

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВЗРОСЛЫХ  
«КАМЧАТСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ»

***ПРОГРАММА***  
***физического воспитания учащихся***  
***I – XI классов общеобразовательной школы***  
***с включением национально – регионального***  
***компонента***

г. Петропавловск – Камчатский  
2008

**ББК 74. 267**

Печатается по решению редакционно-издательского совета государственного образовательного учреждения дополнительного образования взрослых «Камчатский областной институт повышения квалификации педагогических кадров»

**Автор:** В. И. Мацедонский, учитель физического воспитания МОУ «Термальненская средняя общеобразовательная школа» Елизовского муниципального района.

**Рецензент:** Е. В. Коновалова, заведующая кабинетом физической культуры государственного образовательного учреждения дополнительного образования взрослых «Камчатский областной институт повышения квалификации педагогических кадров»

**В. И. Мацедонский**

**Программе физического воспитания I – XI классов общеобразовательной школы с включением национально-регионального компонента.** – Петропавловск-Камчатский: Издательство КОИПКПК, 2008. – 41 с

Учебная программа, рассчитанная на учащихся I – XI классов, позволяет совершенствовать национально-региональный компонент учебного предмета «Физическая культура» на основе богатства культуры народов Крайнего Севера и Дальнего Востока. Программа составлена в свете современных требований, прошла успешную пятилетнюю апробацию в Термальненской средней школе.

Адресована учителям физической культуры для использования в ходе преподавания в общеобразовательных учреждениях Камчатской области.

Издательство  
Камчатского областного  
института повышения квалификации  
педагогических кадров, 2008

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	4
<b>ЧАСТЬ I</b>	
<b>Содержание программного материала с включением национально – регионального компонента для учащихся I – XI классов.....</b>	<b>8</b>
I КЛАСС .....	8
II КЛАСС .....	9
III КЛАСС .....	11
IV КЛАСС .....	12
V КЛАСС .....	14
VI КЛАСС .....	16
VII КЛАСС .....	18
VIII КЛАСС .....	20
IX КЛАСС .....	22
X КЛАСС (девушки).....	24
X КЛАСС (юноши).....	26
XI КЛАСС (девушки).....	28
XI КЛАСС (юноши).....	29
<b>ЧАСТЬ II</b>	
<b>Описание игр, используемых в программе.....</b>	<b>32</b>
<b>ЧАСТЬ III</b>	
<b>Краткое описание национальных видов спорта.....</b>	<b>39</b>
<b>Библиографический список.....</b>	<b>42</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Проблемы совершенствования школьного физического воспитания в России всё больше привлекают внимание специалистов. Отмечается, что уровень физического, психического и социального здоровья подрастающего поколения страны имеет тенденцию к снижению. Владение навыками здорового образа жизни, неотъемлемой составляющей частью которого являются занятия физической культурой, у детей школьного возраста находится на чрезвычайно низком уровне. За последние годы резко снизился интерес школьников к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Одновременно с этим анализ учебных программ общеобразовательной школы показал, что имеются многочисленные существенные пробелы в их научном обеспечении, и их сегодняшнее состояние не может удовлетворить общество, поскольку не отвечает требованиям общественного производства, запросам передового педагогического опыта, интересам учащихся различных возрастных групп.

Одним из путей решения данной проблемы, по нашему мнению, является совершенствование национально - регионального компонента учебного предмета «Физическая культура».

Если федеральный компонент в большинстве программ физического воспитания прописан достаточно полно, то регионально - национальный компонент находится, условно говоря, в зачаточном состоянии. Это - существенный пробел в теоретической разработке школьного физического воспитания.

В то же время совершенствование содержания программного материала на основе национально - региональных условий положительно зарекомендовало себя как у нас в стране, так и в мировой практике (Япония, Индия, Китай). Однако данное явление свойственно пока лишь определённой части национальных субъектов Российской Федерации.

