**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Джидинская средняя общеобразовательная школа»**

**671900, Бурятия, Джидинский район, с. Джида, ул. Школьная-19, тел. 8-301-34-97-4-84, факс 8-301-34-97-4-84,**

**e-mail:** **chkolag-da@mail.ru**

РАССМОТРЕНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ:

методическим объединением Заместитель директора по УР Директор \_\_\_\_\_\_ /И.С. Малова/

Протокол №\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2014г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.И. Полежаева/ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г Приказ №\_\_\_\_ «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г

**АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА**

**По физической подготовке 10 класс (2014г), 11 класс (2015г).**

ступень обучения – среднее общее образование

уровень - оборонно-спортивный профиль

 Авторская программа по физической подготовке кадетского класса разработана Марадудиным Романом Арсентьевичем в 2010 году с рецензией доктора педагогических наук, профессора Г.Я. Галимова.

Автор: Марадудин Роман Арсентьевич, учитель физической культуры высшей квалификационной категории

с. Джида

2014

 **Рецензия**

 **На авторскую программу оборонно-спортивного профиля. (10-11 классы.)**

 Данная авторская программа, предложенная учителем физической культуры Джидинской средней общеобразовательной школы Р.А.Марадудиным, предлагает набор физических упражнений, которые охватывают все формы, средства и методы физического воспитания общеобразовательной средней школы. Эти физические упражнения способствуют более эффективному развитию двигательных качеств учащихся 16-17 лет и способствуют воспитанию разносторонней развитой личности.

 Занятия по рукопашному бою, военно-прикладному плаванию, спортивным и подвижным играм готовят учащихся к службе в Вооружённых Силах России.

 Характерной особенностью данной программы является предложенные карты-комплексы скоростно-силовой и силовой направленности, что обеспечивают оптимальный вариант распределения нагрузки и её дозировки для развития координационных и кондиционных способностей учащихся.

 Дети 16-17 лет кроме показателей по физической подготовленности имеют возможность выполнить нормативы по физической подготовке Вооружённых Сил Российской Федерации.

 Данная программа соответствует требованиям Государственного образовательного стандарта и может быть использована не только в кадетских классах, но и в средних общеобразовательных школах.

Рецензент:

Доктор педагогических наук, профессор /Г.Я Галимов./

 **Пояснительная записка.**

Наставление по физической подготовке и спорту в Вооружённых силах Российской Федерации (НПФ) является основополагающим документом по организации физической подготовке и спорта в Вооружённых Силах Р.Ф.

Согласно НПФ, содержанием физической подготовки являются практическая (физические упражнения, развитие военно-прикладных умений и навыков) и теоретические части.

В практическую часть содержания Ф.П. включаются следующие группы физических упражнений;

1. Физические упражнения, способствующие развитию специфических физических качеств данного рода войск.(Для танкистов- физическая сила и ловкость, для мотострелков - выносливость, для десантников - ловкость, для ракетчиков - быстрота действий и ловкость)

1. Физические упражнения, способствующие развитию необходимых для данного рода войск двигательных навыков (для разведчиков, десантников- фехтование, рукопашный бой, самбо; для мотомеханизированных частей- лыжи, плавание, кроссы; для лётчиков, ракетчиков, операторов- спорт. игры; для танкистов, артиллеристов- тяжёлая атлетика.

3. Физические упражнения, способствующие формированию физических качеств, которые помогали бы бороться против неблагоприятных воздействий, часто присущих самой военно-профессиональной деятельности (например; перегрузки у лётчиков; шум, вибрация у танкистов, артиллеристов, моряков.)

**Физическая подготовка** является одним из основных предметов боевой подготовки, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания личного состава, составной частью и одним из направлений повышения боеспособности Вооружённых Сил Российской Федерации.

**Основная цель физической подготовки в Вооружённых Силах**- обеспечение необходимого уровня физической подготовленности для выполнения боевых и других задач в соответствии с их предназначением.

