

Управление образования администрации МО ГО «Сыктывкар»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Технический лицей»
Муниципальной ашшорлуна велодан учреждение «Технической лицей»

«РЕКОМЕНДОВАНА»
Методическим объединением
учителей
Протокол № 1

от «28» августа 20 14 г.

«СОГЛАСОВАНА»
Заместитель директора
по УВР

Ирод / М.Н. Русских

«29» августа 20 14 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 10-11 КЛАССОВ

Срок реализации программы: 2 года

Программа составлена в соответствии с Федеральным компонентом государственного стандарта среднего общего образования, на основе Примерной программы среднего общего образования по физической культуре

Программа составлена: учителем физической культуры Замараевым И.Ю.

Сыктывкар 2014г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по физической культуре разработана для обучения учащихся 10-11 классов МАОУ «Технический лицей» на основе:

- Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утверждённого приказом Минобрнауки России от 5 марта 2004 г № 1089 (в ред. От 03.06.2008 № 164, от 31.08.2009 № 320, от 19.10.2009 № 427, от 10.11.2011 № 2643, от 24.01.2012 № 39, от 31.01.2012 № 69);
- Федерального базисного учебного плана, утверждённого приказом Минобрнауки России от 9 марта 2004 г № 1312;
- Примерной программы среднего общего образования по физической культуре.

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

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- 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 занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

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

Количество учебных часов в 10 классах.

Программа рассчитана на **108 часов** учебного времени (**3 часа в неделю**).

Количество учебных часов в 11 классах.

Программа рассчитана на **102 часа** учебного времени (**3 часа в неделю**).

Распределение учебного времени в X-XI классах на различные виды программного материала составлено на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов 2005 года. Авторы: В.И.Лях и А. А. Зданевич. Программа допущена Министерством образования Российской Федерации.

Формы организации физического воспитания:

1. Урок физической культуры.
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня: утренняя гимнастика до учебных занятий, физкультминутки и физкультпаузы на уроках, игры и физические упражнения на удлиненных переменах, ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня.
3. Внеклассные формы организации занятий: спортивные секции по видам спорта, секции общей физической подготовки, соревнования, туристские походы и слеты, праздники физической культуры, дни здоровья.

Методы организации учебных занятий:

- I. Специфические.
 1. Методы строго регламентированного упражнения.
 - Методы обучения двигательным действиям: целостно - конструктивного упражнения, расчленено - конструктивного упражнения, сопряженного воздействия.
 - Методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно - непрерывного упражнения, стандартно – интервального упражнения); методы переменного упражнения (переменно – непрерывного упражнения, переменно – интервального упражнения); круговой метод.
 2. Игровой метод.
 3. Соревновательный.
- II. Общепедагогические.
 1. Словесные: дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания.
 2. Наглядные: непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного прочувствования двигательного действия, срочной информации.
 - 3.

Формы организации познавательной деятельности.

1. Индивидуально-обособленная форма.
2. Парная форма.
3. Групповая форма.
4. Фронтальная форма.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

Знать и 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 системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной 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, укрепления и сохранения 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 жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

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

Объяснить:

1. 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;
2. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

1. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
2. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных

занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

3. Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
4. Особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
5. Особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
6. Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

Соблюдать правила:

1. Личной гигиены и закаливания организма;
2. организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
3. Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
4. Профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
5. Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

1. Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
2. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
3. Приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
4. Приемы массажа и самомассажа;
5. Занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
6. Судейство соревнований по виду спорта.

Составлять:

1. Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
2. Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

1. Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
2. Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
3. Дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности (скоростные, силовые, выносливость, координация) – сдвиги в показателях развития физических способностей (см. приложение 3).

Двигательные умения, навыки и способности.

В гимнастических и акробатических упражнениях: 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); опорный прыжок через козла (см. приложение 3).

В спортивных играх: выполнять контрольные упражнения по баскетболу и волейболу (см. приложение 3); демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей физических способностей.

Уровень физической подготовленности учащихся 11—16 лет

Юноши

| Контрольное упражнение (тест) | Возраст | | | |
|--------------------------------------|----------------|-----|-----|-----|
| | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Отжимание в упоре лёжа (раз) | 32 | 37 | 40 | 42 |
| Прыжки в длину с места (см) | 206 | 216 | 225 | 233 |
| Поднимание туловища (раз) | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Вис на перекладине (сек) | 40 | 46 | 51 | 55 |
| Наклон туловища вперёд (см) | 10 | 11 | 11 | 11 |
| Бег 1000 м. (сек) | 224 | 216 | 209 | 203 |

Девушки

| Контрольное упражнение (тест) | Возраст | | | |
|--------------------------------------|----------------|-----|-----|-----|
| | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Отжимание в упоре лёжа (раз) | 15 | 15 | 16 | 16 |
| Прыжки в длину с места (см) | 177 | 180 | 180 | 178 |
| Поднимание туловища (раз) | 20 | 21 | 21 | 21 |
| Вис на перекладине (сек) | 35 | 39 | 41 | 42 |
| Наклон туловища вперёд (см) | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Бег 1000 м. (сек) | 271 | 265 | 262 | 262 |

