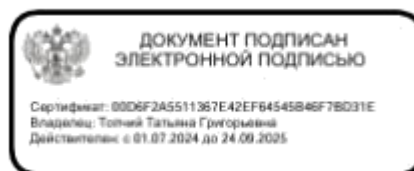


ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ
(КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА-ИНТЕРНАТ
г. КРАСНОДАРА

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 30 августа 2024 года протокол № 1
Председатель _____ Топчий Т.Г.
подпись _____ Ф.И.О.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физкультуре

Уровень образования: основное общее образование

10 класс (I вид, вариант II)

Учителя физической культуры: Бессарабова Юлиана Владимировна
Догонова Виктория Юрьевна

Рабочая программа курса «Физическая культура» для 10- класса (I вид, вариант II) составлена в соответствии с базисным учебным планом специальных (коррекционных) образовательных учреждений (2002г.), федеральным компонентом государственного стандарта основного общего образования (Москва, 2004), на основе, программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений II вида (Москва «Просвещение» 2006), и с элементами «Комплексной программы физического воспитания учащихся» для 5-11 классов общеобразовательных учреждений (авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва «Просвещение» 2011).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Физическая культура» для 10 класса среднего (полного) общего образования специального (коррекционного) образовательного учреждения (отделение I вида, вариант II) составлена в соответствии с базисным учебным планом общеобразовательных учреждений (2004г.) и базисным учебным планом специальных (коррекционных) образовательных учреждений (2002г.), федеральным компонентом государственного стандарта основного общего образования (Москва, 2004), на основе Примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре, программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений II вида, допущенной МО РФ (Москва «Просвещение» 2006), программы для общеобразовательных учреждений среднего (полного) общего образования по физической культуре (5–11 классы, автор-составитель – А.П. Матвеев, Москва «Просвещение» 2010) допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации полностью отражающей содержание Примерной программы, с дополнениями, не превышающими требования к уровню подготовки обучающихся согласно действующему Базисному учебному плану и с элементами «Комплексной программы физического воспитания учащихся» для 5-11 классов общеобразовательных учреждений (авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва «Просвещение» 2011), с учётом психофизических особенностей и уровня физической подготовки слабослышащих обучающихся.

Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (в последней редакции).
2. Закон Краснодарского края от 16.07.2013 № 2770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае» (с изменениями на 28 апреля 2023 года).
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ от 19 декабря 2014 г. № 1598 с изменениями от 8 ноября 2022 г. № 955).
4. Приказ Минобрнауки России от 9 июня 2016 г. № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
6. Приказ Минпросвещения России от 01.02.2024 № 67 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ».
7. Приказ Минпросвещения России от 17.06.2024 № 495 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ».
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
9. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от

28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573).

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (далее - СанПиН 1.2.3685-21).

12. Приказ Министерства просвещения РФ от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.11.2022 № 70799).

13. Приказ Минпросвещения России от 21 мая 2024г. № 347 «О внесении изменений в приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21 сентября 2022 г. № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».

14. Приказ Министерства просвещения РФ от 18 июля 2024 г. № 499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

15. Письмо министерства образования, науки и молодежной политики КК от 13.07.2021 г. № 47-01-13-14546/21 «О составлении рабочих программ учебных предметов и календарно-тематического планирования».

16. Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования ГКОУ школы-интерната г. Краснодара, утвержденная решением педагогического совета от 30.08.2024 г. (протокол № 1).

17. Программа воспитания ГКОУ школы-интерната г. Краснодара, утвержденная решением педагогического совета от 30.08.2024 г. (протокол №1).

18. Устав ГКОУ школы-интерната г. Краснодара, 2017г.

Концепция преподавания учебного предмета «Физкультура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденная протоколом заседания коллегии

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в сфере общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. Как следствие этого, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой цели.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой общей цели программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на решение следующих **задач**:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях

физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;
- овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Структура и содержание учебной программы.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела **«Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Оздоровительные системы физического воспитания», «Спортивная подготовка», «Прикладно ориентированная физическая подготовка». В этих темах раскрываются современные представления о роли физической культуры в формировании индивидуального образа жизни, сохранении здоровья и продлении творческой активности, подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности. Кроме того, здесь приводятся сведения о современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрываются их цели, задачи, формы организации.