В процессе физической подготовки формируются в первую очередь сила, быстрота, выносливость, ловкость, в последующем – теоретические знания и организаторско - методические умения и навыки.

**Общими задачами физической подготовки военнослужащих являются:** формирование здорового образа жизни, гармоничное физическое и духовное развитие.

Развитие и поддержание на требуемом уровне выносливости, быстроты и ловкости.

Формирование навыков в передвижении по пересечённой местности в пешем порядке и на лыжах, преодоление естественных и искусственных препятствий, рукопашному бою.

**Физическая подготовка способствует:** повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности и окружающей среды;

Воспитанию психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремлённости, смелости и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания;

Формированию готовности военнослужащих к перенесению экстремальных нагрузок в период подготовки и ведения боевых действий.

**Планирование физической подготовки осуществляют из расчёта:** для солдатов, (матросов), сержантов (старшин), курсантов учебных воинских частей, проходящих военную службу по призыву-3 часа в неделю в учебное время.

Для курсантов и слушателей военно-учебных заведений- 4 часа в неделю (2 в учебное время, 2-во время самостоятельной работы);

Для военнослужащих, проходящих службу по контракту-4часа в неделю в служебное время

Ежедневно, кроме выходных и праздничных дней ,проводят утреннюю физическую зарядку продолжительностью 30-40 минут.

**Методы, формы и средства физической подготовки**- определённые способы или пути решения какой-либо конкретной задачи по физическому совершенствованию военнослужащих.

1.Ознакомление.

2. Разучивание а) в целом.

 б) по частям

 в) по разделениям

 г) с помощью подготовительных упражнений.

3. Тренировка.

4. Учебные занятия

5.Утренняя физическая зарядка.

6. физическая тренировка в процессе учебно - боевой деятельности; гимнастика и атлетическая подготовка; рукопашный бой; преодоление препятствий; ускоренное передвижение и лёгкая атлетика; лыжная подготовка; военно-прикладное плавание; спорт и подвижные игры.

В содержание занятий по гимнастике и атлетической подготовке включают такие упражнения:

№1.-1-й комплекс вольных упражнений.

№2.-2-й комплекс вольных упражнений.

№3.- Подтягивание на перекладине.

№4.- Поднимание ног к перекладине.

№5- Подъём переворотом на перекладине.

№6.- Подъём силой на перекладине.

№7.-Комбинированное силовое упражнение на перекладине.

№8.- Соскок махом назад на перекладине.

№9.- Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

№10.- Угол в упоре на брусьях.

№11.- Соскок махом вперёд на брусьях.

№12.- Прыжок ноги врозь через козла в длину.

№13.- Прыжок ноги врозь через коня в длину.

№14.- Стойка на голове.

№15.- Кувырок вперёд прыжком.

№16.- Комплексное акробатическое упражнение.

№17. Комплексное силовое упражнение.

№18.- Поднимание гири 24кг. (рывок).

№19.- Толчок двух гирь 24кг.

№20.-Удержание штанги 90кг.

№21.-Статическое силовое упражнение.

№22.- Лазание по канату (шесту).

№23.- Упражнение на батуте.

№24.- Упражнение на стационарном гимнастическом колесе.

№25.- Упражнение на подвижном гимнастическом колесе.

№26.- 1-е упражнение на лупинге.

№27.- 2-е упражнение на лупинге.

**Занятия по рукопашному бою.**

№28.-Начальный комплекс приёмов рукопашного боя (Р.Б.-1)

№29.-Общий комплекс приёмов рукопашного боя (Р.Б.-1)

№30.- Специальный комплекс приёмов рукопашного боя (Р.Б.-2)

№31.- Специальный комплекс приёмов рукопашного боя (Р.Б.-3)

№32.- Комплекс приёмов рукопашного боя без оружия на 8 счётов.

№33.- Комплекс рукопашного боя с автоматом (карабином) на 8 счётов.

№34.- Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий.

№35.- 39-Упражнения для личного состава подразделений и воинских частей Сухопутных войск и Воздушно-десантных войск.

