 и ниже9,6 | 9,3-8,79,3-8,7 | 8,4 и выше8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 1617 | 180 и ниже190 | 195-210205-220 | 230 и выше240 | 160 и ниже160 | 170-190170-190 | 210 и выше210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 1617 | 1100 и ниже1100 | 1300-14001300-1400 | 1500 и выше1500 | 900 и ниже900 | 1050-12001050-1200 | 1300 и выше1300 |
| 5 | Гибкость | Наклонвперед изположения, сидя, см | 1617 | 5 и ниже5 | 9-129-12 | 15 и выше15 | 7 и ниже7 | 12-1412-14 | 20 и выше20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокойперекладине из виса, кол-во раз (мальчики);на низкой перекладинеиз виса лежа, кол-во раз (девочки)  | 1617 | 4 и ниже5 | 8-99-10 | 11 и выше12 | 6 и ниже6 | 13-1513-15 | 18 и выше18 |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
| Классы |
| 10 | 11 |
|  | **Базовая часть** | 87 | 87 |
| 1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2. | Спортивные игры | 21 | 21 |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |
| 4. | Лёгкая атлетика | 21 | 21 |
| 5. | Лыжная подготовка | 18 | 18 |
| 6. | Элементы единоборства | 9 | 9 |
|  | **Вариативная часть** | 15 | 15 |
|  | **Итого:** | **102** | **102** |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **№****урока** | **Наименование раздела и****тем уроков** |
|
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.Совершенствование техники эстафетного бега. |
| 2 | Совершенствование техники стартового разгона, высокого и низкого старта. |
| 3 | Т.п.: «Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой». Соревнование по бегу на короткие дистанции. |
| 4 | Т. п. «Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений ». Сдача к. н. - бег на 30 м. |
| 5 | Т. п.: «Виды соревнований по легкой атлетике». Совершенствование техники стартового разгона. Сдача к. н. - техника эстафетного бега. |
| 6 | Соревнование по бегу на 60м. |
| 7 | Т.п.: «Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды».Обучение техники метания гранаты на дальность. Сдача к. н. - бег на 100 м. |
| 8 | Совершенствование техники прыжка в длину. |
| 9 | Соревнование по бегу на 100 м. |
| 10 | Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Сдача к. н. - прыжок в длину с разбега. |
| 11 | Сдача к. н. - техника метания гранаты на дальность. Провести бег в равномерном темпе 2000 м (д), 3000 м (ю). |
| 12 | Соревнование по метанию гранаты. |
|  | **Спортивные игры (баскетбол)** |
| 13 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол).Совершенствование ловли и передач мяча без сопротивления защитника. Учебная игра «Баскетбол». |
| 14 | Совершенствование ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра «Баскетбол» |
| 15 | Т.п.: «Понятие телосложения и характеристика его основных типов». Учебная игра «Баскетбол». |
| 16 | Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра «Баскетбол» |
| 17 | Совершенствование техники действий против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Учебная игра «Баскетбол» |
| 18 | Учебная игра «Баскетбол» |
| 19 | Совершенствование индивидуальной техники защиты. Тактика защиты. Сдача к. н. - техника ловли и передачи мяча. |
| 20 | Совершенствование техники комбинационной игры в защите. Сдача к. н. - техника ведения мяча. |
| 21 | Учебная игра «Баскетбол» |
| 22 | Т. п.: «Овладение учащимися организаторскими навыками».Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра «Баскетбол». |
| 23 | Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра «Баскетбол». |
| 24 | Учебная игра «Баскетбол». |
| 25 | Совершенствование тактики нападения. Зонная защита. Учебная игра «Баскетбол» |
| 26 | Т. п.: «Индивидуальные способы контроля». Сдача к. н. - бросок мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра «Баскетбол». |
| 27 | Двусторонняя игра «Баскетбол». |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики**  |
| 28 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование длинного кувырка, стойки на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д). |
| 29 | Т. п.: «Физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения». Совершенствование кувырка назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д). |
| 30 | Соревнование по гимнастике. |
| 31 | Т. п.: «Влияние гимнастических упражнений на телосложение». Совершенствование техники сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре (ю); толчком ног подъем в упор на верхней жерди (д). |
| 32 | Т. п.: «Формирование личностно-значимых свойств и качеств».Сдача к. н. - на перекладине (ю), равновесие на нижней жерди упор присев, махом соскок (д). |
| 33 | Соревнование на разновысоких брусьях. |
| 34 | Т. п.: «самоконтроль на занятиях гимнастическими упражнениями». Сдача к. н. - кувырок назад (ю); сед углом, стойка на лопатках (д). |
| 35 | Т. п.: «Общеразвивающие упражнения силовой направленности».Сдача к. н. - разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре (ю); толчком ног подъем на верхней жерди (д). |
| 36 | Соревнование на разновысоких брусьях. |
| 37 | Т.п.: «Понятие телосложения и характеристика его основных типов». Совершенствование техники опорного прыжка.Сдача к. н. - подтягивание. |
| 38 | Т. п.: «Гибкость, сила».Сдача к. н. - опорный прыжок.  |
| 39 | Соревнование по технике исполнения опорного прыжка. |
| 40 | Сдача к. н. - лазанье по канату. |
| 41 | Совершенствование переворота боком. |
| 42 | Соревнование по гимнастике. |
| 43 | Т. п.: «Определение антропометрических показателей». Закрепление техники переворот боком. |
| 44 | Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. |
| 45 | Соревнование по гимнастике. |
|  | **Спортивные игры (баскетбол)** |
| 46 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол).Совершенствование вариантов ведения мяча. |
| 47 | Т. п.: «Врачебный контроль».Совершенствование вариантов ведения мяча сопротивлением защитника. |
| 48 | Двусторонняя игра «Баскетбол». |
|  | **Лыжная подготовка** |
| 49 |  Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.Т. п.: «Правила проведения самостоятельных занятий». Элементы тактики лыжных гонок. |
| 50 | Обучение технике перехода с одновременных ходов на попеременные. |
| 51 | Игры «По следам», «Гонка на лыжах в парах». |
| 52 | Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные. |
| 53 | Закрепление техники перехода с одновременных ходов на попеременные. |
| 54 | Соревнование по лыжным гонкам на 3 км. |
| 55 | Сдача к. н. - техника перехода с одновременных ходов на попеременные.  |
| 56 | Обучение техники преодоление подъемов и препятствий. |
| 57 | Соревнование по лыжным гонкам до 5 км. |
| 58 | Т.п.: «Особенности физической подготовки лыжника». Закрепление техники преодоление подъемов и препятствий. |
| 59 | Совершенствование техники преодоление подъемов и препятствий. |
| 60 | Соревнование по лыжным гонкам на 5 км. |
| 61 | Сдача к. н. - техника преодоление подъемов и препятствий. |
| 62 | Прохождение дистанции до 4 км. |
| 63 | Соревнование по лыжным гонкам до 5 км. |
| 64 | Т. п.: «Первая помощь при травмах и обморожениях».Прохождение дистанции до 5000 м. |
| 65 | Сдача к. у. - прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши). |
| 66 | Соревнование по лыжным гонкам до 5 км. |
|  | **Спортивные игры (волейбол)** |
| 67 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Совершенствование техники приема и передач мяча.Провести учебную игру. |
| 68 | Т. п.: «Воспитание всесторонне развитой личности».Совершенствование вариантов подач мяча.Провести учебную игру. |
| 69 | Соревнование по волейболу. |
| 70 | Сдача контрольного упражнения - техника приема и передачи мяча.Провести учебную игру. |
| 71 | Сдача контрольного упражнения - варианты подачи мяча.Провести учебную игру. |
| 72 | Соревнование по волейболу. |
|  | **Элементы единоборств** |
| 73 | Инструктаж по ТБ на уроках единоборств. Приемы самостраховки. |
| 74 | Т.п.: «Гигиена борца». Приемы борьбы лежа и стоя.Учебная схватка. |
| 75 | Совершенствование приемов борьбы лежа и стоя. |
| 76 | Т. п.: «Опорно-двигательный аппарат и мышечная система». Силовые упражнения и единоборства в парах. |
| 77 | Повторение приемов самостраховки. Учебная схватка. |
| 78 | Игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников». Учебная схватка. |
| 79 | Т. п.: «Планирование и контроль индивидуальных нагрузок».Повторение приемов борьбы лежа и стоя. |
| 80 | Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников». |
| 81 | Учебная схватка.Игра «Борьба двое против двоих». |
|  | **Легкая атлетика** |
| 82 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.Совершенствование техники бега на 100 м.  |
| 83 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.Сдача к. н. - бег 100 м. |
| 84 | Соревнование по бегу на 60 м. |
| 85 | Т. п.: «Формирование личностно значимых свойств и качеств».Метание мяча 150 г с 4-5 шагов с полного разбега на дальность. |
| 86 | Сдача к. н. - прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча 150 г с 4-5 шагов с полного разбега на дальность. |
| 87 | Соревнования по метанию мяча 150 г. на дальность. |
| 88 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния до 20 м. |
| 89 | Совершенствование техники метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния до 20 м. |
| 90 | Соревнование по метанию мяча в горизонтальную и вертикальную цель.  |
|  | **Спортивные игры (футбол)** |
| 91 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (футбол).Совершенствование вариантов ударов по мячу. |
| 92 | Совершенствование вариантов ведения мяча.Сдача к. н. - техника удара по мячу. |
| 93 | Учебная игра «Футбол». |
| 94 | Совершенствование техники комбинаций из освоенных элементов.Сдача к. н. - техника ведения мяча. |
| 95 | Сдача к. н. - комбинации из освоенных элементов.Учебная игра «Футбол». |
| 96 | Учебная игра «Футбол». |
| 97 | Т. п.: «Оказание посильной помощи при травмах и ушибах».Совершенствование техники ударов по воротам на точность. |
| 98 | Т. п.: «Выносливость, быстрота».Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. |
| 99 | Учебная игра «Футбол». |
| 100 | Действия против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра «Футбол». |
| 101 | Т. п.: «Воспитание волевых качеств». Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |
| 102 | Учебная игра «Футбол». |