Огромное многовековое богатство национальной культуры народов Крайнего Севера и Дальнего Востока позволяет вычлени из него и необходимый материал для национально - регионального компонента учебного предмета «Физическая культура» для учащихся общеобразовательных школ. Этот материал можно сгруппировать по трём основным разделам:

1. Усвоение знаний (знания об истории, о роли и значении национальных обрядов, игр и видов спорта, совершенствовании физического развития, физической подготовленности и укреплении здоровья).
2. Усвоение способов физкультурной деятельности - физические упражнения, большая часть которых ориентирована на сопряжённое развитие не только физических, но и психических качеств; физические упражнения творческого характера, в которых ученики создают новые сочетания элементов двигательной активности; психомоторные упражнения; упражнения на напряжение и расслабление мышц; народные игры (творческие, подвижные, спортивные).
3. Выполнение нормативных требований по физической подготовленности, выполнению учебных нормативов. Учитель сообщает учащимся дополнительные специальные сведения, способствующие сознательному освоению учебного материала.

При проведении подвижных игр в 1-4-х классах рекомендуем использовать не только повсеместно распространённые, но и национальные игры, причём соотношение времени, отведённого на них, учитель может распределять сам.

В программе указаны названия используемых национальных игр, но у учителя есть право заменить их другими.

Характер национальных игр настолько разнообразен, что их применение в процессе обучения двигательным навыкам целесообразно и в среднем звене.

Начиная с 5 класса, в программу включены национальные виды спорта. Чем старше становится учащийся, тем сложнее виды спорта. Пройденный программный материал систематически повторяется в последующих классах.

Для учащихся, имеющих отклонения в физическом развитии, предусматривается индивидуальный подход в части требований к выполнению ими учебных нормативов. При организации занятий следует строго соблюдать установленные санитарно - гигиенические требования, а также правила безопасности занятий по физической культуре в общеобразовательной школе.

Предусмотренный в сетке часов (см. таблицу) объём учебного времени на прохождение соответствующих разделов является примерным. В зависимости от условий и объективной необходимости учитель может изменять объём учебного времени на различные виды программного материала.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала урока физической культуры при двухразовых занятиях в неделю (сетка часов)\*.**

Вид программного материала	классы										
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI
Основы знаний	В процессе урока										
Гимнастика	28	25	20	16	14	14	14	14	14	14	14
Лёгкая атлетика			10	14	20	20	20	20	20	20	20
Подвижные игры	24	22	16	14	6	6	2	2			
Льжная подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
Спортивные игры		5	6	8	12	12	16	16	18	18	18
Национально—региональный компонент	В процессе урока **										

\* - при трёхразовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

\*\* - в представленной программе выделение специально отведённых часов под национально - региональный компонент не требуется, так как и национальные игры, и национальные виды спорта гармонично вписываются во все разделы программного материала.

Настоящая программа физического воспитания учащихся 1-11 классов разработана в соответствии со структурой одиннадцатилетней школы и удобна тем, что базисная часть (федеральный стандарт) не подверглась никакому изменению, а вариативную часть каждый учитель может изменить самостоятельно, согласно своим планам, целям и задачам, а также с учетом материально - технической базы (спортивного инвентаря, оборудования) и расположения региона, в котором он работает.

Изучение программы показало, что автор включил национально - региональный компонент в учебный предмет «Физическая культура» ещё и для того, чтобы:

- 1) разнообразить процесс развития двигательных качеств и обучения двигательным навыкам и умениям;
- 2) ознакомить учащихся с играми и видами спорта того региона, в котором они проживают;

3) увидеть отношение учащихся к новому для них компоненту физического воспитания;

Если результат работы по этой программе будет признан положительным, тогда можно разрабатывать программу с более глубоким изучением национально - региональных игр и видов спорта, выделить часы из вариативной части для них, определить нормативные требования к двигательной подготовленности учащихся.

Во второй части программы дано описание используемых национальных игр.

В третьей части - описание национальных видов спорта.