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

X-XI классы

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
|-------|---|---|---------|---------|---------|
| | | Класс | | | |
| | | 10(ю.) | 11 (д.) | 10 (ю.) | 11 (д.) |
| 1. | Основы знаний о физической культуре | В течение всего учебного года как элементы урока. | | | |
| 2. | Лёгкая атлетика | 19 | 19 | 19 | 19 |
| 3. | Волейбол | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 4. | Баскетбол | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 5. | Ритмическая гимнастика. Аэробика. | - | 22 | - | 22 |
| 6. | Гимнастика с элементами акробатики | 16 | - | 16 | - |
| 7. | Лыжная подготовка | 15 | 15 | 12 | 12 |
| 8. | Основы туристской подготовки и спортивного ориентирования (НРК) | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 9. | Футбол, минифутбол | 6 | - | 6 | - |
| 10. | Плавание | 3 | 3 | - | - |
| 11. | Коми национальные игры (НРК) | Изучаются как элементы уроков | | | |
| 12. | Итого: | 108 | 108 | 102 | 102 |

СОДЕРЖАНИЯ ПРЕДМЕТА

Содержания программного материала

Основы знаний о физической культуре.

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

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

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа; банные процедуры.

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

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (гимнастика, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях, требования безопасности.

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

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

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

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

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

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

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

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Спортивные игры.

Баскетбол (юноши и девушки).

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

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

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

Совершенствование техники бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

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

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

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

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.

Волейбол (юноши и девушки).

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

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

Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча.

Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку.

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

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

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.

Футбол, минифутбол (юноши).

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

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

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

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

Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).

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

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров, игра по основным правилам.

Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владении мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами. Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.

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

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

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

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

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

Гимнастика с элементами акробатики

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

Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Юноши и девушки. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. Юноши. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 кг), штангой, с эспандерами. Девушки. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, с набивными мячами, гантелями (0,5- 2 кг.), с эспандерами.

Освоение и совершенствование висов и упоров. Юноши. Пройденный материал в предыдущих классах. Девушки. Комплексы упражнений на силу мышц и гибкость в висах и упорах на гимнастической стенке.

Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Юноши. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Развитие координационных способностей. Юноши, девушки. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке. Опорные прыжки через козла (высота 110 см). Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. *Ритмическая гимнастика (девушки): индивидуально подобранные*

композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Юноши. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. Девушки. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей. Юноши и девушки. Прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

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

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

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)

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

Овладение организаторскими способностями. Юноши и девушки. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

Легкая атлетика (бег, метание, прыжки)

Совершенствование техники спринтерского бега. Юноши и девушки. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега. Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 1000 м. Девушки. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 1000 м.

Совершенствование техники прыжка в длину с места. Юноши и девушки. Прыжки в длину с места.

Совершенствование техники метания. Юноши. Бросок набивного мяча (1-3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Девушки. Бросок набивного мяча (1-2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

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

Развитие скоростно-силовых способностей. Юноши и девушки. Прыжки, прыжки в высоту с разбега и многоскоки, метания на дальность разных снарядов из разных исходных положений, набивных мячей, круговая тренировка.

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

Развитие координационных способностей. Юноши и девушки. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

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

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

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

Лыжная подготовка (юноши и девушки).

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.

Плавание (юноши и девушки).

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в плавании, плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

Основы туристской подготовки и спортивного ориентирования.

Туристская подготовка. *Страховка. Полосы препятствий.* Совершенствование техники преодоления различных препятствий: спуск и подъем спортивным способом, преодоление «заболоченного участка» по кочкам и жердям, переправа по бревну, маятник, «паутинка» и др. препятствия.

Совершенствование навыков ориентирования. Топографические и спортивные карты; условные знаки. Ориентирование по горизонту, азимут. Компас и работа с компасом. Измерение расстояний на местности и на карте. Способы ориентирования. *Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования, передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.*

Знания о физической культуре. Туризм. Виды туризма. Туристское снаряжение. Организация туристского быта. Подготовка к походу. Питание. Меры безопасности.

Коми национальные игры

«Ловля оленей»-«Кор'ясос куталом» (2 вариант); «Самый сильный парень»-«Бурлак зон»; «Салки до последнего»-«Тюрик»; Многоборье-«Чунь крукон кыска съом, кочон куньмыс чеччынйом, паличон кыскасъом»; «Прыжки через нарты».

СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Критерии и нормы оценки знаний и умений обучающихся.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («2», «3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, учитывается глубина и полнота знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» - учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

По технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» — учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, принимается во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств

принимается во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений у конкретного ученика. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не планируется больших сдвигов. При прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» необходимо исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания по улучшению показателей физической подготовленности представляют для учащихся определенную трудность, но реально выполнимые. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления учащимся 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.