№40.- Преодоление полосы препятствий в составе подразделения.

№41.- Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения.

**Занятия по ускоренному передвижению и лёгкой атлетике.**

№42.- Бег на 60м.

№43.- Бег на 100м.

№44.- Челночный бег 10\*10м.

№45.- Бег на 400м. или челночный бег 4\*100м.

№46.- Бег на 1км.

№47.- Бег на 3км.

№48.- Бег на 5км.

№49.- Тройной прыжок с места.

№50.- Метание гранаты Ф-1 (600г.) на дальность

№51.- Марш-бросок на 5км.

№52.- Марш-бросок на 10км.

**Занятия по лыжной подготовке.**

№53.- Лыжная гонка на 5км.

№54.- Лыжная гонка на 10км.

№55.- Марш на лыжах в составе подразделения на 5км.

№56.- Марш на лыжах в составе подразделения на 10км.

**Занятия по спортивным и подвижным играм.**

№60.- Комплексное упражнение с баскетбольным мячом.

**Общими задачами физической подготовки учащихся являются:** формирование здорового образа жизни, гармоничное физическое и духовное развитие. Подготовка к поступлению в высшие и средние учебные заведения, с целью получения военного образования, подготовка к службе в Вооружённых Силах Р.Ф. Закаливание организма, ведение здорового образа жизни.

Развитие и поддержание на требуемом уровне выносливости, быстроты и ловкости.

Формирование навыков в передвижении по пересечённой местности в пешем порядке и на лыжах, преодоление естественных и искусственных препятствий, рукопашному бою,

**Цель:** Поднятие престижа службы в Вооружённых Силах Р.Ф., проверка физической подготовки выпускников, снижение уровня заболеваемости, подготовка здорового, всесторонне развитого будущего защитника Родины.

 **Содержание программы.**

**При подборе средств физического воспитания учащихся** нужно учитывать специфику службы в различных видах Вооружённых Сил Р.Ф. и требования, предъявляемые к формированию физических и специальных качеств, необходимых для успешного прохождения воинской службы. К физическим качествам относятся общая выносливость, быстрота, сила, ловкость. К специальным –устойчивость организма к гипоксии, перегрузкам, ускорениям, вибрации, вестибулярная устойчивость.

**Упражнения для развития общей выносливости:**

Спортивная ходьба в быстром темпе на 150-200м; на 800м; бег в равномерном темпе с постепенным увеличением продолжительности бега с 5-8 до 20минут; кроссовый бег от 1000 до 3000м; прохождение отдельных элементов полосы препятствий в целом на время ; участие в тур. походах и соревнованиях по спортивному ориентированию, продолжительная игра в баскетбол, футбол, ручной мяч.

Прохождение: повторное отрезков 150-200м. на скорость, дистанция 3км. С переменной скоростью. Учебные схватки при изучении разделов борьбы и рукопашного боя.

Упражнения для развития быстроты движений:

Бег на короткие дистанции из различных И.п., беговые упражнения на месте и в движении с максимальной частотой шагов; бег с максимальной скоростью и резким изменением направления; прыжки в длину с места; с разбега; метание теннисного мяча по мишеням; тренировка отдельных элементов единой полосы препятствий (бег по проходам лабиринта); ведение баскетбольного мяча с изменением направления, скорости, обводка препятствий; броски мяча различными способами по сигналам; перемещение парами с передачей мяча; нападающий удар в волейболе и др. Прохождение дистанции на время с несколькими ускорениями; повторное прохождение отрезков 150-200м. на скорость; эстафеты.

**Упражнения для силы мышц.**

Упражнения с внешним сопротивлением, в качестве которого могут быть использованы масса штанги, гирь, гантелей, набивных мячей, противодействие партнера, сопротивление упругих предметов, внешней среды (бег по песку, снегу, воде, в гору и т. п.).

Упражнения с использованием массы собственного тела (отжимания, подтягивания, подьём силой из виса в упор, лазание по канату, шесту).