Физическое и морально - психологическое воспитание учащихся на уроках физической культуры осуществлялось путём систематического выполнения различных упражнений в игровой форме. В задачу воспитания входило подготовка сильного, ловкого, выносливого, мужественного и хорошо владеющего своим делом человека, способного преодолевать любые сложные препятствия в суровом единоборстве с природой.

К сожалению, многие эмоционально - динамичные игры, физические упражнения стали постепенно забывать, поэтому современная молодежь не знает о них. Они не используются как средство физического воспитания учащихся в школах. Среди объективных причин такого положения следует назвать, в первую очередь, отсутствие научно обоснованных конкретных рекомендаций по организации и проведению спортивно - массовых мероприятий по национальным видам спорта в том числе - отсутствие учебно - методических пособий.

Настоящая программа физического воспитания включает в себя содержание всех основных форм школьной физической культуры. Выполнение программы обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья, закаливание, повышение работоспособности учащихся;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, стремления к физическому совершенствованию, готовности к труду;
- приобретение необходимых знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;
- развитие двигательных качеств.

В первой части содержится программный материал для уроков физической культуры.

Урок физической культуры - основная форма физического воспитания в общеобразовательных школах. Важнейшие требования к уроку: обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов к учащимся с учётом их здоровья, физического развития, пола и двигательной подготовленности; достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности учебных занятий; формирование у учащихся навыков и умений самостоятельных занятий физической культурой.

Одна из важнейших задач физического воспитания - повышение двигательной подготовленности учащихся, поэтому на каждом уроке планируется проведение упражнений, направленных на развитие комплекса двигательных качеств. Объём специальных и подготовительных упражнений с возрастом увеличивается и в старших классах составляет не менее половины урока.

В разделе программного материала «Основы знаний» даны общие теоретические положения о значении физической культуры, о влиянии занятий физическими упражнениями на организм, воспитании личности школьников, методике самостоятельных занятий и т.д. Кроме

того, в ходе обучения двигательным навыкам и умениям, развития двигательных качеств, подготовки к уровню владения знаниями, формируется мотивация к занятиям национально – ориентированной физической культурой.

В программе разработано содержание вариативной части учебного предмета «Физическая культура», учитывающее национально - региональные особенности Крайнего Севера и Дальнего Востока. На этой основе более успешно решаются задачи обучения жизненно важным навыкам и умениям, необходимым для адаптации в национальной социокультурной среде, способам организации самостоятельных занятий, способам укрепления здоровья и формирования знаний по национальным особенностям физической культуры.

В свою очередь, надеемся, что реализация указанных задач будет содействовать решению целого ряда насущных проблем, связанных с социализацией подрастающего поколения, а именно: будет повышен уровень физической подготовленности учащихся, улучшится состояние их здоровья, на более высоком уровне будет осуществлён дифференцированный подход к учащимся с учётом возрастных и половых особенностей и уровня физического развития, будут более полно учитываться интересы каждого ученика общеобразовательной школы.

Географическая (природная) среда обширной территории Крайнего Севера и Дальнего Востока с разнообразием флоры и фауны во многом предопределила своеобразие исторического развития коренного населения, особенности его хозяйства, быта и культуры. Если художественно - эстетическая сторона жизни народов Севера довольно широко и глубоко изучена и освещена в историко-этнографической литературе, то физическая культура пока ещё остаётся малоизвестной страницей их истории.

Истоки возникновения и совершенствования системы физического воспитания северных этносов, несомненно, привлекут внимание исследователей, так как в них заложен «секрет выживания» северян в суровых климатических условиях.

Труд северных людей требует огромного напряжения человеческих сил, воли, смелости, и, возможно, поэтому местные жители считали физическую подготовку крайне необходимым делом и придавали большое значение тем средствам, которые способствуют укреплению здоровья, закаливанию организма, воспитанию физически крепкого, сильного и выносливого человека. Они понимали, что от этого зависит их благополучие.