**11 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **№****урока** | **Наименование раздела****тем уроков**  |
|
|  | **Легкая атлетика** |
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники эстафетного бега. |
| 2 | Совершенствование техники стартовых ускорений (низкий старт). |
| 3 | Эстафеты по бегу |
| 4 | Совершенствование техники равномерного бега на 1000 м. Сдача к. н. - техника эстафетного бега |
| 5 | Т. п.: «Виды соревнований по легкой атлетике». Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Сдача к. н. - бег на 30 м. |
| 6 | Соревнование по бегу на 100 м. |
| 7 | Закрепление техники метания гранаты на дальность. Сдача к. н.- бег на 100 м. |
| 8 | Т. п.: «Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений».Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. |
| 9 | Соревнование по прыжкам в длину с 13-15 шагов разбега. |
| 10 | Бросок набивного мяча двумя руками из различных положений.Сдача к. н.- прыжок в длину с места.  |
| 11 | Т. п.: «Физиологические и психологические основы обучения».Совершенствование техники броска набивного мяча двумя руками из различных положений. |
| 12 | Соревнования в легкоатлетических упражнениях. |
|  | **Спортивные игры (баскетбол)** |
| 13 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол**).**Совершенствование техники ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| 14 | Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением защитника.Учебная игра «Баскетбол». |
| 15 | Учебная игра «Баскетбол». |
| 16 | Т. п.: «Индивидуальные способы контроля».Совершенствование техники действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват) |
| 17 | Совершенствование индивидуальной техники защиты. Тактика защиты. Учебная игра «Баскетбол». |
| 18 | Учебная игра «Баскетбол». |
| 19 | Совершенствование комбинационной игры в защите. |
| 20 | Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением защитника.Сдача к. н.- техника ловли и передачи мяча. |
| 21 | Учебная игра «Баскетбол». |
| 22 | Совершенствование техники броска мяча с сопротивлением защитника. |
| 23 | Сдача к. н.- техника броска мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра «Баскетбол». |
| 24 | Учебная игра «Баскетбол». |
| 25 | Т. п.: «Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок». Совершенствованиеиндивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите  |
| 26 | Т. п.: «Роль в развитии памяти, внимания, мышления».Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. |
| 27 | Учебная игра «Баскетбол». |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** |
| 28 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики.Повороты кругом в движении. |
| 29 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. |
| 30 | Соревнования в гимнастических упражнениях. |
| 31 | Т. п.: «Формирование личностно-значимых свойств и качеств».Совершенствование техники подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади. |
| 32 | Комбинации с гантелями, гирями (ю), с обручами, скакалками (д). |
| 33 | Совершенствование комбинаций с гантелями, гирями (ю), с обручами, скакалками (д). |
| 34 | Т. п.: «Правила личной гигиены».Совершенствование комбинации основных элементов на брусьях.Сдача к. н.- подъем в упор силой. |
| 35 | Совершенствование комбинации основных элементов на брусьях. |
| 36 | Соревнования на разновысоких брусьях. |
| 37 | Сдача к. н.- стойка на плечах из седа, равновесие на нижней жерди. Совершенствование техники акробатических упражнений. |
| 38 | Т. п.: «Общеразвивающие элементы силовой направленности».Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом (ю); равновесие на нижней жерди, упор присев на одной ноге, махом соскок (д). |
| 39 | Ритмическая гимнастика. |
| 40 | Т. п.: «Подготовка к трудовой деятельности и службе в армии».Сдача к. н.- кувырок назад через стойку на руках с помощью (ю), сед углом (д). |
| 41 | Совершенствование техники опорных прыжков.Сдача к. н.- подтягивание |
| 42 |  Эстафета. |
| 43 | Совершенствование техники опорных прыжков.Сдача к. н.- лазанье по канату, висы. |
| 44 | Т. п.: «Оказание посильной помощи при травмах и ушибах».Сдача к. н.- опорный прыжок |
| 45 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики.Повороты кругом в движении. |
|  | **Спортивные игры (волейбол)** |
| 46 | Инструктаж по ТБ спортивных игр (волейбол). Варианты техники передвиженийУчебная игра «Волейбол». |
| 47 | Совершенствование техники приема и передачи мяча Учебная игра «Волейбол». |
| 48 | Учебная игра «Волейбол». |
|  | **Лыжная подготовка** |
| 49 | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.Элементы лыжных гонок: распределение сил, лидирование обгон, финиширование. |
| 50 | Т. п.: «Основные элементы тактики в лыжных гонках».Совершенствование техники одновременного одношажного хода. |
| 51 | Игра «Гонка на лыжах в парах». |
| 52 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. |
| 53 | Сдача к. н.- техники одновременно одношажного хода.Прохождение дистанции 5 км. |
| 54 | Соревнование по лыжным гонкам на 4 км. |
| 55 | Т. п.: «Особенности физической подготовки лыжника».Совершенствование техники попеременных ходовПрохождение дистанции 5 км. |
| 56 | Совершенствование техники попеременных ходов.Прохождение дистанции 5 км. |
| 57 | Соревнование по лыжным гонкам. |
| 58 | Сдача к. н.- техника попеременных ходов. Прохождение дистанции 5 км (д), 8 км (ю). |
| 59 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции 5 км (д), 8 км (ю).  |
| 60 | Соревнование по лыжным гонкам на 3 км. |
| 61 | Т. п.: «Оказание первой помощи при обморожении».Совершенствование техники перехода с хода на ход. |
| 62 | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.Прохождение дистанции 5 км (д), 8 км (ю). |
| 63 | Соревнование по лыжным гонкам на 5 км. |
| 64 | Сдача к. н.- прохождение дистанции девушки до 5 км, юноши до 8 км. |
| 65 | Совершенствование техники лыжных ходов. |
| 66 | Прохождение дистанции 5 км (д), 8 км (ю). |
|  | **Спортивные игры (волейбол)** |
| 67 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (волейбол).Совершенствование техники приема и передач мяча. |
| 68 | Т. п.: «Физическая культура и ее значение». Закрепление техники приема и передач мяча. Учебная игра «Волейбол». |
| 69 | Учебная игра «Волейбол». |
| 70 | Т. п.: «Самостоятельные занятия физическими упражнениями». Варианты блокировки нападающих ударов, страховка. |
| 71 | Совершенствование вариантов блокировки нападающих ударов, страховка. Учебная игра «Волейбол». |
| 72 | Учебная игра «Волейбол». |
|  | **Элементы единоборств** |
| 73 | Инструктаж по ТБ на уроках единоборств. Приемы борьбы лежа и стоя. |
| 74 | Т.п.: «Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств». Повторение приемов борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. |
| 75 | Игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников». |
| 76 | Т. п.: «самоконтроль при занятиях единоборствами». Совершенствование приемов единоборств. Учебная схватка. |
| 77 | Силовые упражнения. Учебная схватка. |
| 78 | Единоборства в парах. Учебная схватка. |
| 79 | Закрепление изученных приемов. Учебная схватка. |
| 80 | Т. п.: «Правила соревнований по одному из видов единоборств».Учебная схватка. |
| 81 | Игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников». |
|  | **Легкая атлетика** |
| 82 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.Совершенствование техники бега на 100 м. |
| 83 | Т. п.: «Дозирование нагрузки при занятиях бегом».Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.Сдача к. н.- бег на 100 м. |
| 84 | Соревнование по прыжкам в длину. |
| 85 | Т. п.: «Определение антропометрических показателей». Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Челночный бег 3х10. |
| 86 | Совершенствование техники метания гранаты.Сдача к. н.- прыжок в длину с разбега. |
| 87 | Соревнование по бегу на 100м. |
| 88 | Т. п.: «Физические нагрузки».Совершенствование техники метания гранаты. |
| 89 | Т. п.: «Выносливость». Сдача к. н.- бег на 2000 м., 3000 м. |
| 90 | Соревнование по бегу на 2 км. |
|  | **Спортивные игры (футбол)** |
| 91 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (футбол).Совершенствование техники вариантов ударов по мячу. |
| 92 | Совершенствование вариантов ведения мяча.Сдача к. н.- техника удара по мячу. |
| 93 | Учебная игра «Футбол». |
| 94 | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов перемещений и владения мячом.Сдача к. н.- техника ведения мяча.  |
| 95 | Т. п.: «Воспитание волевых качеств». Действия против игрока без мяча и с мячом.Сдача к. н.- комбинации из освоенных элементов. |
| 96 | Учебная игра «Футбол». |
| 97 | Т. п.: «Нравственные качества». Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите  |
| 98 | Ведение мяча в разных стойка. |
| 99 | Учебная игра «Футбол». |
| 100 | Т. п.: «Воспитание всесторонне развитой личности».Учебная игра «Футбол». |
| 101 | Эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса. |
| 102 | Двухсторонняя игра «Футбол. |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

***Социокультурные основы:***

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

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. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятий. Способы регулирования массы тела.