В разделе **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является необходимый и достаточный для самостоятельной деятельности перечень практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел **«Физическое совершенствование»**, который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: *«Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой»*, *«Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой {юноши}»*, *«Упражнения в системе занятий шейпингом {девушки}»*, *«Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами»*, *«Упражнения в системе занятий ритмикой»*, *«Упражнения в системе спортивной подготовки»* и *«Упражнения культурно-этнической направленности»*.

Содержание первой темы соотносится с решением задач по укреплению здоровья учащихся и представлено комплексами упражнений адаптивной физической культуры. Вторая и третья темы представлены упражнениями оздоровительных систем физического воспитания, которые излагаются в последовательности, определяющей решение задач по коррекции телосложения. Четвертая и пятая темы этого раздела раскрывают задачи спортивной и прикладно-ориентированной физической подготовки. Здесь учебный материал представлен соревновательными и прикладными упражнениями из базовых видов спорта, а также упражнениями атлетических единоборств.

Как и в основной школе, включение соответствующего базового вида спорта в содержание целостного учебно-воспитательного процесса определяется решением

Совета школы исходя из интересов учащихся, имеющихся спортивных традиций, а также наличия спортивной базы и квалифицированных преподавателей. Для углубленной спортивной подготовки по избранному виду спорта из общего объема учебного времени выделяется до 20% часов за счет уменьшения количества времени на освоение учащимися других учебных тем и разделов программы.

Тема «*Упражнения культурно-этнической направленности*» (региональный компонент в физическом образовании) посвящена историческим особенностям развития физической культуры казачества, которое населяет Кубань. Учебный материал для нее разработан методическим объединением учителей физической культуры.

Программа завершается изложением Требований к уровню подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре. Они соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются по четырем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». В программе требования выполняют двойную функцию. С одной стороны, они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программным содержанием, а с другой - устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим среднюю (полную) школу.

В программе требования не дифференцируются по годам обучения, а даются в интегральном (едином) выражении. Использование такого подхода является оправданным, поскольку позволяет на протяжении всего периода обучения в средней (полной) школе осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учетом их индивидуальных психо-физических возможностей и особенностей обучающихся с нарушением слуха. Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности каждого ученика, учителями МО физической культуры разработаны контрольные задания, в соответствии с которыми будет оцениваться успеваемость каждого ученика по учебным четвертям, полугодиям и в году. Главное, чтобы к концу обучения в средней (полной) школе каждый учащийся смог выполнить программные требования к уровню подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре.

Формы организации и примерное планирование образовательного процесса

В средней (полной) школе урочные формы учебных занятий физической культурой приобретают все более самостоятельный характер, т. е. учащимся предоставляется определенная самостоятельность в их планировании и структурировании, выборе состава упражнений и дозировки нагрузки, контроле за функциональным состоянием организма и результативностью тренировочного процесса. Роль учителя здесь сводится в большей степени к проведению консультаций по коррективке разрабатываемых учащимися индивидуальных методик, помощи в организации занятий, включая и самостоятельные занятия дома. При таком подходе, наряду с традиционными типами уроков (с образовательно-познавательной, образовательно-обучающей и образовательно-тренировочной направленностью), появляются и так называемые практико-ориентированные уроки (занятия), которые по своей сути носят методический характер. На этих уроках совместно с учителем разрабатываются индивидуальные учебные задания, составляются планы-конспекты, оценивается результативность в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств. Программа рассчитана на 8 лет обучения (816 учебных часов) (102 часа в году, три часа в неделю).

(2 часа в неделю, всего 68 часов)

Таблица тематического распределения количества часов

№ п/п	Содержание (раздела, темы)	Количество часов
		Рабочая программа
РАЗДЕЛ 1	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	2
Тема 1.1	Физическая культура и спорт в современном обществе	1
Тема 1.2	Физическая культура человека	1
РАЗДЕЛ	СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	-
Тема	Организация и проведение занятий физической культурой	-
Тема	Оценка эффективности занятий физической культурой	-
РАЗДЕЛ 2	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	66
Тема 2.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
Тема 2.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: - гимнастика с основами акробатики - лёгкая атлетика(осень) - кроссовая подготовка; -лёгкая атлетика (весна) - спортивные игры	60 11 10 8 12 17
Тема 2.3	Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью	-
Тема 2.4	Упражнения культурно-этнической направленности	-
	Резервное время	-
	ИТОГО	68

Содержание обучения

РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (2 часа)

Тема 1. Физическая культура и спорт в современном обществе (1 час)

Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Тема 2. Физическая культура человека (1 час)

Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

РАЗДЕЛ 2. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (66 ЧАСОВ)

Тема 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа).