Для систематических тренировок и состязаний они подбирали такие физические упражнения и игры, с помощью которых возможно было одновременно решать задачи физической подготовки и совершенствования навыков, необходимых в промыслово - хозяйственной деятельности. Например, метание чаута, прыжковые и беговые упражнения, метание копья в цель, стрельба из лука, гонки на оленьих и собачьих упряжках, передвижение на лыжах и т.д. В систематических тренировках и регулярных состязаниях принимали участие и дети разного возраста - это также является одной из характерных особенностей традиций коренного населения Крайнего Севера.

**ЧАСТЬ I**  
**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**  
**С ВКЛЮЧЕНИЕМ НАЦИОНАЛЬНО - РЕГИОНАЛЬНОГО**  
**КОМПОНЕНТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ I - XI КЛАССОВ**

**I КЛАСС**

*Основы знаний*

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Значения занятий лыжными гонками, подготовка лыжного инвентаря, температурный режим. Названия и правила подвижных и спортивных игр. Правила приёма воздушных и солнечных ванн.

*Двигательные умения, навыки и способности*

**Гимнастика.**

*Строй* - основная стойка; построения в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на поднятые руки в стороны; расчёт на первый - второй; команды «Смирно», «Вольно».

*ОРУ* - основные положения рук, движения руками; основные движения туловищем и ногами; упражнения для формирования осанки; комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и палками; упражнения сидя и лёжа на полу.

*Ходьба и бег* - обычные; на носках, пятках; в полуприсяде коротким и длинным шагом; бег обычный (медленный), с изменением направления, с преодолением простейших препятствий.

*Прыжки* - на одной и двух ногах; многоскоки с ноги на ногу; в длину с разбега на гимнастический мат; в высоту с прямого разбега; через качающуюся скакалку.

*Лазание и перелезание* - лазание по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и упоре стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку.

*Упражнения в равновесии* - стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90-180 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки.

*Акробатические упражнения* - положение «упор присев»; группировка; перекаты вперёд, назад в группировке; перекаты на спину, лёжа на животе.

*Метание* - с места в вертикальную цель; на дальность с места; двумя руками из - за головы.

*Висы и упоры* - висы на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине и других снарядах; упор прогнувшись на бревне (высота 60-80 см.)

**Подвижные игры**

Различные варианты салок, «Гонки набивного мяча», «Передал - садись», «Смена сторон», «Вызов номеров», круговые и встречные эстафеты с этапами от 20 до 30 м., эстафеты с предметами, мячами, обручами, с прыжками через препятствия.

**Лыжная подготовка**

Построения с лыжами в шеренгу; укладка лыж, надевание; повороты, переступая на месте; ступающий шаг; передвижение скользящим шагом без палок; подъём на склон 12-15 градусов ступающим шагом; спуски в низкой стойке без палок; прохождение в медленном темпе до 1000 м.; лыжные гонки на дистанции 500 м.



*Игры:* эстафеты с поворотами; «Смелее с горки!», встречные и круговые эстафеты с этапами от 50 до 100 м.

### **Элементы баскетбола**

Ведение мяча на месте, в шаге; передачи обеими руками в парах на месте.

### ***Национально – региональный компонент***

#### **Национальные игры**

«Соколиный бой», «Солнце», «Каюр и собаки», «Куропатки и охотники», «Рыбаки и рыбки», «Смелые ребята», «Важенка и оленята», «Ловкий оленевод», «Охота на куропаток».

## **II КЛАСС**

### ***Основы знаний***

Правила поведения в спортивном зале, на занятиях по лыжной подготовке, при беге, прыжках, метаниях. Значение утренней гимнастики, двигательный режим, значение занятий физкультурой на свежем воздухе, правила приёма воздушных процедур и солнечных ванн.