***Медико-биологические основы:***

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**Закрепление навыков закаливания**. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур.

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

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

**Спортивные игры**

В 10-11 продолжаются углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом, защитных действий,  усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Используются игровой и соревновательный метод. Продолжается овладение сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями. В процессе занятий  использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике. Лучше всего на уроках использовать метод  круговой тренировки, упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование освоенных приемов. Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико–тактические  действия одной из спортивных игр.

**Программный материал по спортивным играм**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **10-11 классы** |
| **Баскетбол.**На совершенствование техники передвижений,  остановок, поворотов, стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение.) |
| На совершенствование ловли и передач мяча | Совершенствование  ловли и передачи мяча, варианты ловли, передачи без сопротивления и  сопротивлением защитника. |
| На совершенствование техники ведения мяча | Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. |
| На совершенствование техники бросков мяча | Совершенствование техникой бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, с места и в движении, со средней и дальней дистанции. |
| На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом. Быстрый прорыв. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения. |
| На совершенствование тактики игры | Совершенствование техники защитных действий. Вырывание, выбивание, накрывание и перехват. |
| **Волейбол**Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и  стоек. | Совершенствование техники перемещений  и владения мячом. Комбинация из освоенных элементов техники владения. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите. |
| Совершенствование техники приема и передач мяча. | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам в волейбол. |
| Совершенствование техники подач мяча. | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам. |
| Совершенствование техники нападающего удара. | Нападающий удар через сетку. |
| Совершенствование техники защитных действий. | Варианты блокирования нападающих ударов, страховка (Одиночный, вдвоем). |
| Совершенствование техники игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Индивидуальные, групповые, тактические действия в нападении и защите. Игра   в волейбол по правилам. Судейство игры. |
| **Футбол**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. |
| Совершенствование техники ведения мяча | Техника ведения мяча без сопротивления и сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |
|  Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча  | Остановка мяча ногой грудью. Игра в мини-футбол. |
| Совершенствование тактики игры | Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по упрощенным правилам.  Судейство игры. |

**Гимнастика  с элементами  акробатики**

В 10-11 классах продолжается углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. На занятиях с юношами:  используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах. На занятиях с девушками: более сложные упражнения с предметами: скакалкой, с обручем, мячом – комбинации этих упражнений. Гимнастические упражнения, направлены на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и к службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства, выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня (юноши), через коня с разбега под углом к снаряду (девушки), выполнять комбинацию со скакалкой, обручем (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок.

**Программный материал по гимнастике с элементами  акробатики**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | 10-11 классы |
| юноши | девушки |
| Совершенствование строевых упражнений. | Пройденный в предыдущих классах материал Повороты на месте. Перестроения. Повороты в движении. Перестроения в движении. Перестроение из колонны по 1в колонну по 2, по 4,8 на месте и в движении. |
| Совершенствование  общеразвивающих упражнений без предмета; с предметами | Общеразвивающие упражнения без предметов; общеразвивающие упражнения с набивными мячами.   Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами. Комбинаций из различных положений и движений  рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. |
| Освоение и совершенствование опорных прыжков.  | Прыжок ноги врозь через коня в длину | Прыжок через коня с разбега под углом к снаряду. |
| Освоение акробатических упражнений. | Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком. | Сед углом, стоя на коленях наклон назад. Стойка на лопатках, стойка на голове. |
| Составление комбинаций из ранее освоенных элементов. |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Подтягивание. Упражнения в висах и упорах | Упражнения в висах и упорах. |
| Развитие гибкости. | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке. |
| Развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки со скакалкой за 1 минуту на результат. Метания набивного мяча из различныхи.п. |
| Самостоятельные занятия. | Правила самоконтроля. Правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. |

**Легкая атлетика**

В 10-11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и в высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей. Усиливается процент упражнений, сопряженного воздействующих на совершенствование техники развитие  кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки. Увеличивается длина спринтерского бега, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метания. При наличии условий и обеспечении техники безопасности возможно ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания копья , диска, толкания ядра.

На уроках физкультуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески принимать освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятиях в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по лёгкой атлетике для подготовки их к службе в армии. Двигательные умения: метать различные снаряды с места и полного разбега, использовать четырехшажный вариант бросковых шагов. Участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метании мяча, бег на выносливость.

**Программный материал по легкой атлетике**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | 10-11 классы |
| юноши | девушки |
| Развитие координационных способностей, гибкости. | Тестирование физического развития. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения;Бег с преодолением препятствий, барьерный бег, прыжки через препятствия и на точность приземления, метение различных предметов цель и на дальность обеими руками. |
| Совершенствование техники спринтерского бега. | Высокий и низкий старт до 40 метров. Бег на короткие дистанции-20м. Бег на короткие дистанции 30 м.  Бег на короткие дистанции-30 м на результат.Бег на короткие дистанции-400 м.Бег 400 м нарезультат. Спринтерский бег, стартовый разгон; бег с ускорением. Бег на короткие дистанции-100м. Эстафетный бег. Эстафетный бег 4х100 м |
| Совершенствование прыжков в длину и высоту | Техника прыжка в длину с  13-15 шагов разбега.  Техника прыжка в высоту с  9-11 шагов разбега. |
| Совершенствование техники метания в цель и на дальность. | Метание мяча 150 г.с  4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние;в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния до 20 м.Метение гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лёжа с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние | Метание теннисного мяча 150 г.с  места  и с разбега на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние. В горизонтальную и вертикальную цель; на дальность в коридор 10 м на заданное расстояние.Метение 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 |
| Развитие скоростно-силовых способностей. | Бег с ускорением. Прыжки, многоскоки. Старты из различныхи.п., бег с ускорением. |
| Развитие координационных способностей. | Бег с изменением направления, скорости. Бег с преодолением препятствий. Прыжки через препятствие и на точность приземления. |
| На знание о физической культуре | Биомеханические основы техники бега, прыжков в длину. |
| На совершенствование организаторских умений | Выполнение обязанностей судьи по видам спорта |
| Самостоятельные занятия | Тренировка в оздоровительном беге. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. |

**Лыжная подготовка**

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах. Лыжные ходы. ОРУ на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе.

Попеременный одношажный ход. ОРУ на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный одношажный ход. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный одношажный ход.

Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Переход с хода на ход.

Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный коньковый ход. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный коньковый ход. Спуск с горы с торможением и поворотами. Подвижные игры на свежем воздухе Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный коньковый ход. Спуск с горы с торможением и поворотами. Подвижные игры на свежем воздухе.

**Единоборства**

На овладение техникой приемов.Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловищаосвобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.

На развитие координационных способностей.Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости. Силовые упражнения и единоборства в парах.

На знания о физической культуре. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

Самостоятельные занятия. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.

На овладение организаторскими способностями. Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.

**ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ**

 Фронтальный опрос, фиксирование результатов (тестирование), контроль над правильностью исполнения упражнений, визуальная оценка действий, оценка практических умений, учёт результата, оценка результата.

**ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ**

**Основная литература**

1.Зданевич, А. А. Лях В. И. Физическая культура 10-11 класс. /А.А.Зданевич, В.И.Лях. - М.: Просвещение, 2009

**Дополнительная литература**

1.Зданевич, А.А. Физическая культура./А.А.Зданевич,В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2009

**Оборудование**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел****программы****(тема практического****занятия)** | **Оборудование** |
| **Примерный перечень необходимого оборудования** | **Количество** |
| Маты гимнастические  | 100%. |
| Скамейки гимнастические  | 100%. |
| Канаты для лазания 1-6м | 100%. |
| Перекладины  | 100%. |
| **Оборудование для****контроля и оценки****действий** | Рулетки (25 и 10 м) 1 шт. | 50% |
| Свистки судейские  | 50% |
| Секундомеры  | 50% |
| Устройство для подъема флага  | 100%. |
| **Комплект для занятий****по гимнастике** | Жерди гимнастических брусьев школьных |  |
| - параллельные  | 100%. |
| Корпусы коня гимнастического школьного  | 100%. |
| Корпусы козла гимнастического школьного  | 100%. |
| Мостики гимнастические  | 100%. |
| Обручи гимнастические диаметром 90-95см.  | 50%. |
| Скакалки гимнастические  | 100%. |
| **Комплект для занятий****по легкой атлетике** | Эстафетные палочки  | 100%. |
| Мячи малые теннисные  | 50% |
| Флажки разные  | 50% |
| Гранаты  | 10%. |
| **Комплект для занятий****по спортивным играм** | Мячи футбольные  | 100%. |
| Мячи волейбольные  | 100%. |
| Мячи баскетбольные  | 100%. |
| Мячи для игры в ручной мяч  | 50%. |
| Мячи набивные весом (от 1 до 4 кг.)  | 100%. |
| Насосы с иглами для надувания мячей  | 50%. |
| Сетка волейбольная  | 100% |
| Стойки волейбольные  | 100% |
| Щиты баскетбольные  | 50% |
| Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные | 50%. |
| Канат для перетягивания  | 100% |
| Биты для лапты | 100% |
| **Комплект для занятий****по лыжной подготовке** | Лыжи с креплениями, ботинки лыжные  | 90% |
| Палки лыжные  | 90% |

**Интернет-ресурсы**

|  |  |
| --- | --- |
| ****Электронный адрес**** | ****Название сайта**** |
| [http://www.beluno.ru](http://www.beluno.ru/): | Департамент образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области |
| <http://ipkps.bsu.edu.ru/>: | Белгородский региональный институт ПКППС |
| [http://www.apkro.ru](http://www.apkro.ru/): | Академия повышения квалификации работников образования  |
| [http://www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/): | Федеральный российский общеобразовательный портал |
| [http://www.edu.ru](http://www.edu.ru/): | Федеральный портал «Российское образование» |
| http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\_no |  [сеть  творческих  учителей/сообщество  учителей  физ.культуры](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) |
| <http://spo.1september.ru/>-» | газета  "Спорт  в  школе |
| <http://festival.1september.ru/> | [Фестиваль  пед.идей  «Открытый  урок »](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) |

Приложение

**КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ, ОТНЕСЕННЫХ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ**

**1. Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки**

Упр.1. И.п.- полуприсед, руки вперед-вниз.