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

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

| Физические способности | Контрольное упражнение | Класс | Оценка | | | | | |
|------------------------|--|-------|-------------------|------|------|---------|------|------|
| | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. Скоростные | Бег 100м. (сек) | 10 | 14,5 | 14,9 | 15,5 | 16,5 | 17,0 | 17,8 |
| | | 11 | 14,2 | 14,5 | 15,0 | 16,0 | 16,5 | 17,0 |
| 2. Координационные | Челночный бег 4×9м (сек) | 10 | 9,7 | 9,9 | 10,1 | 10,4 | 10,8 | 11,0 |
| | | 11 | 9,6 | 9,8 | 10,0 | 10,4 | 10,8 | 11,2 |
| 3. Скоростно-силовые | Прыжок в высоту способом «перешагивание» (см) | 10 | 135 | 125 | 115 | 120 | 115 | 105 |
| | | 11 | 135 | 130 | 120 | 120 | 115 | 105 |
| 4. Выносливость | Бег 2000м (д) 3000м (ю) | 10 | Без учета времени | | | | | |
| | | 11 | | | | | | |
| 5. Силовые | Подтягивания на высокой (ю) и низкой (д) перекладине | 10 | 11 | 9 | 8 | 15 | 13 | 7 |
| | | 11 | 12 | 10 | 8 | 16 | 14 | 6 |

Контрольные упражнения

| Тема программы | Вид упражнения | Класс | Оценка | | | | | |
|----------------|------------------------------------|-------|--------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| | Челночный бег с ведением мяча 4×9м | 10 | 10,6с | 11,0с | 11,5с | 11,4с | 11,8с | 12,0с |
| | | 11 | 10,5с | 10,7с | 10,9с | 11,4с | 11,8с | 12,2с |

| | | | | | | | | |
|------------------------|---|-----------------------|-----------------------|----|----|----|----|----|
| Баскетбол | Передачи мяча в парах (диаметр центр. круга) 40 передач (сек) | 10 | 20 | 22 | 24 | 22 | 24 | 26 |
| | | 11 | 20 | 22 | 24 | 22 | 24 | 26 |
| | Броски с точек (10 точек), раз | 10 | 7 | 6 | 5 | 6 | 5 | 4 |
| | | 11 | 8 | 7 | 6 | 6 | 5 | 4 |
| Гимнастика | Акробатические соединения из 3-5 элм. | 10 | По технике исполнения | | | | | |
| | | 11 | | | | | | |
| | Опорный прыжок через козла | 10 | По технике исполнения | | | | | |
| | | 11 | | | | | | |
| Волейбол | Верхняя передача мяча над собой (круга), раз | 10 | 20 | 17 | 15 | 17 | 14 | 12 |
| | | 11 | 20 | 17 | 15 | 17 | 14 | 12 |
| | Нижняя передача мяча над собой (круга), раз | 10 | 20 | 17 | 15 | 17 | 14 | 12 |
| | | 11 | 20 | 17 | 15 | 17 | 14 | 12 |
| | Верхняя подача мяча из 10 мячей, раз | 10 | 8 | 6 | 4 | 7 | 5 | 3 |
| | | 11 | 9 | 7 | 5 | 8 | 6 | 4 |
| | Передачи мяча сверху в прыжке | 10 | По технике исполнения | | | | | |
| | Нападающий удар | 11 | По технике исполнения | | | | | |
| Одиночное блокирование | 11 | По технике исполнения | | | | | | |

Коми национальные игры

«Ловля оленей» - «Кар'ясос куталом»

Играют 6 человек. Площадкой для игры может служить волейбольная или баскетбольная площадки, границей которой используются лицевые и боковые линии. Для игры используются 6 цветных лент (одного цвета) длиной до 50см. На одном конце ленты написаны номера от 1 до 6. Игроки выбирают по одной ленте. № на ленте это порядковый номер игрока-пастуха, в роли которого, в порядке очередности сыграют все участники игры.

Содержание игры. Игра состоит из 6 смен по 1 мин. Игрок-пастух надев на голову цветную повязку с двумя длинными концами, старается в течение 1мин. поймать (заарканить) всех оленей, которые (пасутся) бегают в пределах площадки. Для этого «пастух» старается поочередно догнать каждого «оленья» и выдернуть из его рук ленточку, которая закреплена на «рогах оленя». Игроки-«олени» во время бега держат руки (с растопыренными пальцами и скрещенными предплечьями около запястья и свободно развевающейся ленточкой в руках) над головой. По истечении минуты подсчитывается количество пойманных «оленей», если «пастух» поймал игроков раньше минуты, то засчитывается количество прошедших секунд. Смена меняется бывший «пастух» становится «оленьем». Ленточки возвращаются «оленьям», а новый «пастух» одевает на голову цветную ленту.

Победителем считается тот «пастух», который больше или быстрее переловил всех «оленей». Может оказаться и самый быстрый «олень», который не был пойман или которого «пастух» чаще всего ловил последним в нескольких партиях.

Правила игры.

1. Во время убегания от «пастуха» «олень» обязан держать руки «рога оленя» скрещенными над головой и свисающей лентой.
2. Нельзя укорачивать ленточку, она должна свободно свисать с «рогов» на плечи.
3. «Пастуху» нельзя задерживать руками «оленя» - брать только за ленточку и ее дернуть.

Вариант игры: игру можно проводить как командную. В этом варианте каждая команда поочередно становится то «оленьями», то «пастухами». В командной игре можно сократить

время смены до 30сек., т.е. каждый пастух будет ловить в течении 30сек. Победитель – команда «пастухов» - та, которая в сумме больше наловила «оленей» за смену или затратила меньше всего времени.