**Упражнения для развития ловкости.**

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений; бег в сочетании с поворотами, прыжками; бег спиной вперёд, боком, с изменением направления движения. Метание легкоатлетических снарядов из различных И.п., после прыжков, поворотов; метание в цель в ускоренном темпе; метание в цель попеременно обеими руками; прыжки в длину, высоту различными способами, прыжки с поворотами и т.п.

Отдельные упражнения на единой полосе препятствий (бег по проходам лабиринта, преодоление препятствий высотой до 2м).

Упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения; прыжки с поворотом на 30, 180, 360 градусов с последующим кувырком; кувырки вперёд через вращающую скакалку; соскоки со снарядов с поворотами; упражнения с балансированием.

Броски мяча в цель, корзину с места, в движении, в прыжке, после поворотов, кувырки вперёд; ведение баскетбольного мяча попеременно левой и правой руками с обводкой препятствий, жонглирование мячом и др.

**Упражнения для развития специальных качеств.**

Устойчивость к гипоксии (кислородному голоданию) обеспечивается продолжительной умеренно интенсивной работой на выносливость в сочетании с закаливанием в естественных природных условиях и гипоксической тренировкой. Эффективны пешие и лыжные прогулки, медленный и непрерывный бег на открытом воздухе, плавание в естественных водоемах, пешие туристические походы по горной и лесистой местности, восхождения, пребывание в горах.

Повторный бег на отрезках 20-80м. в полную силу, на отрезках 150-200м. со скоростью 90-95% от максимальной, бег на дистанции 200, 300, 400м. в полную силу; ходьба или бег в спокойном темпе со строго дозированным дыханием (например: 6 шагов- вдох, 7 шагов- задержка дыхания, 6 шагов- выдох.)

Спортивные игры; мини-футбол 2-3 тайма по 10 минут; баскетбол (3\*3) 2-3 тайма по 10 минут, отдых 7-8 минут.

**Вестибулярная устойчивость.**

Упражнения на равновесие; стойки на носках и одной ноге; разновидности ходьбы, то же самое, но в сочетании с движениями рук, туловища и поворотами. Повороты на одной и обеих ногах; преодоление препятствий; передвижение с грузом.

Наклоны головы и туловища в левую и правую стороны, вперёд и назад (обычные и пружинистые). Повороты головы и туловища в левую и правую стороны, используя различные положения; О.с., присед, упор присев, сед, упор сидя.

Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, из приседа с опорой на руки; кувырок вперёд с подпрыгиванием вверх. Кувырок вперёд ноги скрестно, встать с поворотом кругом; кувырок вперёд после поворота на 180 градусов переступанием или прыжком. Кувырок вперёд с опорой на одну руку, другая на поясе. Кувырок вперёд из стойки ноги врозь без опоры руками; кувырок вперёд прыжком с места или с разбега; полёт-кувырок через верёвку, планку или другие препятствия; полёт-кувырок прыжком с трамплина на мягкую опору; серии кувырков вперёд и различные их сочетания.

**Контроль и самоконтроль за самочувствием в процессе занятий физическими упражнениями.**

Повышение двигательной активности даёт положительный эффект. Даже 5-минутные ежедневные занятия физическими упражнениями вызывают определённые улучшения самочувствия. Если же число самостоятельных занятий достигает 3-5 в неделю, продолжительностью 30-50 минут, то появляются существенные сдвиги в деятельности сердечных сокращений и дыхательной системы, улучшается снабжение сердца кислородом, снижается частота сердечных сокращений, нормализуется артериальное давление, растёт физическая работоспособность.

Способ определения интенсивности оптимальных нагрузок: ЧСС за одну минуту минус возраст.

Необходимо измерять и частоту дыхания. В спокойном состоянии-16-18 вдохов-выдохов в 1 минуту. Нормальной реакцией организма на умеренную физическую нагрузку- частота дыхания до 35 вдохов-выдохов в 1 мин.