1- выпрямить ноги, мах левой в сторону, руки дугами наружу в стороны-вверх;

2- и.п.;

3-4- то же с правой ноги;

5-7- поворот переступанием на носках на 3600 вправо, руки в стороны;

8- и.п.

Упр.2. И.п.- о.с.

1-4- стоя на правой, левую согнуть, носок касается внутренней части коленаправой ноги, дугами наружу медленно руки вверх, слегка прогнуться в грудном отделепозвоночника;

5-8- наклон вперед, левую ногу назад - равновесие, дугами назад 4 малыхкруга наружу;

9-10- и.п.

Упр.3 И.п.- лежа на спине, руки в стороны.

1-4- медленно поднять ноги и выполнить 4 маховых движения руками вперед –скрестно (лопатки от пола не отрывать);

5-8-медленно опуская ноги, повторить движение руками.

Упр.4 И.п.- сед на пятках, руки назад.

1-4- встать на колени, прогнуться в грудном отделе позвоночника, дугами вперед руки вверх;

5-8- наклон вперед, упор руками на вертикально стоящие вымпелы (в поясничном отделе позвоночника не прогибаться);

9-12- слегка наклонив вымпелы вперед, потянуться за ними;

13-16- и.п.

Упр. 5 И.п.- стойка на коленях, наклон вперед, упор руками вертикально стоящие вымпелы.

1-4- слегка наклонить вымпелы вперед, потянуться за ними (в поясничном отделе позвоночника не прогибаться);

5-8- левую руку назад, потянуться за вымпелом;

9-10-держать;

11-12- и.п.

Упр.6 И.п.- о.с., руки, руки вверх.

1-2- дугами наружу 2 больших круга в лицевой плоскости;

3-4- дугами внутрь 2 средних круга;

5-6- шаг правой в сторону и, сгибая ее, левую ногу на пятку, носок на себя, сложить вымпелы, руки вверх, наклон влево;

7-8- и.п.

Упр.7. И.п.- о.с., правая рука вверх, левая назад.

1-2- шаг левой вперед, встать на носок, правую полусогнутую вперед, махом вниз левую руку вперед, правую назад;

3-4- шагправой вперед, четко приставить левую на носке к ступне правой, поворот туловищавлево, махом правую руку вверх, левую в сторону;

5-6- то же левой ногой, повороттуловища вправо, махом левую руку вверх, правую в сторону;

7-8- и.п.

Упр.8. И.п.- стойка на правой, левая в сторону на носок, руки вправо - вверх.

1- слегка сгибая иразгибая ноги, перенести массу тела на левую ногу, правую в сторону, дугами вниз рукивлево - вверх;

2- шаг правой в сторону, пружиня обеими ногами, левую в сторону, дугамивниз мах вправо;

3- повторить счет с прыжком;

4- повторить счет 2 с прыжком вправо.

Упр.9. И.п. - лежа на животе, правая рука вверх, левая вдоль туловища. 1-2- прогнуться, подбородком потянуться вперед, поднять левую руку вверх, правую назад;

3-4- поменятьположение руки;

5-6- поворотом налево лечь на спину, руки вверх; 7

-8- сед с опорой сзадина вертикально стоящие вымпелы;

9-12- угол;

13-16- лечь на спину, руки вверх;

17-18- и.п.

Упр.10 И.п.- стойка на носках, руки к плечам, вымпелы на лопатках, плечи симметричны.

1-встать на всю ступню, наклон вперед, руки вверх;

2- и.п.;

3-4- левую ногу скрестноперед правой, скрестный поворот на носках вправо на 360\*, руки в стороны (руки и вымпелы составляют прямую линию);

5-6- то же влево;

7-8- и.п.

Упр.11 И.п.- о.с., руки сзади.

1-4- встать на носки, дугами вперед руками 4 больших круга в боковой плоскости;

5-8- сгибая левую ногу, равновесие с опорой на вертикально стоящие вымпелы;

9-10- стоять;

11-12- и.п.

**2 Комплекс упражнений при начальной стадии бокового искривления позвоночника.**

1. И.п.- о.с. Принять правильное положение (для проверки воспользоваться зеркалом), зафиксировать его.

1. Ходьба с правильной осанкой.(1 мин).
2. Ходьба с высоко поднятыми руками (30-40 с).

4. Ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки (30-40 с).

1. Ходьба на наружных краях стопы с согнутыми пальцами на носках, легкий бег на носках.
2. И.п.- стоя ноги на ширине плеч, правая рука на груди, левая на животе. Дыхательные упражнения. 3-4 раза.
3. И.п.- стоя ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки. С силой выбрасывать поочередно каждую руку вперед, имитируя движение боксера. 6-8 раз.
4. И.п.- стоя ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. С противоположной стороны вершины искривления позвоночника поднять руку вверх, повернуть плечо вперед, не допуская поворота всего туловища. 6-8 раз.
5. И.п.- стоя ноги на ширине плеч. Выполнять наклоны вправо и влево, скользя руками по корпусу. 6-8 раз.

10. И.п.- стоя ноги вместе, руки на поясе. Присесть, держа спину прямой и разводя рукамив стороны - назад. Вернуться в и.п. 6-8 раз.

11. Дыхательные упражнения. Поднять руки вверх, потянуться, глубоко вздохнуть, опустить руки, выдох. 3-4 раза.

12. И.п.- ноги на ширине плеч, в опущенных руках гимнастическая палка. Поднять палкувверх с одновременным отведением ноги назад, вдох. Вернуться в и.п., выдох. 6-8 раз.

13. И.п.- о.с., кисти рук сжаты в кулаки, опущены. Поворачивать кулаки тыльнойстороной назад и внутрь, сближая лопатки, голову поднимать вверх. 6-8 раз.

1. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Выпрямленную ногу приподнять и завести за другую в сторону, противоположную поясничному сколиозу, стараясь, чтобы бедра не соприкасались. Вернуться в и.п. 6-8 раз.
2. И.п.- лежа на спине, руки под головой. Приподнять выпрямленные ноги, развести в стороны и скрестить, стараясь, чтобы они не касались пола. Вернуться в и.п. 8-10 раз.
3. И.п.- лежа на спине, правая рука на груди, левая на животе. Выполнять дыхательные упражнения. 3-4 раза.

**3 Комплекс упражнений при сутулой спине (кифотическая осанка).**

1. Свободная ходьба (20-30 мин) с выпрямленной спиной, несколько прогнувшись в шейно-грудном отделе. Подбородок поднять. Контроль с помощью зеркала.

1. И.п.- стоя руки вдоль тела. Отвести руки назад с легким прогибом в грудном отделе позвоночника и одновременно отставить ногу назад на носок, вдох. Вернуться в и.п., выдох. Повторить 3 раза каждой ногой.
2. И.п.- стоя, гимнастическая палка в опущенных руках. Полуприсесть, одновременно поднимая руки вперед. Вернуться в и.п. 4-5 раз
3. И.п.- стоя, палка на лопатках. Наклониться вперед, вытянув руки вверх. Вернуться в и.п. дыхание произвольное. 5-6 раз.
4. И.п.- стоя руки перед грудью, резко развести руки в стороны, вдох. Вернуться в и.п., выдох. 5-6 раз.
5. И.п.- лежа на спине, руки вдоль тела, ноги полусогнуты. Приподнять таз до положения «полумост», вдох. Вернуться в и.п. 5-6 раз.
6. И.п.- лежа на спине, руки согнуты в локтевых суставах. Прогнуться в позвоночнике (в грудном отделе) с опорой на локти, вдох. Вернуться в и.п., выдох. 5 раз.
7. И.п.- лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах. Опираясь на предплечья, прогнуть корпус в грудном отделе, вдох. Вернуться в и.п., выдох. 5-6 раз.
8. И.п.- лежа на животе, руки на поясе. Прогнуться всем корпусом с одновременным разведением ног, вдох. Вернуться в и.п., выдох. 5-6 раз.

10. И.п.- лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, гимнастическая палка налопатках. Прогнуться всем корпусом. Вернуться в и.п. Дыхание произвольное. 5-6 раз.

**4 Комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия.**

1. И.п.- сидя на гимнастической скамейке (или на стуле), правую ногу вперед. Поворотстопы внутрь с оттягиванием носка. 10 раз каждой ногой. Вернуться в и.п.