«Кислое тесто» - «Няньшом»

Командная игра, играют 2 команда по 6 и более человек. Площадкой может служить круг диаметром 8-10м. или ограниченная площадка в зале. В кругу одна команда «кислое тесто», а вторая команда за кругом с мячом. Задача команды за кругом осалить (выбить) мячом игроков, которые находятся в кругу. Игру можно проводить да тез пор пока будут не выбиты (осалены) все игроки команды, находящейся в кругу. Затем команды меняются местами. Это народный вариант игры. Однако игра может затянуться во времени, так как игрок круга может поймать «свечку» и при его осаливании имеет право использовать очко «свечку» и остаться в кругу или выручить кого-либо из осаленных, передав ему очко.

Игру можно проводить на время, какая команда выбьет больше игроков за 1мин,2мин.

Правила игры.

1. «Салить» - выбивать игрока из круга ударом мяча в любую часть тела, кроме головы.
2. Осаленный игрок выбывает из игры, выходит за круг. Он может войти в круг и продолжить игру, если имелись очки «свечки», т.е. если он ловил с лета мяч, а так же, если его выручит игрок команды, поймавший «свечку» в процессе игры и отдавший это очко осаленному игроку.

«Охотники и утки» - «Воралысь да чожд»

Игра командная, в команде 6 и более человек. Играют 2 команды. По жребию в 1 смене – «лесовании» в роли «уток» одна команда, другая «охотники», потом меняются местами.

Место для игры и инвентарь. «Озеро А» и «озеро Б» на расстоянии в спортзале между лицевыми линиями для «уток». «Берега» боковые линии площадки зала для «охотников». На каждого игрока-охотника 2 «заряда» - 2 теннисных или резиновых мяча.

Содержание игры. Утки-игроки одной команды по своему усмотрению располагаются в озерах в любом соотношении: все в одном озере или часть в одном, другая часть в другом. Условие для «Уток»: каждая «утка» обязана сделать за партию несколько перелетов, но не менее шести, т.е. бегать из озера в озеро несколько раз туда и обратно. Время перебежки игрок-утка может определить для себя сам, но обязательно нужно это сделать за время «смены-лесования» (5-10мин). «Утка» старается пробежать так, чтобы ее не «подстрелили» охотники. «Подстреленная» утка выходит из игры.

«Охотники», игроки второй команда, имея по 2 мяча-выстрела, располагаются произвольно с обеих сторон от пути перелета за очерченными линиями (береговые-боковые линии), но не скоплясь вместе, т.е по одному. Каждый из них имеет неограниченное количество выстрелов. Выстрелы состоят из 2 «зарядов» (двух мячиков), а в ходе игры «охотники» имеют право подбирать с поля мяч, забегать за ними в поле «перелета» уток, но обязательно затем удалиться за «береговую» линию и лишь оттуда производить «выстрелы» - броски по «уткам».

Правила игры.

1. Салить «утку» можно только в нижнюю часть туловища. «Утка» осаленная выше пояса, не считается выбитой.
2. Нельзя «охотнику» салить с поля «перелета», только из-за линии берега.
3. За использованными «зарядами»-мячами можно войти в зону «перелета» уток только прыгая на одной ноге туда и обратно.
4. Выбежавшая «утка» не может возвратиться обратно в озеро, из которого выбежала, спасаясь от выстрелов, и находиться в озере более 10сек. Судья у озера следит за этим.

Команда-победитель определяется по наибольшему количеству «подстреленных» уток за игру. Отмечается призом самый меткий «охотник», больше всех «подстреливший» уток, а также самая «смелая утка», которая больше всех сделала «перелетов», и в которых ее «охотники» не «подстрелили».

Вариант игры: «Охотники» могут салить только из положения лежа на полу; уменьшить количество «выстрелов»-мячей.

«Выручай» - «Чай, чай, выручай»

В эту игру играют школьники разного возраста. Начинается игра так: один из игроков ставит руку горизонтально ладонью вниз и кричит: «Моя крыша выше». Все остальные, в том числе и игрок ставят указательный палец под ладонь. Ведущий говорит: «Мама, папа есть хочу! Хлеба с маслом не хочу! А конфетку – ам! (в это время все стараются убрать палец от ладони, а ведущий сжимает кулак). Никому не дам!». Тот, кто не успел убрать палец, становится водящим (колдуном). Все от него разбегаются, а он говорит: «Солнце разгорается, игра начинается» и начинает ловить убегающих. Если он увлечется погоней за одним игроком, то ему кричат: «За одним не гонка, поймаешь поросенка!». Когда водящий коснется кого-либо из игроков, тот осаливается, разводит руки в стороны и кричит: «Чай, чай, выручай!». Игроки должны спасти его, коснувшись рукой до «заколдованного», то последний «расколдовывается» и опять убегает от водящего-«колдуна».

Правила игры.

1. Если водящий заденет кого-либо три раза, тот становится водящим.
2. Водящему нельзя стоять и охранять осаленного игрока, надо бегать и за другими.
3. Осаленным игрокам можно входить в игру только тогда, когда их коснется другой не осаленный игрок.

Вариант игры: выручать осаленных игроков только тогда, когда пролезешь у него между ног; оббежать вокруг осаленного два раза.

«Салки до последнего» - «Тюрик»

Возраст детей до 12 лет. Количество игроков не ограничено.