Очень важным моментом в самоконтроле является умение находить соответствие между величинами нагрузок и уровнем физической подготовленности. Хорошим показателем является общее самочувствие. Чрезмерные нагрузки могут привести к физическому переутомлению, которое характеризуется болями в правом подреберье, слабостью, головокружением. Поэтому тренировочные занятия следует прекратить. По возможности необходимо заметить, при каких нагрузках возникают эти явления, что поможет корректировать нагрузку в последующих занятиях. Признаками утомления могут служить так же вялость, плохой сон, потеря аппетита, раздражительность. В этом случае нагрузку следует несколько снизить, но занятия продолжить.

**Исходный контроль** осуществляется в начале каждого цикла учебно-тренировочной работы и позволяет получать предварительные данные об уровне физической подготовленности учащихся.

**Срочный контроль** применяется при регулярном наблюдении за функциональным состоянии учащихся (по ЧСС) и позволяет регулировать учебно-тренировочные нагрузки непосредственно по ходу каждого занятия. Так чрезмерно высокий пульс (180 уд/мин. и выше) указывает на недостаточную готовность его к выполнению предложенной нагрузки. Низкий показатель после нагрузки (90-100 уд/мин.) указывает на потенциальные возможности увеличения индивидуальные нагрузки (её объёма и интенсивности).

**Текущий контроль** позволяет проверить и оценить индивидуальные изменения показателей физической подготовленности учащихся в беговых видах (100, 1000, 3000м.) прыжках в длину, метании гранаты. В силовых видах-2, 3 раза в течении учебного года, а в подтягивании на перекладине- ежемесячно.

**Итоговый контроль** - в конце каждого цикла учебно-тренировочной работы.

Ориентиром (целью) для учащихся служат контрольные нормативы старшего класса; для 8х - 9го, для 9го-10й, а для 10-11х классов- нормативы по физической подготовке в Вооружённых Силах Российской Федерации.

**Карта-комплекс 1 (скоростно-силовая направленность)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Упражнения | Времявыпол сек. | Число повтор | Отдых междуповторен | Числосерий | Отдыхмеждусериями | Метод |
| 1. Бег на месте с высоким подниманием бедра, макс. темп. |  5 | 2-3 | 10-15 |  2 |  30-40 | Фронт. |
| 2. Бег 30м. с высокого старта.  |  - | 3-4 | 20 |  2 |  50-60 | Фронт. |
| 3.Тройной прыжок с места |  - | 4-5 | 10-15 |  2 |  50-60 | Фронт. |
| 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа |  - | 10-12 |  - |  2 |  50-60 | Фронт. |
| 5. В висе на перекладине поднимание прямых ног до угла 90 градусов. |  - | 10-12 |  - |  2 | 50-60 | Посм. |
| 6.Бег 150м.(90% интенсивности) |  - | 2-3 | 80-90 |  1 |  - | Посм. |

 **Карта-комплекс 2 (силовая направленность)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Упражнения** | Число повторенийв одной серии | Количествосерий | Интервалы отдыха междуСериями (сек.) |
| 1. Подтягивание на перекладине, подъём переворотом на перекладине, % от ИМ. (ИМ- индивидуальный максимум) 80-90

70-6060-70 | **-****-****-** | 2-32-32-3 | 60-12030-60до 30 |
| 1. Отжимание в упоре на брусьях, % от ИМ.

80-9070-6060-70 | **-****-****-** | 2-32-32-3 | 60-12030-60до 30 |
| 3.Поднимание ног к перекладине, поднимание туловища из положения лёжа, % от ИМ80-9070-6060-70 | --- | 2-32-32-3 | 60-12030-60до 30 |
| 4.Жим лёжа, стоя, из-за головы, толчок от груди штанги массой кг.8-9кл. 10-11кл.40-50 70-8030-40 60-7020-30 50-60 | 3-54-66-8 | 2-32-32-3 | 60-12030-60до 30 |
| 5.Приседания, полуприседания, подскоки со штангой на плечах массой кг.8-9кл. 10-11кл.40-50 70-8030-40 60-7020-30 50-60 | 3-54-66-8 | 2-32-32-3 | 60-12030-60до 30 |