### ***Двигательные умения, навыки и способности***

#### **Гимнастика.**

*Строй* - основная стойка; построения в колонну по одному, в шеренгу, по установленным местам, повороты переступанием направо и налево, размыкание и смыкание в шеренге приставными шагами, расчёт на первый - второй, перестроения из одной шеренги в две; на месте шагом «Марш!», «Стой!».

*ОРУ* - основные положения рук, движения руками в разных плоскостях, основные движения туловищем, комплексы упражнений типа зарядки: с предметами, с палкой, на скамейках; упражнения на формирование правильной осанки.

*Ходьба и бег* - ходьба по кругу в колонне на носках и пятках; бег в среднем темпе с изменением направления, с высоким подниманием бедра, в сочетании с ходьбой до 4 мин, бег 30 м с высокого старта, челночный бег 3 x 10 м; медленный бег до 2 мин.

*Прыжки* - на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, с места и разбега в длину, в шаге с приземлением на обе ноги, многоскоки с ноги на ногу (8 прыжков); в высоту с прямого разбега.

*Метание* - мяча 1кг сидя из - за головы; с места в цель (расстояние 6м), на дальность.

*Лазание и перелезание* - по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лёжа на животе и подтягиваясь; по гимнастической стенке; перелезание через гимнастическое бревно; лазание по канату произвольным способом.

*Упражнения в равновесии* - ходьба по рейке гимнастической скамейки; по бревну (высота до 60см); по бревну перешагивая через мячи; повороты на носках на рейке скамейки.

*Акробатические упражнения* - кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках перекаат вперёд; кувырок в группировке в сторону.

*Висы и упоры* - висы стоя, лёжа; упоры на руках; подтягивание из виса, сидя на канате.

### Лыжная подготовка

Построения с лыжами, укладка на снег, надевание; повороты переступанием на месте; передвижения ступающим шагом, скользящим шагом; спуск с уклона 15 - 20 градусов; подъём ступающим шагом. Прохождение в медленном темпе и на время дистанции до 1км.

Игры: «Смелее с горки», «Кто самый быстрый», круговые эстафеты с этапом до 100м.

### Баскетбол

Ведение мяча на месте и в шаге, передачи двумя руками от груди, броски и ловля мяча на месте.

### Подвижные игры

«Класс, смирно!», «Быстро по своим местам», «Салки» (различные варианты) «Запрещённое движение», «Гонка мячей», «Два мороза», «Удочка прыжковая», «Послушный мяч», «Передал - садись»; эстафеты с различными предметами, элементами баскетбола, с подлезанием и перелезанием, с элементами акробатики, прыжками через препятствия, линейные эстафеты с этапом до 30 м.

### Национально – региональный компонент

#### Национальные игры

«Соколиный бой», «Солнце» (2 вариант), «Каюр и собаки», «Куропатки и охотники», «Рыбаки и рыбки», «Полярная сова и евражки», «Белый шаман», «Ловкий оленевод», «Охота на куропаток», «Кто дальше?» (тройной прыжок).

### Уровень физической подготовленности учащихся 7 – 8 лет

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«высокий»	«средний»	«ниже среднего»	«высокий»	«средний»	«ниже среднего»
1.	Челночный бег 3 x 10м., сек	9,5	9,9	10,4	10,0	10,4	11,1
2.	Бег 30м (высокий старт) сек	5,9	6,4	6,9	6,0	6,5	7,0
3.	Бег 1000м	Без учёта времени					
4.	Многоскоки 8 прыжков метр	9,0	7,0	5,0	8,8	6,8	4,8
5.	Метание мяча в цель с бм. из 5 попыток	3	2	1	3	2	1
6.	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	3	2	1			
7.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз				11	9	7
8.	Ходьба на лыжах 1км мин. сек	8,30	9,00	9,30	9,00	9,30	10,00
9.	Прыжки в длину с места см	165	150	115	150	135	110
10.	Наклоны вперед сидя на полу см	+11	+7	+4	+14	+9	+5
11.	Полоса из 5 препятствий ошибки	1	2	3	1	2	3
12.	Шестиминутный бег	1100	900	750	1000	800	600

### **III КЛАСС**

#### ***Основы знаний***

Содержание комплексов зарядки; значение утренней гимнастики; влияние физических упражнений на осанку; правила безопасности на уроках гимнастики, по лыжной подготовке, лёгкой атлетике; дыхание при ходьбе, ходьбе на лыжах, беге; правила поведения при купании.