Содержание игры. На любой площадке в летнее или зимнее время играющие выбирают водящего и договариваются о границах площадки. Все игроки разбегаются по площадке, а водящий-«тюрик» старается догнать (осалить) кого-либо из них коснувшись рукой и громко крикнуть: «Чур, пань!». Осаленный игрок становится помощником «тюрика», который должен тоже осаливать других игроков. Игра продолжается до тех пор пока не будут осалены все участники игры.

Правила игры.

1. Водящий только касается рукой убегающих игроков. Хватать и удерживать их не надо.
2. Осаленный игрок, поднимает вверх руку и громко говорит: «Я, тюрик!»

Последний «осаленный» игрок признается наиболее ловким и быстрым.

Для разучивания игры в младшем школьном возрасте, чтобы дети не путались где водящий, можно использовать цветные ленточки, т.е. когда «тюрик»-водящий осалит игрока и крикнет: «Чур, пань!», он дает ленточку осаленному игроку. Тот в свою очередь, осалив других игроков, тоже дает им ленточки. (Таким образом, младшие школьники будут лучше ориентироваться в игре).

Вариант игры: так же игру можно провести на лучшего водящего-«тюрика». Время «осаливания» водящим ограничить 15-20 секундами.

«Сбор ягод» - «Вотос вотом»

Проводится в форме «Веселых стартов» - эстафета из 6 этапов.

I этап – «Сбор морошки» – «Мырлом вотом».

- II этап – «Сбор земляники» - «Оз вотом».
- III этап – «Сбор голубики» - «Чодлач вотом».
- IV этап – «Сбор черники» - «Чод вотом».
- V этап – «Сбор брусники» - «Пув вотом».
- VI этап – «Сбор клюквы» – «Турипув вотом».

Содержание игры. На каждом этапе от команды принимает участие один участник команды. Всего 6 этапов – в команде 6 человек. Стартует каждый участник на своем этапе с корзиной-набирушкой в руке (сувенирной, маленькой), которая передается от участников предыдущего этапа следующему взамен «эстафетной палочки». Получив корзину-набирушку от финишировавшего участника предыдущего этапа, стартующий обязан четко, внятно и громко произнести соответствующее этапу призыв-объявление на коми, а затем на русском языке (текст смотри поэтапно выше).

Слова на русском (название ягод – морошка, земляника, голубика, черника, брусника, клюква), произнесенные участником в призыве-объявлении на своем этапе, это сигнал для его старта. Произнеся это слово – название ягоды, участник данного этапа бегом отправляется на сбор соответствующей «ягоды», ориентируясь имитацией (муляжом) по форме и цвету «своей ягоды» и, определив ее, набирает в корзину-набирушку, стараясь набрать как можно больше ягод, опережая участников других команд. Определяется команда – победительница, собравшая больше всех ягод в сумме всех этапов.

Примечание. Время, затраченное на сбор ягод не фиксируется, так как суть самой эстафеты – успеть набрать больше или все ягоды на своем этапе раньше соперника, заставляет всех участников максимально быстро выполнить бег (перебежки туда и обратно) и сбор ягод, передачу корзинки, произнесение стартового призыва.

Место, инвентарь для игры. Проводится в спортивном зале или другом большом помещении, открытой площадке, стадионе, поляне.

Инвентарь. 1. Гимнастические обручи (разного цвета и разного размера) 0 8-10 штук.

2. «Ягоды» (муляжи) или фантики, по форме и цвету они соответствуют вышеперечисленным ягодам – морошка, земляника, голубика, черника, брусника, клюква, а также «ложные» ягоды для розыгрыша-шутки, как отдельных участников, допустивших ошибки, т.е. по ошибке собравших «волчьи ягоды», так и команду-неудачницу, в корзине которой они оказались после финиша.

Количество каждого вида ягод заготовить по 15-30 штук (нарезав из ватмана, картона, фанеры – плоские или выпуклые, размером немного больше натуральных ягод. Использовать можно шашки, наклеив на них нарисованные ягоды).

Расположение обручей (ягодных мест) произвольное, за 10-14 и более метров от стартовой линии – хаотично, в том числе 2-3 обруча с «ложными» ягодами или ограничиться количеством обручей по числу этапов (6), в которых «посеять» ягоды: в одном обруче один сорт + № - количество «ложных» ягод. И третий способ – это произвольно «посеять» в каждом обруче «ягоднике» смесь из разных ягод и пусть каждый участник побеждает от обруча к обручу, отыскивая «свою» ягоду и одновременно стараясь набрать и опередить соперника.

3. Маленькие корзины-набирушки – по одной на команду.

4. Для экипировки участников – в национальном стиле орнамент на спортивную одежду (верх – майку, футболку), на голову – ленточный ободок.

5. Судейство осуществляет судейская бригада или жюри не менее 3-х человек: старший судья руководит стартом и финишем, судья на «ягоднике» и секретарь-счетчик для подсчета и записи количества набранных ягод и подведения по ним итогов состязаний.

«Многоборье» - «Чунь крукон кыскасьом», «Паличон кыскасьом», «Кочон кунмысь чеччынчом».

«Перетягивание на пальцах» - Чунь крукон кыскасьом»

Играют две команды с одинаковым количеством участников.