**Оптимальный вариант распределения нагрузки и дозировки для развития силовых качеств.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Силовыекачества | Величинаотягощения% от МТ. | Количествосерий | ЧислоПовторений в однойсерии | Интервалыотдыхамеждусериями | Темп выполненияупражнений |
| Собственно-силовые |  70-100 |  2-5 |  2-6 |  60-90 | Медленный,средний. |
| Скоростно-силовые |  40-70 |   3-4 |   6-12 |  90-12- | Средний с Максимальным увеличением Скорости в конце движений |
| Силовая выносливость |  20-50 |  5-6 |  15-20 |   90-120 | Средний, быстрый. |

**МТ-** максимальный тест.

**Нормативы по физической подготовке в Вооружённых силах**

 **Российской Федерации**

Нормативы упражнений для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву:

№3. подтягивание на перекладине (кол-во раз)

а) для военнослужащих, прослуживших менее 6 месяцев:

«Отлично»-12, «хорошо»-10, «удовлетворительно»-7

б) для военнослужащих, прослуживших 6 месяцев и более:

«Отлично»-13, «хорошо»-11, «удовлетворительно»-9

№4 Поднимание ног к перекладине (кол-во раз)

а) «5»-10, «4»-8, «3»-6

б) «5»-12, «4»-10, «3»-8

№5. Подъём переворотом на перекладине (кол-во раз)

б) 6 5 4

№6. Подъём силой на перекладине (кол-во раз).

 б) 5 4 2

№9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз).

а) 8 5 3

б) 9 6 4

№18. Рывок гири 24кг. (кол-во раз)

а) Масса военнослужащего до 70кг.

 32 30 26

 Масса военнослужащего 70кг. и более

 40 38 34

б) Масса военнослужащего до 70кг

 38 35 32

 Масса военнослужащего 70кг. и более

 46 43 40

№19. Толчок двух гирь 24кг. (кол-во раз).

 б) Масса военнослужащего до 70кг

 8 6 5

 Масса военнослужащего 70кг. и более

 12 9 7

№34. Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий (мин., сек.):

а) 2.20 2.25 2.35

б) 2.15 2.20 2.30

№42 Бег 60м. (сек.)

а) 9,2 9,6 10,0

б) 9,0 9,4 9,8

№43. Бег 100м.

а) 14,4 15,0 16,0

б) 14,2 14,6 15,6

№49. Тройной прыжок с места (м., см.)

а) 6.35 6.15 6.00

б) 6.60 6.40 6.20

№50. Метание гранаты Ф-1 (600г.) на дальность (м)

а) 36 32 28

б) 38 33 30

№53. Лыжная гонка на 5км. (мин., сек.)

а) 29.00 30.00 31.00

б) 28.00 29.00 30.00

При отсутствии нормативов, имеющих численное выражение, выполнение упражнения оценивают:

«Отлично»- если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно, допущены незначительные ошибки при приземлении.

«Хорошо»- если упражнение выполнено согласно описанию, но недостаточно уверенно и с незначительными ошибками (неполная амплитуда движений, небольшое сгибание рук и тела, выполнение силового элемента с незначительным махом или махового элемента с незначительным дожимом, касание снаряда без потери темпа, неустойчивое приземление):

«Удовлетворительно»- если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками (недостаточная амплитуда движений, большое сгибание и разведение ног, большое сгибание рук и тела, выполнение силового элемента рывком, а махового элемента значительным дожимом, сделана остановка и добавлены лишние махи, отсутствие разгибания в соскоках, падение или опора руками о землю после приземления).

«Неудовлетворительно»- если упражнение не выполнено или искажено (пропуск элементов, падение со снаряда, в опорных прыжках- толчок одной ногой или перебор руками.