1. То же стоя.
2. И.п.- стоя на наружных сводах стоп, подняться на носки. Вернуться в и.п. 6-8 раз.
3. И.п.- стоя на наружных сводах стоп, полуприсед. 6-8 раз.
4. И.п.- руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стоп (30-60 с).
5. И.п.- о.с. с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху. Вернуться в и.п. 10-15 раз.
6. И.п.- стоя носками внутрь, пятками наружу, подняться на носки. Вернуться ви.п. 10 раз.
7. И.п.- стойка ноги врозь, стопы параллельно, руки в стороны. Присед на всей ступне. Вернуться в и.п. 6-8 раз.

9. И.п.- стоя правая нога (левая) перед носком левой (правой) (след в след), подняться наноски. Вернуться в и.п. 8-10 раз.

10. И.п.- стоя на носках, руки на пояс (стопы параллельны). Покачиваться вголеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь. 8-10 раз.

11. И.п.- стоя на носках, повернуть пятки кнаружи. Вернуться в и.п. 8-10 раз.

1. И.п.- стоя, стопы параллельны, на расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы. 8-10 раз.
2. И.п.- стоя, стопы повернуть внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях. Вернуться в и.п. 6-8 раз.

14. И.п.- упор стоя на четвереньках. Передвижение небольшими шагами вперед (30-40 с). То же прыжками «зайчиком».

**5 Специальные упражнения, рекомендуемые при миопии**

**(по Ю.Манделю).**

1. Для наружных глазных мышц в виде сопряженных 5-10 – кратных движений глазныхяблок из первичного положения вправо, влево, вверх, вниз и по кругу в ту и другуюсторону.

2. Для конвергенции (т.е. сведения зрительных осей) и аккомодации 5-10 разпоследовательно смотреть вдаль через окно, затем переводить взгляд на карандаш ввытянутой вперед руке и далее продолжать фиксировать карандаш, приближая егопостепенно до глаза на расстоянии 10см.

**6 Упражнения, рекомендуемые Т.Аветисовым.**

1. Сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, а затем открыть их на 3-5с. 6-8 раз.
2. Быстро моргать в течение 1-2 мин.
3. Смотреть прямо перед собой 2-3 с. Палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть 3-5 с. 10-12 раз.
4. Вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока не начнет двоиться.6-8 раз.
5. Сидя. Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальца. Повторить в течение 1 мин.
6. Стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 с, поставить палец левой руки на правый глаз на 3-5 с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 с. 5-6 раз.
7. Отвести руку вправо, медленно передвигать палец справа налево и, не двигая головой, следить глазами за пальцем.

**7 Адаптивная суставная гимнастика**

Комплекс №1

1. И.п. - о.с. Очистительное дыхание.
2. И.п.: сидя на полу, ноги выпрямлены. Ходьба на ягодицах.

3. И.п.: сидя на полу, упор сзади, ноги согнуты в коленях. Наклоны ног вправо (задержаться на 10 сек.), то же - влево.

4. И.п.: то же. Поочередные наклоны коленом (правым - левым) внутренней стороной кполу.

5. И.п.: сидя на полу с прямыми ногами, упор сзади. Сгибание-разгибание стопыодновременно (поочередно).

1. И.п.: то же. Вращение стопы.
2. И.п.: то же. Отведение прямой ноги в сторону.
3. И.п.: то же. Сгибание правой ноги в коленном суставе, касание пола носком за левой ногой.
4. И.п.: то же. Подтягивание колена к груди, голень параллельна полу.
5. Повторение упр. № 3.
6. И.п.: лежа на спине. Повторение упр. № 9.

12. И.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги, согнутые в коленях, стоят на полу. Поднимание плеч.

1. И.п.: то же. Поднимание таза.
2. Повторение упр. № 4, но в положении лежа на спине.
3. И.п.: лежа на спине руки за головой, ноги согнуты в коленях, правая на полу, пятка левой на колене правой. Скручивание туловища до касания правым локтем левого колена.

16. И.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги, согнутые в коленях, стоят на полу. Приподнимание плеч от пола, касание правой рукой правой пятки. Повтор - с другойруки.

1. И.п.: то же. Скручивание туловища с касанием ладонью правой руки выпрямленной левой ноги.
2. Повторение упр. №№ 15, 17 в другую сторону.
3. Повторение упр. № 3, но в положении лежа на спине.
4. И.п.: лежа на спине, ноги вверх. Разведение ног в стороны.
5. И.п.: то же. Поочередное отведение ног.
6. И.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях. «Велосипед» с касанием локтем разноименного колена.
7. И.п.: стоя на коленях. Очистительное дыхание (вдох через нос, а выдох ртом со звуком «ха-а-а»).
8. И.п.: лежа на животе. Сгибание голени приподнятой над полом ноги (правой, левой).
9. И.п.: то же. Поднимание прямой ноги вверх, носок на себя (правой, левой).
10. И.п.: то же. «Лягушка».

26. И.п.: лежа на животе, руки в стороны. Скручивание туловища с касанием правойстопы левой руки. То же - в другую сторону.

1. И.п.: лежа на животе, колени и грудь прижаты к полу. Поднимание таза.
2. И.п.: лежа на животе, руки перед грудью. Поднимание верхней части туловища, отводя локти назад.
3. И.п.: стоя на коленях, опуститься на пятки, руки вытянуть вперед, положив локти на пол. Потягивание.

30. И.п.: то же. Вытягивание правой ноги назад, грудь — на бедре левой ноги, потягивание руками вперед. Повтор - с другой ноги.

1. И.п.: стоя на коленях. Скручивание туловища с фиксированием правого плеча на полу перед коленями. Потягивание выпрямленной левой рукой вверх.
2. И.п.: то же. Очистительное дыхание.

33. И.п.: лежа на левом боку. Мах согнутым коленом к плечу — мах прямой ногой кплечу.

34. И.п.: то же. Касание пола правым коленом перед левой ногой - касание пола пяткой залевой ногой.

1. И.п.: то же, правая рука за головой. Одновременное сгибание правого колена и отведение бедра в сторону, касание правым локтем пола впереди себя. С выпрямлением ноги возвращение ви.п.
2. И.п.: то же. Отведение прямой правой ноги назад с касанием правым локтем пола впереди себя.
3. И.п.: то же. Отведение правой ноги четко в сторону. То же, но нога по диагонали впереди. То же, но нога по диагонали сзади.
4. И.п.: то же. Потягивание прямой ноги вверх.
5. И.п.: то же. Подтягивание согнутых ног к груди.
6. И.п.: стоя на коленях. Очистительное дыхание. Повторить упр. №№ 33-39 на другом боку.
7. Повторить упр. № 29.

Комплекс № 4.

Стретчинг (растягивающие упражнения) и релаксация

Каждое упражнение выполняется с задержкой в крайнем положении на 110-15 сек.

1. Растягивание мышц брюшного пресса.

И.п.: лежа на мяче лицом вверх. Потянуться руками «вверх» до касания пола с одновременным выпрямлением ног.

2. Растягивание мышц плечевого пояса и спины.

1) И.п.: стоя на коленях, вытянутые вперед руки опираются на мяч. Прокатывая мячвперед и опуская плечи, максимально потянуться за ним, не меняя положения втазобедренном суставе.

2) И.п.: стоя на коленях, вытянутые вперед руки опираются на мяч. Опускаясь на пятки, скручиваем туловище с прокатыванием мяча в сторону.

3. Растягивание косых мышц живота.

И.п.: лежала спине, ноги согнуты, руки с мячом вытянуты над грудью. Одновременно опускаем ноги в правую, а руки - в левую сторону.

4. Растягивание передней поверхности бедра.

И.п.: стоя в глубоком выпаде с опорой сбоку о мяч. Прокатывая мяч вперед, опускаем бедро вытянутой ноги вниз до касания коленом пола.

Упражнения на растягивание выполняются в медленном темпе с акцентом на дыхание и задержкой в каждом положении на 3-6 вдохов. В каждом занятии используются 4-6 упражнений.

**«Бабочка»**

Растягиваются мышцы внутренней поверхности бедра, нормализуется кровообращение вногах.

И.п.: сидя на полу стопа к стопе с согнутыми в коленях ногами, руки ладонями упираютсяв колени, спина прямая.

На вдохе - прижимание коленей к полу - выдох.

На следующем вдохе - вернуться ви.п.

**Голова к коленям**

Стимулирует работувнутренних органов, растягивает и укрепляет мышцы ног, стимулирует кровообращение в области позвоночника, успокаивает нервную систему.

И.п.: сесть на пол, вытянув правую ногу и согнув левую в колене; стопой левой ногиупереться во внутреннюю поверхность бедра правой.

На вдохе вытянуть руки над головой, сомкнув пальцы и развернув ладони от себя.

На выдохе наклониться к носку правой ноги, спина прямая, голову не опускать. Обхватитьщиколотку и на вдохе прогнуться в пояснице, поднять голову.

На выдохе прижать туловище к ноге и задержаться в этом положении до полного выдоха.

Повторить упражнение к другой ноге.

**«Голова коровы»**

Исправляет осанку, расслабляя плечевые суставы и укрепляя мышцы верхней части спиныи рук.

Опуститься на колени и сесть на пятки, руки внизу. Завести правую руку за спину снизу, алевую - сверху. Сцепить пальцы обеих рук.