Содержание игры. Две команды становятся в две шеренги лицом друг к другу. По сигналу руководителя играющие берутся указательными пальцами правой руки. По команде: «Кыскасьом» участники начинают перетягивать друг друга, до тех пор пока обе ноги соперника не окажутся на стороне соперника.

Команда «перетянувшая» на свою сторону большее количество соперников – побеждает.

Правила игры. Начинать перетягивание нельзя рывком, так как можно травмировать соперника (если кто-то сделал рывком, то сопернику присуждается штрафное очко).

Вариант игры: перетягивать разными пальцами, руками. Провести как личное первенство.

«Перетягивание на палках» – «Паличон кыскасьом».

Содержание игры. Двое игроков из разных команд принимают сед на полу, стопы одного упираются в стопы соперника, руки вытянуты вперед держа палку, ноги прямые. По сигналу «Кыскасьом» участники начинают перетягивать палку на себя до тех пор, пока один из участников не согнет ноги или пока ягодицы не «оторвутся» от пола. Перетянувший получает очко в пользу своей команды.

Правила игры. 1. Во время перетягивания нельзя рассоединять стопы.
2. Запрещаются рывки.

Вариант игры: изменение захватов палки, провести как личное первенство.

«Тройной заячий прыжок» - «Кочон кунмысь чечынчом».

Содержание игры. Две команды становятся в колонны по одному перед стартовой линией. По сигналу руководителя 1-й участник выполняет 3 прыжка с двух ног подряд. Выполнив третий прыжок останавливается и ждет когда к нему подойдет второй участник команды. Второй участник встает носками своих ног на уровне пяток 1-ого участника и выполняет свои 3 прыжка и так пропрыгивает вся команда. Победители определяются по последнему участнику команды.

Правила игры. 1. Если прыжок выполнен не на двух ногах, то эти прыжки не засчитываются

2. Прыжки выполняются без остановки (т.е. подряд).

Вариант игры. 1. Соревнования проводить в парах, правая нога одного участника привязана к левой ноге другого участника.

2. Руки сложены перед грудью как у «зайца».

«Ловля оленей» - «Кар'ясос куталом» (II вариант для юношей)

Играют 6 и более юношей в команде. Игра с бегом и борьбой – вырыванием «олень-быка», осаленного (заарканенного) «пастухом» и бегом «пастуха» настигающего «олень» и удержании его вырывающегося из заарканивания в течении определенного времени (по договоренности играющих – до 5, 10, 15 сек). После чего «олень» выбывает из игры, уводится «пастухом» в корраль (загон для оленей).

По жребью команды становятся одна «оленьями», а другая «пастухами» в I партии, а во II партии роли команд меняются. Игроки обеих команд имеют нагрудные номера одна команда с 1 по 6, а другая с 7 по 12 номер. «Олени» на голове имеют легкие (из нетканки, ватмана) ободки с вырезанными «оленьими рогами» - имитация. «Пастухи» имеют на голове цветные (разного цвета) повязки из полосок лент, повязанные вокруг головы со свисающими концами сбоку (это украшение пастухов для удержания волос-прически).

Содержание игры. Игра заключается в том, что «олени» разбегаются по «пастбищу» - спортивному залу, но с отметкой его границ. Каждый «пастух» пытается поймать своего «олень». Для этого он должен догнать убегающего «олень», осалить – «заарканить», т.е. сдернуть у него с головы ободок – «рога оленя» и спросить игрока – «олень»: «Олень или человек?» («Кар али морт?»). Игрок – «олень» может по своему желанию ответить любое

«Олень или человек». Если ответит «Морт» (Человек)), то на этом поединок заканчивается и «пастух» уводит «оленя» в корраль, где и охраняет, не дает убежать «оленью» до тех пор, пока не будут пойманы все остальные «олени» (по условиям игры) или по истечению времени партии (2 или 3 мин). Если же игрок – «олень» ответит «Кор» («Олень»), то после этого игрок – «олень», не сопротивляясь, дает возможность игроку – «пастуху» сцепить за спиной «оленя» свои руки (руки «оленя» должны при захвате его находиться сверху рук «пастуха», но не сцеплять свои руки). После захвата игроком – «пастухом» в замок своих рук начинается поединок-вырывание. «Олень! Стараются освободиться, вырваться из сцепленных рук «пастуха», а «пастух» старается удержать «оленя», произнося громко счет до условленного числа (секунд). Например до 10, 15, 30 секунд. Если это удастся «пастуху», то он отводит его в корраль и охраняет его до конца игры. Если «олень» освободиться, вырвется из сцепленных рук, то он берет снова ободок и убегает. Так может происходить несколько раз, пока не истечет время игры. Продолжительность партии от 1 до 5 минут (по уговору). В игре 2 партии-смены команды меняются ролями – «пастухи» становятся «оленьями», а «олени» - «пастухами». Игра заканчивается в двух случаях: 1-й - все «олени» переловлены и уведены в корраль, где охраняются «пастухами» раньше, чем истекло обусловленное время партии. В таком случае фиксируется время в минутах и секундах, считая его по времени помещения в корраль последнего пойманного «оленя». 2-й – сыграно условленное время партии-смены, а «олени» не все переловлены в протокол вносится количество «оленей», находящихся в коррале и фиксируются осаленные «олени». Победа присуждается команде «пастухов», которая поймала больше «оленей» или же переловила всех «оленей» за меньшее количество времени.