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с

учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Тема 2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (90 часов)

Гимнастика с основами акробатики (11 час). Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над брусьями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (23 часов). Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м - девушки и 2000 м - юноши (без учета времени).

Кроссовый бег (8 часов): юноши - 3 км; девушки - 2 км. Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (17 часов)

Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Требования к уровню подготовки выпускников основной школы

В результате изучения предмета «Физическая культура» выпускник основной школы

должен:

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

Демонстрировать

Физические качества	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60 м с низкого старта, с Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	9,2 20	10,2 10
Сила	Подтягивание туловища из виса, кол-во раз Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за голову, кол-во раз	8 180 -	- 165 24
Выносливость (выбирается любое из упражнений)	Кроссовый бег на 2 км, мин Бег на 2000 м, мин Бег на 1000 м, мин. с	14.30 10.30 -	17.20 - 5.40
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз Челночный бег 3 X 10 м, с	5 8,2	3 8,8

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

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

Упражнения оздоровительной направленности

Упражнения утренней зарядки без предметов и с предметами (гимнастическая палка, скакалка, небольшие мячи). Потягивание с напряжением мышц. Ходьба и бег (на месте и с продвижением). Дыхательные упражнения. Наклоны и повороты туловища в правую и левую стороны из основной стойки и из положения сидя. Вращение головой, туловищем и руками. Приседания простые и пружинистые. Отжимание из упора лежа с опорой на возвышение (гимнастическое бревно, скамейка). Маховые движения руками и ногами. Поднимание ног из положений лежа на животе и лежа на спине. Поочередные движения ногами вверх-вниз («велосипед») и скрестно («ножницы») в положении лежа на спине. Прыжки на месте на двух ногах (без разведения и с разведением ног в стороны), поочередно на правой и левой ноге (с высоким подниманием колена, вынесением прямой ноги вперед, с захлестом назад).

Упражнения для физкультминутки. Потягивания с напряжением и расслаблением мышц. Вращение головой в правую и левую стороны. Движения руками в разных направлениях и с разной амплитудой движений, с усиленным и ритмичным дыханием. Вращение кистей, сжатие пальцев в кулаки и разжимание. Повороты туловища в правую и левую стороны. Дыхательные упражнения. Упражнения для профилактики нарушений зрения (комплексы гимнастики для глаз).

Упражнения для физкультпауз. Упражнения для профилактики нарушений зрения (комплексы гимнастики для глаз). Упражнения дыхательной гимнастики. Комплексы общеразвивающих упражнений. Простейшие композиции ритмической гимнастики. Танцевальные композиции на основе танцевальных шагов (каблукный, дробный и русский переменный шаги). Упражнения в метании малых предметов в мишень. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением.

Упражнения дыхательной гимнастики.

1. Исходное положение (*и. п.*) — стоя, ноги врозь, руки в стороны на уровне плеч и максимально отведены назад, кисти с повернутыми вперед ладонями до предела отведены назад, пальцы разведены. / — движением вперед руки быстро скрестить перед грудью так, чтобы локти оказались под подбородком, а кисти хлестнули по лопаткам (громкий и мощный выдох); 2 — плавно, медленно вернуться в *и. п.* с одновременным выполнением диафрагмального вдоха и выпячиванием живота.

2. *И. п.* — стоя на носках, прогнувшись, ноги врозь, руки в стороны — вверх. 1 — опускаясь на ступни, наклон вперед, округлив спину, руки махом через стороны скрестить перед грудью и хлестнуть кистями по лопаткам (громкий мощный выдох); 2 — продолжая выдох, руки развести в стороны и снова скрестить перед грудью, хлестнуть кистями по лопаткам; 3—4 — плавно вернуться в *и. п.* с одновременным выполнением диафрагмального вдоха и выпячивания живота.

3. *И. п.* — стоя на носках, прогнувшись, ноги врозь, руки вверх-назад, пальцы в замок. 1 — опускаясь на ступни, быстрый наклон вперед, округлив спину, хлестнуть руками вперед-вниз-назад (громкий мощный выдох); 2 — плавно вернуться в *и. п.* с одновременным выполнением диафрагмального вдоха и выпячиванием живота.