Задержаться в этом положении на 3-6 вдохов.

**«Кошка»**

Стоя на коленях, наклониться вперед и поставить руки на пол. На вдохе медленно прогнуть спину и посмотреть вверх. На выдохе выгнуть спину, прижав подбородок к груди. Повторить позу 5-6 раз.

**«Собака»**

Растягивает спину, ноги, заднюю поверхность голени, стимулирует мышцы живота,усиливает приток крови к голове.

Стоя на коленях положить руки перед собой, чтобы плечи оказались над руками.

Встать на носки, подняв таз вверх, голова опущена между рук.

Опустить таз вниз, прогнуться, голову поднять вверх.

Повторить позу 5-6 раз.

**Растягивание ягодичных мышц**

Лежа на спине с вытянутыми ногами (ноги вместе), поставить руки в стороны ладонямивниз.

Согнуть правую ногу и поставить на пятку ближе к ягодице.

Прижать правое колено к полу слева от себя, повернуть голову направо. Вытянутую ногуне сгибать и не расслаблять.

Задержаться в этом положении на 3-6 вдохов. Повторить с другой ноги.

**«Рыба»**

Растягивает шею и спину, укрепляет грудь, активизирует кровообращение в спине иголове, регулирует работу щитовидной железы.

Лежа на спине, вытянуть ноги, держа их вместе.

Положить руки под ягодицы ладонями вниз и медленно выгнуть шею и спину.

Прогибая спину, приподниматься на локтях, ноги и таз остаются на полу.

Упереться макушкой в пол и задержаться в этом положении на 3-6 вдохов, поддерживаяпоясницу руками, опуститься ви.п.

**«Кобра»**

Лежа на животе, согнуть руки в локтях и поставить их на пол ладонями вниз на уровне груди. Ноги держать вместе.

На вдохе медленно поднимать верхнюю часть туловища, напрягая мышцы спины, руками не помогать, голову не запрокидывать.

Задержаться в этом положении на 3-6 вдохов. На выдохе - ви.п.

**«Плуг»**

Укрепляет и растягивает мышцы бедер, живота, голени и стоп. Снимает напряжение сплеч и шеи, развивает гибкость позвоночника.

Лечь на спину. Положить руки ладонями вниз на пол и медленно подтянуть колени кгруди. Не выпрямляя ног, поднять таз, опустить ноги за голову, выпрямить их и поставитьна носки.

Дыхание не задерживать, дышать ровно и спокойно.

**8 Упражнения для учащихся СМГ с заболеваниями внутренних органов, эндокринной и нервной систем**

**«Полумесяц»**

Растягивает и укрепляет косые мышцы живота, развивает гибкость позвоночника,расслабляет мышцы ног и бедер, стимулирует печень и селезенку, улучшает пищеварение.

На вдохе поднять руки над головой, сложив ладони вместе.

На выдохе медленно наклониться влево, не изменяя расположения рук (пальцы «смотрят»вверх и чуть влево).

Задержаться в этом положении на 3-6 вдохов.

На вдохе вернуться ви.п. Повторить то же самое в другую сторону. Повторить 2-3 раза.

**«Танцор»**

Укрепляет мышцы ног, стоп, стимулирует вестибулярный аппарат, растягивает мышцыбедер.

Согнуть левую ногу в колене и подтянуть пятку к ягодице.

Стоя на правой ноге, взять левой рукой левую лодыжку и поднять правую руку.

Задержаться в этом положении на 3-6 вдохов. Повторить другой ногой.

**«Треугольник»**

Укрепляет мышцы бедер и голеней. Растягивает руки, спину, плечи и косые мышцыживота, стимулирует внутренние органы брюшной полости развивает пластичностьпозвоночника.

Руки опущены. Поднять руки в стороны параллельно полу и расставить ноги шире плеч.

Развернуть левую стопу внутренней стороной вперед так, чтобы носок смотрел туда же,куда и левая рука, а стопа левой ноги была перпендикулярна стопе правой.

Выпрямить ноги так, чтобы таз был развернут вперед. Вдохнуть.

На выдохе медленно наклониться влево до тех пор, пока пальцы левой руки не коснутсяпола с внутренней стороны левой стопы.

При этом правая рука будет расположена вертикально, пальцами к потолку.

Повернуть голову и сконцентрировать взгляд на поднятой руке. Задержаться в этомположении на 3-6 вдохов.

Чтобы выйти из позы, на вдохе опустить правую руку на правое бедро, согнуть левуюногу в колене и положить левую руку на левое колено. Медленно поднять левую руку ивернуться ви.п. Повторить в другую сторону.

**Наклоны вперед**

Расслабляет передние мышцы бедер, укрепляет ноги, стимулирует органы области таза,успокаивает нервную систему, усиливает приток крови к голове, растягивает и укрепляетпозвоночник.

Сделать вдох и немного согнуть ноги в коленях.

На выдохе наклониться вперед, прислонив живот к бедрам, а грудь - к коленям. Обхватить ноги (голени) руками, чтобы локти оказались за голенями. Расслабить и опустить голову. Медленно на выдохе попытаться выпрямить ноги, прижимаясь к ним животом. Задержаться в этом положении на 3-6 вдохов. Повторить упражнение 2-3 раза.

**Повороты туловища сидя на полу**

Вправляет позвонки, развивает гибкость и укрепляет позвоночник, стимулирует инормализует работу внутренних органов, растягивает и укрепляет мышцы рук, плечевогопояса и шеи.

Сесть, вытянуть вперед левую ногу, а правую согнутьв колене и завести залевую,

поставить на пол.

Обхватить левой рукой колено правой ноги и прижать его к груди, вдохнуть и выпрямить

спину. Опереться правой рукой о пол позади себя так, чтобы пальцы «смотрели» назад.

На выдохе развернуть туловище вправо. Спина должна оставаться прямой. Повернуть

голову вправо до конечного положения. Задержаться на 3-6 вдохов. Повторитьупражнение в другую сторону.

**Повороты туловища в положении лежа**

Растягивает и расслабляет спину, развивает гибкость позвоночника, способствует

релаксации.

Лежа на спине, вытянув ноги и держа их вместе, руки развести в стороны

перпендикулярно туловищу, ладонями вверх.

Согнуть ноги в коленях, поставив пятки на пол. Вдохнуть.

На выдохе опустить согнутые в коленях ноги влево, не отрывая стоп.

Повернуть голову направо. Задержаться в этом положении на 3-6 вдохов. На вдохевернуть голову и ноги ви.п. Выполнить упражнение в другую сторону.

**«Поза ребенка»**

Расслабляет поясницу и шею, регулирует кровообращение, снимает усталость инапряжение.

Опуститься на колени и сесть на пятки.

Опираясь на руки, наклониться вперед и прижаться грудью к коленям. Опустить лоб напол.

Положить руки на пол, вытянув их вдоль бедер, ладонями вверх. Задержаться в этомположении на 3-6 вдохов.

**9 Упражнения для учащихся СМГ с заболеваниями сердечно-сосудистой,дыхательной систем и миопией**

**Упражнение «Дыхание по кругу» (лежа на спине)**

Устраняет поверхностное дыхание, согласует процессы дыхания и работу сердца. Закрыть глаза, дышать с закрытым ртом через обе ноздри. Представить, что вдох и выдох делается как бы через точку между бровями. Подышать, мысленно произнося счет: на 1, 2, 3, 4 - вдох и на 1, 2, 3, 4 - выдох. При этом постараться представить, что вдох делается по позвоночнику вверх, а выдох - от бровей вниз до пупка.

Затем с закрытыми глазами сделать вдох медленно и бесшумно как бы от большого пальца правой ноги до бровей и выдох - как бы от бровей по правой стороне тела до пальцев правой ноги. Повторить вдох - выдох 6-8 раз, обратив внимание на выдох, выпочувствуете, как расслабляются мышцы ей, туловища, рук и ног. Повторить с левой стороны.

**Диафрагмальное дыхание (лежа на спине)**

При втягивании и выпячивании живота диафрагма массирует солнечное сплетение, чтооказывает успокаивающее действие и улучшает венозный отток из брюшной полости ипитание сердца.

Дышать диафрагмой, постоянно ускоряя темп. Повторять по 10-20 раз. После вдохадиафрагмой выдыхать рывками (резкими сокращениями брюшного пресса): на одинвыдох - несколько рывков подряд. Повторить 5-8 раз.

Попеременное дыхание диафрагмой. На первом вдохе живот выпячивать, на следующем -

втягивать. Повторить 6-8 раз.

Нижнереберное дыхание. При вдохе расширять нижние ребра и немного выпячиватьживот. Повторить 10—20 раз.

При одышке. Диафрагмальное дыхание (с выдохом как бы покашливая). Неглубокий вдохдиафрагмой и короткий, почти беззвучный выдох через рот, при котором втягивается низживота. При возникновении одышки - 2-3 полных дыхания.

При кардиопульмональной недостаточности. Встать на колени, сесть на пятки ивыполнить неглубокое дыхание. Вдох - выдох - пауза. Повторить 10-20 раз.

**Дыхательные упражнения специального назначения.**

Дыхание успокаивает. Сидя, медленно вдохнуть, представляя, как свежий воздух наполняет легкие. Задержать дыхание на счет 1-2. Медленно выдохнуть через рот узкой струйкой, расслабляя мышцы. Повторить 2-6 раз.