Правила игры. 1. «Олень» не имеет права руками мешать снять с головы ободок-«рога», когда догнав его, «пастух» пытается снять ободок.

2. Из карроля «олень» может убежать от «пастуха». Для этого он должен суметь перепрыгнуть «изгородь» карроля, не заступив в обозначенный на полу коридор (шириной до 4-5 метров) вокруг корраля и унести свои «рога» - ободок, который достать можно в прыжке, и чтобы в это время его не осалил «пастух». Если «пастух» осалит в пределах 5 метров от корраля, то «олень» возвращается в корраль без сопротивления. Ободок возвращается и подвешивается на хорей.

Примечание. На площадке, сбоку обозначается корраль – загон для «оленей» (круг внешний – коридор 4-5м., внутренний круг 1,5-2м.). В стороне от корраля за 3-4м. подвешиваются или укладываются на пол ободки – «рога» пойманных «оленей», которые могут унести убежавшие из корраля (выпрыгнувшие) «олени». Лежащие ободки – «рога» «оленя» в коррале охраняет «пастух», поймавший своего «оленя».

«Прыжки через нарты»

В эту игру могут играть школьники среднего и старшего возраста.

Подготовка игры. Установить нарты на ровной поверхности в два ряда на расстоянии 50-55см. друг от друга (высота нарт – 50см., ширина – 50см., у основания – 70см., длина 180-200см.). Нарты нумеруются, команды делятся на девушек и юношей.

Содержание игры. Прыжки через нарты осуществляются с места, отталкивание происходит двумя ногами одновременно (время между отталкиваниями 3 секунды). Участник, преодолевший нарты в одну сторону приземляется перпендикулярно нартам, прыжком делает поворот на 180° обязательно с одновременным отталкиванием двух ног, на поворот дается 5 секунд. Победитель определяется по наибольшему количеству перепрыгнутых нарт.

Правила игры. 1. Запрещается во время преодоления нарт делать остановку между ними т.е. сбиваться с ритма прыжка.

2. Нарушать правила 5 секунд.

3. Сдвигать нарты любой частью тела.

4. Переступать стопами ног.

5. Производить перенос ног через нарты разведением их в правую или левую стороны.

6. Касаться нарт руками или любой частью тела выше пояса.

Вариант игры. Прыжки через нарты можно выполнять за определенное количество времени (30сек., 1мин.)

«Самый сильный парень» - «Бурлак – зон»

В игре участвуют две команды по 6 или более человек с одинаковым количеством участников в каждой команде. Игра может проводиться как в личном, так и в командном первенстве. Каждая команда подает (заявляет устно или письменно) номера своих членов команды с 1 по 6, другая с 7 по 12. Судья проводит жеребьевку среди номеров, определяя пары соперников для встречи. Каждая пара проводит поединок из двух раундов-периодов.

В первом периоде один из противников в паре выступает в роли поднимающего, а второй в роли сопротивляющегося противника. Затем во втором периоде они меняются ролями. Очередность выступления пара определяется жеребьевкой, возможно одновременное вступление в поединок всех пар.

Место проведения спортивный зал, площадка на открытом воздухе, имеющая минимум свободной для безопасности передвижения борцов дорожку длиной 10-15м. Форма участников борцовское трико или спортивный костюм борца-самбиста, ноги без обуви.

Описание игры-поединка. Один из борцов садится на пол, скрестив ноги и захватив ступни ног руками. Его задача – не отпустить ступни и одновременно затруднить отрыв его от земли, для чего он своим весом старается оказывать сопротивление противнику, прижимаясь к земле. Задача второго борца – встав за спиной сидящего противника, захватив его за подмышки (тот не мешает захвату подмышки) и старается поднять сидящего и упирающегося соперника и взвалить на плечо и затем как можно быстрее перенести его в этом положении или подальше (отнести), если это на открытом стадионе (площадке) или (если в спортивном зале) на время быстрее пронести (унести) за 10 (15, 20, 25) метров (по уговору соревнующихся). Затем роли их меняются и теперь второй борец делает попытку добиться успеха: поднять и пронести дальше, чем его пронесли или быстрее пронести на заданное расстояние. У кого это удастся, тот и побеждает. Для командного зачета суммируются результаты всех участников команды. Команде набравшей большее число побед или участнику присваивается звание «Бурлак – зон» (Самый сильный парень).

В соревновании пар возможна и ничья, результаты у обоих одинаковые.

Правила игры. Противнику, сидящему с захватом руками ступней скрещенных ног, нельзя отпускать захват. Если это произошло, независимо в какой момент, то противнику засчитывается одно очко, независимо от пройденного им с грузом расстояния.

Если в игре небольшое количество участников, то можно провести соревнования личные. Соревнования-поединки проводятся по договоренности, кто вызывает первого противника (берет на себя инициативу один говорит: «Я – первый!», «Я – второй!» они встречаются в первой паре). Проигравший выбывает из дальнейшей игры, а победитель схватки вызывает следующего и так, пока все не встретятся с победителем, т.е. кто не проиграл схватку.