**Учебно-тематический план по физической подготовке в 10 классе (оборонно-спортивный профиль).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** |  **Разделы программы** | **Количество часов** |
| 1. | Теоретические занятияа) Физическая подготовка- как средство повышения спортивного мастерства.б) Влияние физических упражнений на организм.в) Оборудование и инвентарь.г) Размеры и разметка площадок для игры в баскетбол, волейбол, футбол.д) Техника безопасности на занятиях.е) Оказание первой медицинской помощи. ж) Виды соревнований.з) Организация и проведение физической подготовки,и) Организация и проведение самостоятельных занятий  Практические занятия.а) Лёгкая атлетика.б) Гимнастика.в) Спортивные и подвижные игры, техника и тактика игры в спортивных играх, инструкторская практика.г) Контрольные игры.д) Контрольные соревнования.е) Кроссовая подготовка.ж) Лыжная подготовка |   61  11-11--128863 2 (На материале спортивных игр.) Вне занятий 6 3 |

 **Планирование учебного материала**

|  |  |
| --- | --- |
| УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ |  НОМЕРА ЗАНЯТИЙ |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
| Теоретические занятия:Физическая подготовка - как средство повышения спортивногомастерства.Влияние физических упражнений на организм.Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикойВиды соревнований.Организация и проведение физической подготовки.Организация и проведение самостоятельных занятий.Строевые упражнения. ОРУ.Спец. беговые.Спец. прыжковые.С преодолением препятствий.Со скакалкой.Типа зарядки.Лёгкая атлетика.Бег 30м.Бег 60м.Бег 100м.Бег 200м.Бег 500м.Бег 1000м. Бег 1500м.Бег 2000м.Бег 3000м.Бег 5000м.Эстафетный бег.Метание гранаты.6 минутный бег.Бег в составе подразделения. Прыжки в длину с разбега.Челночный бег 10\*10м.Бег 400м. или челноч. бег 4\*100**Гимнастика.** Оказание первой медицинской помощи.  Техника безопасности на занятиях гимнастикойПодтягивание на перекладине.Поднимание ног к перекладине.Подъём переворотом на перекладине.Подъём силой на перекладине.Комбинированное силовое упражнение на перекладине.Соскок махом назад на перекладине.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.Угол в упоре на брусьях.Соскок махом вперёд на брусьях.Прыжок ноги врозь ч/з козла в длину.Стойка на голове и руках.Кувырок вперёд прыжком.Комплексное гимнастическое упражнение.Лазание по канату, шесту.**Баскетбол.** Оборудование и инвентарь.Размеры и разметка площадок для игры в баскетбол, волейбол, футбол. Техника безопасности на занятиях спорт.играми.Техника перемещения.Передачи мяча на месте и в движении.Броски мяча из разл. И.п.Передача одной в движении.Тактические действия в обороне и нападении.Учебно-тренировочная игра.Учебно-тренировочная игра по волейболу.Учебно-тренировочная игра. по футболу**Лыжная подготовка.**Попеременный одношажный ходОдновременный безшажный ход.Ходьба на лыжах в амуниции и оружием до 6км.Лёгкая атлетика.Бег 30м.Бег 60м.Бег 100м.Бег 200м.Бег 500м.Бег 1000м. Бег 1500м.Бег 2000м.Бег 3000м.Бег 5000м.Эстафетный бег.Метание гранаты.6 минутный бег.Бег в составе подразделения. Прыжки в длину с разбега.Челночный бег 10\*10м.Бег 400м. или челночный бег 4\*100м.Эстафета с разборкой и сборкой АК-74.Перетягивание каната.Прыжки ч/з скакалку.Подтягивание.Отжимание от пола.Посещение соревнований | +++++10++++18++++28+++++ | +++++11+++++19+++29+++++ | +++++12++++20++30+++ | +++++13++++21+31++++ | ++++14+++22+32++ | ++++15+++23+33+++ | ++16+24++34+++ | +++25++\35++ | 26++ | 27+ |  |  |  |