Дыхание улучшает кровообращение мозга. Сидя, медленный вдох через нос. Во время задержки дыхания (2-3 сек.) 2-3 раза подряд выпятить

**10 Упражнения, рекомендуемые при гипертонии I степени**

Перед началом занятия и после его окончания подсчитывайте пульс.

В упражнениях №№ 1-13 и.п. - сидя; в упражнениях №№ 14—18 и.п. - стоя.

1. Ноги на ширине плеч, ступни на полу, расслабленные руки опущены. Поднять рукивверх над головой - вдох, опустить - выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.

1. Ноги на ширине плеч, ступни на полу, расслабленные руки опущены. Повернуть голову направо, вернуться в и.п.; то же налево. Повторить по 2 раза в каждую сторону. Темп медленный. Дыхание свободное.
2. Руки на поясе. Наклонить туловище вперед, поднять подбородок вверх - вернуться в и.п.; опустить руки, расслабиться и выполнить маятникообразные движения руками вперед-назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний. Дыхание свободное.
3. Поднять плечи вверх - вдох, опустить - выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.
4. Опустить голову вниз - поднять, наклонить голову назад - вернуться ви.п. Повторить 2-4 раза. Темп средний. Дыхание свободное.
5. Руки вдоль туловища. Наклоняя туловище влево, одновременно скользить правой рукой вверх, к подмышечной впадине, а левой - вниз; выпрямляясь, скользить руками в обратном направлении. То же с наклоном вправо. Повторить по 2—4 раза в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное.
6. Поднять руки вверх над головой - вдох; опустить и, наклоняясь вперед, положить их на колени, скользя кистями по голеням к носкам ног и подняв подбородок, - выдох. Повторить 2 раза. Темп медленный.
7. Наклониться вправо и покачивать расслабленной правой рукой вперед и назад. То же левой рукой, наклонившись влево. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

9. Сцепить кисти в «замок» под правым коленом и поднять ими согнутую ногу; расслабленно раскачивать голень вперед-назад. То же левой ногой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

1. Руки на коленях. Расслабиться - свободный вдох и удлиненный выдох со звуком «фу-у». Повторить 3 раза. Темп медленный.
2. Руки па коленях. Круговые движения расслабленным туловищем по часовой стрелке и против нее. Повторить по 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный. Дыхание свободное.
3. Руки па коленях. Выгнув спину, опустить плечи, расслабиться и покачать руками вперед и назад. Повторить 10-20 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.
4. Руки на коленях. Кисти сцепить в «замок», поднять руки вверх над головой - вдох; рывком опустить руки вниз со звуком «ух» - выдох. Расслабиться на несколько секунд. Повторить 3 раза. Темп ускоренный.
5. Ноги на ширине плеч, руки вытянуть вперед. Согнуть правую ногу в коленном и тазобедренном суставах под прямым углом и фиксировать позу 10-15 сек., удерживая равновесие. То же левой ногой. Повторить по 2-4 раза каждой ногой. Темп медленный. Дыхание равномерное.
6. Ноги на ширине плеч, руки согнуты к плечам. Поднять локти вверх -вдох, опустить -выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.
7. Руки вытянуты вперед, глаза закрыты. Пройти 4-6 шагов вперед, повернуться кругом и вернуться ви.п. Повторить 2-4 раза. Темп медленный. Дыхание свободное.
8. Руки па поясе, глаза закрыты. Маятникообразные покачивания расслабленной правой ногой вперед-назад. То же левой ногой. Повторить 6-10 раз. Темп медленный, дыхание свободное.

18. Руки согнуты перед грудью, ладони соединены. Развести руки в стороны - вдох, вернуться в и.п. - выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.

**11 Упражнения, рекомендуемые при близорукости**

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., а затем открыть их на 3-5 сек. Повторитьупражнение 6-8 раз.

2. Смотреть прямо перед собой 2-3 сек., поставить палец правой руки перед лицом нарасстоянии 25-30 см от глаз, перевести глаза на конец пальца и смотреть на него 3-5 сек. Повторить 10-12 раз.

3. Нарисовать на оконном стекле точку (либо приклеить кусочек бумаги, жвачки). Сестьна расстоянии 30-35 см от окна. Наметить за окном воображаемую точку или предмет (ветку дерева, телевизионную антенну и т.д.).

Это упражнение снижает утомление и облегчает зрительную работу на близкомрасстоянии.

Смотреть на этот предмет 3-5 сек. Перевести взгляд на точку на окне. Смотреть 3-5 сек.

Повторить 8-10 раз.

4. Быстро моргать на протяжении 1-2 мин. (для улучшения кровообращения).

5. Смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица. Медленно приближать палец к лицу, не сводя с него глаз, пока он не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз.

Это упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

6. Смотреть на конец пальца полусогнутой руки. Не сводя глаз с пальца и не поворачиваяголовы, перемещать руку слева направо до тех пор, пока палец не исчезнет из полязрения. Повторить 10-12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы глаз горизонтального действия, совершенствует их координацию.

1. Закрыв веки, массировать их с помощью круговых движений пальца в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.
2. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть обоими глазами на конец пальца 3-5 сек., прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5 сек., убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 сек. Поставить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть обоими глазами на конец пальца 3-5 сек., прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3-5 сек., убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 сек. Повторить 5-6 раз.

Упражнение укрепляет мышцы глаз (бинокулярное зрение).

9. Смотреть прямо перед собой. Медленно водить глазами справа налево и слева направо. Повторять в течение 20-30 сек.

1. Медленно перевести взгляд влево, вверх, вправо, вниз, снова влево (по кругу), напрягая глазные мышцы. Повторять в течение 20-30 сек.
2. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек., снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.
3. Указательными пальцами фиксировать кожу надбровных дуг. Медленно закрывать глаза. Пальцы, удерживая кожу надбровных дуг, оказывают сопротивление мышце. Повторить 8-10 раз.

13. Большие, указательные и безымянные пальцы рук расположить так, чтобыуказательные пальцы находились у наружных углов глаз, средние - на середине верхнегокрая орбиты, а безымянные - у внутренних углов глаз. Медленно закрывать глаза. Пальцыоказывают этому движению небольшое сопротивление. Повторить 8-10 раз.

**Домашнее задание**

Логическим продолжением учебной работы на уроке являются домашние задания, которые помогут повысить объем двигательной активности учащихся, улучшить их физическую подготовленность, укрепить здоровье, внедрить физкультуру в быт. Общее время выполнения домашнего задания не должно превышать 15-20 мин. Чаще всего в домашние задания включаются следующие упражнения:

1. Ходьба на месте с правильной осанкой, высоким подниманием бедер и движением рук(у зеркала).

1. Прыжки на месте (высота 20-30 см) с мягким приземлением.
2. Сохранение равновесия согнутой и выпрямленной ноги.
3. Упражнения из и.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах и разведены встороны, кисти - одна на другой под подбородком, ступни вместе. Поднимание головы и рук назад или в стороны; поднимание головы и рук, согнутых в локтевых суставах (локти назад, лопатки соединены); поднимание головы и туловища, руки на поясе.

5. Упражнения из и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища:

поднимание головы с одновременным сгибанием ступней; попеременное поднимание ног (под разными углами), движения велосипедиста; поднимание туловища с опорой руками о пол, то же — руки на пояс.

1. Упражнения на расслабление рук и поочередно ног, выполняемые изи.п.: стоя.
2. Упражнение из и.п.: стоя, руки в стороны: пяткой правой ноги прикоснуться к левомуколену, зафиксировать это положение, сохраняя равновесие. То же - с закрытыми глазами.

8. Приседания на полной стопе, вытягивание рук вперед. Приседания на носках, рукивпереди. То же - руки на поясе.

9. Упражнения для мышц стопы: захват легких предметов (малого мяча, коробка спичек ит.п.) пальцами ног, сгибая стопу в положении сидя.