Футбол

«Два охотника»

Содержание игры. У каждого игрока имеется футбольный мяч, который он водит на ограниченной площадке. «Два охотника», передавая мяч друг другу ногами, пытаются при благоприятной ситуации задеть мяч одного игрока. Если это удастся, то тот игрок, чей мяч задет, становится помощником «охотников». Он может вести и передавать мяч, но ему нельзя бить по чужим мячам.

«Игра с пасом»

Содержание игры. В игре участвуют две команды. Игроки команды, владеющей мячом, передают его друг другу ногами так, чтобы соперник не коснулся мяча. За каждую точную передачу команде засчитывается очко. Другая команда стремится овладеть мячом, чтобы тоже набирать очки. Победит та команда, которая первой наберет 30 очков.

Баскетбол

«Челночок»

Содержание игры. Три команды по 2-5 человек в каждой. Две команды располагаются в защите на двух сторонах площадки, а третья в середине с мячом начинает атаку на один из щитов. Если ей удастся забросить мяч в корзину, команде дается право вести атаку на другой щит. Если мяч потерян или перехвачен защитниками, нападавшая команда переходит в защиту, а команда, овладевшая мячом, нападает на противоположный щит.

Вариант игры. Четвертая команда располагается за боковой линией в середине площадки. Она вступает в игру, когда мяч заброшен в корзину. Команда, пропустившая мяч, выходит за боковую линию.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Список литературы для учащихся

1. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10-11 классов общеобразоват. учреждений / Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксона, В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 1998. – 155 с.
2. Экзаменационные вопросы и ответы. Физическая культура. 9 и 11 выпускные классы: Учебное пособие. – М.: АСТ-ПРЕСС ШКОЛА, 2002. – 240 с.

Список литературы для учителей

1. Физическая культура в школе. Научно – методический журнал. Изд-во «Школа – Пресс»
2. Спорт в школе. Мет-я газета для учителей физкультуры. Изд-й дом «Первое сентября».
3. Здоровье детей. Методическая газета. Издательский дом «Первое сентября».
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для высш. учеб. заведений.–М.: Изд-й центр «Академия», 2000. – 480 с.
5. Методика физического воспитания школьников/Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова.; Под ред. Г.Б. Мейксона.– М.:Просвещение,1989. – 143 с.
6. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии / Ю. А. Янсон – Ростов н/Д: «Феникс», 2005. – 432 с – (Библиотека учителя).
7. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Изд-й центр «Академия», 2000. – 288 с.
8. Настольная книга учителя физкультуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Издательство АСТ»: «Издательство Астрель», 2003. – 526 с.
9. История физической культуры и спорта. Учебник для ин-тов физич. культ. Под ред. Столбова В.В., М., «Физкультура и спорт», 1975.
10. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена: Учеб. для ин-тов и техн. физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 368.
11. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.
12. Дулин А.Л. Баскетбол в школе. Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры. Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1996. 400 с.
13. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов и др. – М.: Просвещение, 1998. – 141 с.
14. Оценка качества подготовки выпускников средней школы по физической культуре / Авт. –сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2000. – 160 с.
15. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика преподавания: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М.:, 1999. – 208 с.
16. Лазарев И.В. Практикум по легкой атлетике: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 160 с.
17. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства / Под ред. Ю В. Питерцева. – М.: Издательство «ФАИР-ПРЕСС», 1998. – 336 с.
18. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002. – 200 с.
19. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003. – 96 с.
20. Кджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11.: Метод. пособие. – М.: Дрофа, 2003. – 176 с.
21. Велитченко В.К. Физкультура без травм. – М.: Просвещение, 1993. – 128 с.
22. Оценка техники движений на уроках физической культуры. Пособие для учителей. Под ред. Г.Б. Мейксона, Г.П. Богданова. М., «Просвещение», 1975.
23. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя/ С.А. Баранцев, Г.В. Береуцин, Г.И. Довгаль. – М.: Просвещение, 1998. – 144 с.
24. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.

25. Брызгунов И.П. Беседы о здоровье школьников: Кн. Для учителей и родителей. – М.: Просвещение, 1992. – 95 с.
26. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. 272 с.
27. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1986, - 143.
28. Колесов Д.В., Мягков И.Ф. Учителю о психологии и физиологии подростка. – М.: Просвещение, 1986. – 80 с.
29. Черник Е.С. Наглядность в работе учителя физической культуры: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение, 1991. – 128 с.
30. Олимпиады. Спорт. Здоровье / Ред.-сост. Л.И. Жук – Мн.: Изд. ООО «Красико – Принт», 2003. – 128 с.
31. Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни. (Внеурочные занятия с учащимися по физической культуре). – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 192 с.
32. Мейксон Г.Б. и др. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. – М.: Просвещение, 1986. – 112 с.
33. Формирование здорового образа жизни российских подростков: Учеб.-метод. пособие./ Под ред. Л.В. Баль, С.В. Барканова. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2002. –192 с.
34. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Учеб.-метод. пособие. – М.: Гумат. Изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
35. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков: Учеб. –метод. пособие – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 144 с.
36. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
37. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешк. учреждений. – М.: Просвещение, 1990. – 159 с.
38. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М.: 1997. – 72 с.