4. *И. п.* — стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги врозь, правая рука впереди слегка согнута, пальцы сжаты в кулак, левая рука сзади, слегка согнута, кисть раскрыта. 1 — плавно присесть, правую руку вниз назад к бедру (мощный выдох, завершаемый в момент сведения руки и бедра), возвращаясь в *и. п.*, левую руку вперед, пальцы сжать в кулаки, правую руку назад, кисть

раскрыть, диафрагмальный вдох с выпячиванием живота; 2 — то же, но другой рукой.

5. *И. п.* — стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги врозь, руки вперед, пальцы сжаты в кулаки. 1 — опускаясь на стопы, присесть и наклониться вперед, руки вниз назад до отказа, кисти полураскрыть (мощный громкий выдох); 2—3 — оставаясь в наклоне, пружинить ногами (натуживаясь, завершить длительный выдох); 4 — вернуться в *и. п.* с одновременным выполнением диафрагмального вдоха и выпячиванием живота.

6. *И. п.* — стоя, слегка наклонившись вперед, ноги врозь, правая рука вперед-вверх, пальцы сжаты, как для гребка при плавании, левая рука симметрично сзади, кисть

7. *И. п.* — лежа на спине, руки вдоль туловища, в правой руке мяч. 1—2 — поднять правую руку вверх и, опуская ее, переложить мяч в левую руку; 3—4 — то же, но другой рукой (смотреть на мяч).

8. *И. п.* — лежа на спине, руки вперед — в стороны. /-4 - на каждый счет скрестные движения прямыми руками, глазами следить за движением кисти одной руки; 5—8 — другой руки.

9. *И. п.* — лежа на спине, руки вперед — в стороны. 1—2 — мах правой ногой к левой руке; 3—4 — *и. п.*; то же, но левой ногой к правой руке (смотреть на носок).

10. *И. п.* — лежа на спине, в поднятых вперед руках волейбольный мяч. 1 — мах правой ногой с касанием носком мяча; 2-й. *п.*; то же, но левой ногой (смотреть на носок).

11. *И. п.* — лежа на спине, в правой поднятой вперед руке теннисный мяч. 1—4 — круговые движения вперед согнутой в локте рукой, затем то же, но назад (смотреть на мяч).

12. *И. п.* — упор сидя, прямые ноги слегка приподняты. 1—4 — скрестные движения ногами (смотреть на носок одной ноги); 5—8 — то же (смотреть на носок другой ноги).

13. *И. п.* — упор сидя. 1—4 — поочередно поднимать и опускать ноги (смотреть на носок одной ноги); 5- 8- тоже (смотреть на носок другой ноги).

14. *И. п.* — упор сидя на полу. 1 — мах правой ногой вверх-влево; 2—*и. п.*; 3 — мах левой ногой вверх-вправо; 4 — *и. п.* (следить за носком маховой ноги).

15. *И. п.* — стоя, руки с гимнастической палкой вниз. 1 — руки вперед; 2 — руки вверх; 3 — руки вперед; 4 — *п. и.* (смотреть на гимнастическую палку, не меняя положения головы).

Упражнения для формирования правильной осанки.

1. Стоя у стены с мешочком на голове, принять правильное положение (затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стены). Разнообразные движения руками и ногами, приседания.

2. Передвижения с мешочком на голове обычной ходьбой, с высоким подниманием колен, с дополнительными движениями руками, с перешагиванием через лежащие предметы, по наклонной опоре (10—30°), по ступенькам.

3. Передвижения с мешочком на голове приставными шагами правым и левым боком, медленными танцевальными движениями.

4. Приседание с мешочком на голове с разными исходными положениями рук (вверх, вперед, согнуты в локтях, за головой).

Упражнения для развития подвижности суставов.

Наклоны туловища в сочетании с движениями рук вперед, назад, в стороны из положений: стоя, стоя на коленях, сидя на коленях, сидя.

Наклоны головы в сочетании с движениями рук вперед, назад, в стороны из положений: стоя, сидя на коленях, сидя скрестив ноги, сидя на коленях, сидя.

Повороты в сочетании с движениями рук в правую и левую стороны из положений: стоя, стоя на коленях, сидя на коленях, сидя, лежа согнув ноги.

4.Круговые движения туловищем, головой, тазом, руками.

5.Маховые движения ногами и руками.

Упражнения для профилактики и исправления нарушений осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях.

1.И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони прижаты к полу. 1 — приподнять голову, не запрокидывая ее назад, соединить лопатки; 2—8 — удерживать это положение.

То же, что и в упр. 1, но руки на поясе.

