**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**](mailto: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 | Время  выпол сек. | Число  повтор | Отдых  между  повторен | Число  серий | Отдых  между  сериями | 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 повторений  в одной серии | Количество  серий | Интервалы отдыха между  Сериями (сек.) |
| 1. Подтягивание на перекладине, подъём переворотом на перекладине, % от ИМ. (ИМ- индивидуальный максимум) 80-90   70-60  60-70 | **-**  **-**  **-** | 2-3  2-3  2-3 | 60-120  30-60  до 30 |
| 1. Отжимание в упоре на брусьях, % от ИМ.   80-90  70-60  60-70 | **-**  **-**  **-** | 2-3  2-3  2-3 | 60-120  30-60  до 30 |
| 3.Поднимание ног к перекладине, поднимание туловища из положения лёжа, % от ИМ  80-90  70-60  60-70 | -  -  - | 2-3  2-3  2-3 | 60-120  30-60  до 30 |
| 4.Жим лёжа, стоя, из-за головы, толчок от груди штанги массой кг.  8-9кл. 10-11кл.  40-50 70-80  30-40 60-70  20-30 50-60 | 3-5  4-6  6-8 | 2-3  2-3  2-3 | 60-120  30-60  до 30 |
| 5.Приседания, полуприседания, подскоки со штангой на плечах массой кг.  8-9кл. 10-11кл.  40-50 70-80  30-40 60-70  20-30 50-60 | 3-5  4-6  6-8 | 2-3  2-3  2-3 | 60-120  30-60  до 30 |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Силовые  качества | Величина  отягощения  % от МТ. | Количество  серий | Число  Повторений в одной  серии | Интервалы  отдыха  между  сериями | Темп выполнения  упражнений |
| 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 занятия  а) 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 | 6  1    1  1  -  1  1  -  -  1  28  8  6  3  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 спортивного  мастерства.  Влияние физических упражнений на организм.  Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой  Виды 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 гимнастикой  Подтягивание 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 ход  Одновременный 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  + |  |  |  |