1. Ходьба по гимнастической скамейке (линиям на полу) с подбрасыванием мяча, удара­ми его о пол и ловлей.
2. Упражнения с гимнастической палкой: наклон вперед, палку горизонтально вверх, за голову, за лопатки (одним движением занести палку, удерживаемую перед собой двумя руками, за спину).
3. Равновесие на левой (правой) ноге («ласточка»).
4. Прыжки через скакалку на одной и обеих ногах с мягким приземлением на носки.
5. Из стойки на коленях сед на пол сбоку (справа, слева) и возвращение ви.п.
6. Разучивание движений рук в определенном способе плавания из положения стоя, то же - ногами, но в положении сидя.
7. Освоение координации движений в определенном способе плавания.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тестирование уровня физической подготовленности**Требования по выполнению практических заданийПроверка физической подготовленности учащихся по указанным тестам организуется в учебном году дважды: вводный и итоговый контроль, и проводится на 2–3 уроках.1. Бег на 20, 30 м. Предназначается для определения скоростных способностей. Выполняется из положения высокого (низкого) старта. В забеге принимают участие не менее двух человек. Результат оценивается по ручному секундомеру с точностью до 0, 1 сек. Разрешается только одна попытка.2. Бросок двумя руками набивного мяча (1 кг) из положения сидя. Выполняется двумя руками из-за головы. Исходное положение для метания – сидя на полу (на гимнастическом мате или коврике), каждый учащийся выполняет три броска. Измеряется расстояние от стартовой линии (за спиной) до места падения мяча. Все три попытки фиксируются в протоколе, лучший результат оценивается по таблице.3. Челночный бег 3х10 м. Позволяет оценить быстроту и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения. Бег проводится на ровной дорожке. За каждой чертой, находящейся в 10 м друг от друга, наносятся два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. Из положения высокого старта по команде «Марш!» испытуемый наклоняется и берет кубик (5 см), лежащий в полукруге, пробегает 10 м, кладет кубик в полукруг и возвращается за вторым. Взяв два кубика, бежит к линии финиша. Учитывается время от команды «Марш!» до момента прихода на финиш. Бросать кубик не разрешается, при нарушении этого правила назначается повторная попытка.4. Прыжок в длину с места. Предназначается для определения скоростно-силовых способностей. Проводят на специально размеченном месте с точностью до 1 см или перпендикулярно линии старта закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает перед линией старта (не касаясь ее носками). Затем отводит руки назад. Сгибает ноги в коленях и принимает положение старта пловца. Прыжок выполняется активным махом рук вперед-вверх и толчком обеих ног. Дальность прыжка измеряется от линии старта до пятки сзади стоящей ноги. Измерение производится с точностью до 1 см. Каждому учащемуся предоставляется по три попытки. В протокол заносится результат лучшей попытки.5. Наклон вперед из положения сидя на полу проводится с целью определения (измерения) активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов. На полу наносится необходимая разметка: горизонтальная линия (длиной 60–70 см) и вертикальная, делящая горизонтальную пополам. На пересеченной линии стоит отметка ноль, далее по вертикали идет разметка через 1 см: вверх – до 25–30 см, вниз – до 10–15. Результаты выше нулевой отметки засчитываются со знаком «+», а ниже нулевой отметки – со знаком «–». Перед выполнением учащийся садится на пол так, чтобы пятки находились у горизонтальной линии, но не касались ее. Расстояние между пятками 20 см. Вертикальная линия должна быть в середине между пятками. Выполняют три разминочных наклона, касаясь пальцами пола перед собой; четвертый наклон – зачетный. Результат может быть положительным (со знаком «+»), если кончики пальцев оказались за нулевой отметкой, и отрицательным (со знаком «–»), если пальцы не достали до нее. Измерение производится с точностью до 1 см.Анализ и комплексная оценка результатов тестированияДля оценки уровня физической подготовленности учащихся необходимо сопоставить результаты тестирования каждого испытуемого в соответствии с его возрастом, полом, с указанными в таблицах показателями, которые позволят осуществить как индивидуальную, так и групповую оценку состояния развития учащихся.*Примечание*: не сдают контрольное тестирование только те учащиеся, которым противопоказан данный тест по заключению врача.*Таблица 1***Оценки результатов в беге на 20 м (сек.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст, класс** | **пол** | **Оценки** |
| **5** | **4** | **3** |
| 7–1 | МД | 4,5–4,44,7–4,6 | 4,8–4,64,8–4,9 | 4,95,0 |
| 8–2 | МД | 4,4–4,34,6–4,5 | 4,7–4,54,7–4,8 | 4,84,9 |
| 9–3 | МД | 4,3–4,24,5–4,4 | 4,6–4,44,6–4,7 | 4,74,8 |
| 10–4 | МД | 4,2–4,04,4–4,3 | 4,5–4,34,5–4,6 | 4,64,7 |
| 11–5 | МД | 4,0–3,84,2–4,1 | 4,3–4,14,4–4,3 | 4,44,5 |
| 12–6 | МД | 3,8–3,74,0–3,9 | 4,1–3,94,3–4,1 | 4,24,4 |
| 13–7 | МД | 3,7–3,64,0–3,9 | 4,0–3,84,1–3,9 | 4,14,3 |
| 14–8 | МД | 3,6–3,54,0–3,9 | 3,9–3,74,2–4,1 | 4,04,3 |
| 15–9 | МД | 3,6–3,54,0–3,8 | 3,8–3,74,3–4,1 | 3,94,4 |
| 16–10 | МД | 3,5–3,43,9–3,8 | 3,7–3,64,0–4,1 | 3,84,2 |
| 17–11 | МД | 3,4–3,33,8–3,7 | 3,6–3,53,9–4,0 | 3,74,1 |

*Таблица 2***Оценки результатов в беге на 30 м (сек.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст, класс** | **пол** | **Оценки** |
| **5** | **4** | **3** |
| 7-1 | МД | 7,1-6,57,7-6,9 | 7,4-7,28,0-7,8 | 7,58,1 |
| 8-2 | МД | 6,9-6,17,2-6,5 | 7,3-7,07,6-7,3 | 7,47,7 |
| 9-3 | МД | 6,5-5,86,8-6,0 | 6,9-6,67,1-6,9 | 7,07,2 |
| 10-4 | МД | 6,3–5,66,4–5,8 | 6,7–6,46,8–6,5 | 6,86,9 |
| 11-5 | МД | 6,1–5,46,3–5,7 | 6,5–6,26,6–6,4 | 6,66,7 |
| 12-6 | МД | 5,8–5,16,0–5,4 | 6,1–5,96,4–6,1 | 6,26,5 |
| 13-7 | МД | 5,6–5,05,9–5,5 | 5,9–5,76,2–60 | 6,06,3 |
| 14-8 | МД | 5,5–4,95,9–5,3 | 5,8–5,66,2–6,0 | 5,96,3 |
| 15-9 | МД | 5,4–4,65,9–5,3 | 5,7–5,56,3–6,0 | 5,86,4 |
| 16-10 | МД | 5,2–4,65,9–5,2 | 5,5–5,36,2–6,0 | 5,66,3 |
| 17-11 | МД | 5,0–4,65,9–5,3 | 5,2–5,16,2–6,0 | 5,36,3 |

*Таблица 3***Оценка результатов в беге на 3x10 м (сек.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст, класс** | **пол** | **Оценки** |
| **5** | **4** | **3** |
| 7-1 | МД | 11,1–9,711,4–10,4 | 11,7–11,211,9–11,5 | 11,812,0 |
| 8-2 | МД | 10,2–9,410,7–9,7 | 10,8–10,311,2–10,8 | 10,911,3 |
| 9-3 | МД | 9,9–9,010,3–9,2 | 10,4–10,010,8–10,4 | 10,510,9 |
| 10-4 | МД | 9,4–8,69,9–9,0 | 9,8–9,510,3–10,0 | 9,910,4 |
| 11-5 | МД | 9,3–8,69,6–8,8 | 9,7–9,410,0–9,7 | 9,810,1 |
| 12-6 | МД | 9,0–8,39,4–8,6 | 9,3–9,19,7–9,5 | 9,49,8 |
| 13-7 | МД | 8,9–8,19,7–9,4 | 9,2–9,09,7–9,4 | 9,39,8 |
| 14-8 | МД | 8,6–8,09,4–8,6 | 8,9–8,79,8–9,5 | 9,09,9 |
| 15-9 | МД | 8,4–7,89,5–8,7 | 8,7–8,59,9–9,6 | 8,810,0 |
| 16-10 | МД | 8,4–7,89,4–8,6 | 8,6–8,59,9–9,5 | 8,710,0 |
| 17-11 | МД | 8,0–7,59,6–8,4 | 8,2–8,110,2–9,7 | 8,310,3 |

*Таблица 4***Уровни оценки результатов броска набивного мяча 1 кг (см)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст, класс** | **пол** | **Оценки** |
| **5** | **4** | **3** |
| 7-1 | МД | 196–269166–248 | 162–195127–165 | 161 и меньше 126 |
| 8-2 | МД | 199–295171–260 | 151–198128–170  | 150 127 |
| 9-3 | МД | 248–355178–228  | 196–247178–228 | 195 187 |
| 10-4 | МД | 263–371236–360 | 210–262174–235  | 209 173 |
| 11-5 | МД | 288–398267–385 | 235–287218–266 | 234 217 |
| 12-6 | МД | 312–438281–408 | 260–312240–280 | 259239 |
| 13-7 | МД | 346–511328–488 | 308–345299–327 | 307298 |
| 14-8 | МД | 401–535381–497 | 349–400340–380 | 348339 |
| 15-9 | МД | 445–591409–517 | 372–444365–408 | 361364 |
| 16-10 | МД | 483–647460–540 | 452–482412–459 | 451411 |
| 17-11 | МД | 505–681446–550 | 458–504405–445 | 457404 |

*Таблица 5***Оценка результатов в прыжках в длину с места (см)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст, класс** | **пол** | **Оценки** |
| **5** | **4** | **3** |
| 7-1 | МД | 104–12898–125 | 92–10398–125 | 9183 |
| 8-2 | МД | 110–137107–132 | 96–10995–106 | 9594 |
| 9-3 | МД | 123–149123–147 | 110–122111–122 | 109110 |
| 10-4 | МД | 134–162123–154 | 120–133108–122 | 119107 |
| 11-5 | МД | 138–171134–164 | 122–137120–133  | 121119 |
| 12-6 | МД | 148–182138–171 | 131–147122–137 | 130121 |
| 13-7 | МД | 154–189144–172 | 136–153129–143 | 135 128 |
| 14-8 | МД | 171–204144–176 | 154–170128–143  | 153127 |
| 15-9 | МД | 190–219145–179 | 175–139128–144 | 174127 |
| 16-10 | МД | 204–237150–184 | 188–203134–149 | 187133 |
| 17-11 | МД | 211–247147–178 | 193–210132–146 | 192 131 |

 |