То же, что и в упр. 1, но руки за головой.

2.И. п. — то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам.

3.И. п. — то же. Поднять голову и плечи, руки развести в стороны, сжимать и разжимать пальцы.

4.И. п. — то же. 1—4 — круговые движения плечевыми суставами.

5.И. п. — то же. Поочередное поднимание прямых ног, не отрывая таза от пола.

6.И. п. — то же. Приподнимание прямых ног с удерживанием их на весу.

7.И. п. — то же. 1 — поднять правую ногу; 2 — присоединить к ней левую; 3—4 — удерживать обе ноги на весу; 5 — опустить левую ногу; 6 — опустить правую ногу; 7—8 — глубокое дыхание.

8.И. п. — лежа на спине, поясница прижата к полу, руки вытянуты вдоль туловища. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленях и тазобедренных суставах.

9.И. п. — то же. Согнуть обе ноги, разогнуть и медленно опустить.

10.И. п. — то же. Поочередное сгибание и разгибание ног на весу («велосипед»).

11.И. п. — то же. Поднять прямые ноги под углом 30°, развести в стороны, соединить и медленно опустить.

12.И. п. — то же. Ноги согнуть в коленях, приподнять таз и удерживать его в таком положении на 4 счета.

13.И. п. — то же, но руки за голову, ноги зафиксировать за нижнюю рейку гимнастической стенки (или при помощи партнера). Переходя в положение сидя, удерживать спину прямой, опуститься в и. п., удерживая спину прямой.

14.И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Напрягать мышцы, стараясь вытянуть тело.

15.И. п. — лежа на правом боку, правая рука поднята вверх, левая вытянута вдоль туловища. Удерживая тело в прямом положении, приподнять, удерживать и опустить левую ногу.

16.И. п. — лежа на левом боку, правая рука поднята вверх, левая согнута и ладонью опирается о пол. Приподнять обе ноги (угол около 5°), удерживать на счет 3—5; опустить в и. п.

17.И. п. — лежа на левом боку. То же, что и в упр. 17.

18.И. п. — лежа на боку. Приподнять одну ногу, присоединить к ней другую, удерживать на счет 3—5; опустить в и. п.

Упражнения для профилактики и исправления осанки при кифозе.

1. И. п. — лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями к полу. Медленно поднять голову, плечи, грудную клетку, свести лопатки, отводя руки назад; возвратиться в и. п.

2. И. п. — то же, что и в упр. 1, но руки согнуты в локтях ладонями к полу. Медленно приподнять туловище, прогнуться, свести лопатки, удерживать положение в напряжении на счет 1—4; вернуться в и. п.

3. *И. п.* — то же, но руки подняты вверх и сцеплены в замок. Приподнять руки и прямые ноги, прогнуться в грудном отделе, удерживать положение на счет 1—4; вернуться в *и. п.*

4. *И. п.* — то же, что и в упр. 3. Приподнять ноги и руки, прогнуться и покачаться («лодочка»); вернуться в *и. п.*

5. *И. п.* — лежа на спине возле стены, с опорой на локти и затылок. Прогнуть позвоночник в грудном отделе, удерживать положение на счет 1—4; вернуться в *и. п.*

6. *И. п.* — стоя на коленях с опорой на руки. Сгибая локти и опуская грудную клетку, продвинуть корпус вперед с вытяжением; вернуться в *и. п.*

7. *И. п.* — лежа на спине, руки вверх. Вытягивание.

8. *И. п.* — стоя спиной к гимнастической стенке, хват рук на уровне плеч, ноги касаются пола. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к животу, удерживаться в висе на счет 1—4; вернуться в *и. п.*

9. *И. п.* — то же, но хват на вытянутые вверх руки. Повторить упр. 8.

10. *И. п.* — стоя спиной к гимнастической стенке, хват рук на уровне головы. 1 — шаг вперед, прогнуться, выпрямить руки; 2 — вернуться в *и. п.*; 3—4 — то же, но с другой ноги.

11. *И. п.* — вис присев спиной у стенки. Встать, прогнувшись в грудном отделе; вернуться в *и. п.*

12. *И. п.* — стоя, руки с гимнастической палкой вниз. Движения руками вперед-вверх, за голову, за спину и в обратном порядке (выполнять медленно с небольшим напряжением мышц).

13. *И. п.* — то же, что в упр. 12, но с резиновым амортизатором.

Упражнения для профилактики и исправления осанки при лордозе.

1. *И. п.* — основная стойка (о. с.). Не сгибая колени, наклониться вперед, достать руками стопы; вернуться в *и. п.*

2. *И. п.* — стоя у стены (гимнастической стенки), касаться ее пятками, ягодицами, лопатками, затылком, руки опущены вдоль туловища. Прикоснуться (пытаться прикоснуться) к стене поясницей, удерживать положение на счет 1—4; вернуться в *и. п.*

3. *И. п.* — то же. Приседание (с напряжением мышц живота), руки вперед; удерживать положение на счет 1—4; 5 — вернуться в *и. п.*

4. *И. п.* — лежа на спине, расслабиться, руки вытянуты вдоль туловища. Прижать поясницу к полу (с напряжением мышц живота); удерживать положение на счет 1—4; 5 — вернуться в *и. п.*

5. *И. п.* — то же. Согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах; удерживать положение на счет 1—4; 5 — вернуться в *и. п.*

6. *И. п.* — то же. Перейти в положение сидя с напряжением мышц живота; вернуться в *и. п.*

7. *И. п.* — то же. Поочередно поднимать и опускать прямые ноги.

8. *И. п.* — вис на рейке гимнастической стенки. Согнуть прямые ноги в тазобедренных суставах (выполнить угол); удерживать положение на счет 1—4; 5 — вернуться в *и. п.*

9. *И. п.* — стоя на нижней рейке гимнастической стенки, широкий хват руками на уровне пояса. Присесть, выпрямив руки; удерживать положение на счет 1—4; 5 — вернуться в *и. п.*

Упражнения для снижения массы тела

Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения с отягощениями мышц брюшного пресса, спины, бедер, выполняемые с высокой и средней интенсивностью, в режимах аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) энергообеспечения.

Упражнения для формирования стройной фигуры

Общеразвивающие упражнения локального воздействия на основные мышечные группы. Для мышц рук: отжимание, подтягивание, броски набивного мяча, ходьба в упоре на руках (с помощью партнера), упражнения с гантелями и амортизаторами. Для мышц туловища: поднятие туловища из положения лежа на спине и животе; поднятие ног из положения лежа на спине; в висе и упоре на руках; наклоны в стороны с дополнительным отягощением. Для мышц ног: ходьба в приседе и полуприседе, прыжки (на одной и двух ногах) на месте и с продвижением (с отягощением), прыжки через скакалку, приседания на обеих ногах (с отягощением) и на одной ноге с опорой на рейку гимнастической стенки.

Упражнения общеразвивающей направленности

Развитие силы. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощенных весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча одной и двумя руками из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (*мальчики* — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

Развитие быстроты. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорением из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности

движений руками, ногами, туловищем. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения специальной физической и технической подготовки

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (*мальчики*), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (*девочки*); отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

Развитие выносливости. Упражнения с непределными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу круговой тренировки). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Передвижение на лыжах на длинные дистанции.

Развитие силы. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки.

Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие быстроты. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Развитие выносливости. Кроссовый бег и бег по пересеченной местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения.

Развитие силы. Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусках, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивание-запрыгивание на месте и с продвижением вперед. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «елочкой».

Развитие координации движений. Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Баскетбол. Развитие быстроты. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными, с остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с

предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся временем игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, рывками, изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Развитие выносливости. Бег и передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности. Комбинированное плавание. Плавание в режиме умеренной и большой интенсивности, в режиме непрерывно-интервального и по

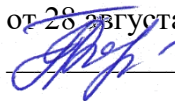
вторно-интервального метода.

Развитие гибкости. Комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц. Комплексы упражнений для развития подвижности суставов (движение рук и ног с большой амплитудой; сгибание и прогибание туловища в различных исходных положениях, пассивные круговые движения стопы).

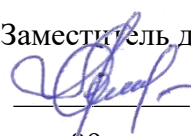
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Программа для общеобразовательных учреждений среднего (полного) общего образования по физической культуре (10–11 классы, автор-составитель – А.П. Матвеев, Москва «Просвещение» 2006) допущена Министерством образования и науки Российской Федерации
2. «Комплексная программа физического воспитания учащихся» для 10-11 классов общеобразовательных учреждений (авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва «Просвещение» 2011).

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей технологии, искусства
и физической культуры
от 28 августа 2024 года № 1
 Воробкал Г.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
 Андриенко Т.В.
29 августа 2024 года