#### ***Двигательные умения, навыки и способности***

##### **Гимнастика.**

*Строй* - повторение элементов строя 1 класса; размыкание и смыкание приставным шагом; перестроения из одной в две шеренги; повороты на месте, направо, налево; передвижения противоходом, змейкой; построения в две шеренги; расчёт на первый - второй.

*ОРУ* - комплексы упражнений утренней гимнастики с палками, с набивным мячом, на гимнастической скамейке, со скакалками; беговые; прыжковые (различные многоскоки).

*Ходьба и бег* - с преодолением препятствий; высокий старт - положение старта; бег с переменной скоростью до 200 м; медленный бег до 3 мин.; бег 1500 м без учёта времени.

*Прыжки* - в длину в шаге с приземлением на обе ноги; многоскоки с ноги на ногу (8 прыжков); в длину с места, разбега (7-9 шагов).

*Лазание и перелезание* - по наклонной скамейке на коленях, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке влево, вправо; перелезание через бревно, коня (80 – 100 см); лазание по канату (техника, метры).

*Упражнения в равновесии* - ходьба по бревну (до 100 см); повороты на носках и одной ноге; приседания, переход в упор присев; переход в упор на колено; седы сбоку, верхом.

*Акробатические упражнения* - повторение кувырка в сторону; повторение стойки на лопатках согнув ноги; перекаты в группировке вперёд, назад; 2-3 кувырка вперёд слитно; стойка на лопатках прогнувшись; из положения лёжа на спине мост.

##### **Лёгкая атлетика**

Высокий старт; челночный бег 3 x 10 м; прыжок в длину с разбега, в высоту с разбега; метание мяча на дальность с места, в цель с 6 м; бег 1000 м; преодоление 5 препятствий.

##### **Лыжная подготовка**

Повороты на месте вокруг носков лыж; передвижение ступающим шагом, скользящим шагом без палок; спуск со склона в низкой стойке; подъёмы на склон наискось и лесенкой; торможение плугом; передвижение на лыжах до 2 км; лыжные гонки на 1 км.

*Игры:* эстафеты с этапом до 100 м; «Вызов номеров», «Пройди в ворота».

##### **Баскетбол**

Передачи мяча в парах; ведение мяча на месте; ведение мяча в ходьбе.

##### **Подвижные игры**

«Салки» (различные варианты), «Белые медведи», «Воробьи - вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», «Совушка», «Заяц без логова»; эстафеты с предметами, с обручами для пролезания, с преодолением вертикальных препятствий, с элементами акробатики, с ведением мяча; линейные эстафеты с этапом до 20 м.

### **Национально – региональный компонент**

*Метание чаша* - бросок по одиночной неподвижной цели; по двум целям по выбору (заказу), по трем целям по выбору (заказу).

#### **Национальные игры**

«Ловкий оленевод», «Охота на куропаток», «Игра в мяч», «Ловля оленей», «Льдинки, ветер и мороз», «Здравствуй, догони!», «На новое стойбище», «Волк и олени», «Рыбаки».

#### **Уровень физической подготовленности учащихся 8 – 9 лет**

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«высокий»	«средний»	«ниже среднего»	«высокий»	«средний»	«ниже среднего»
1.	Челночный бег 3 x 10м., сек	9.1	9.5	10.0	9.6	10.0	10.4
2.	Бег 30м (высокий старт) сек	5.6	6.1	6.8	5.7	6,2	6.9
3.	Бег 1500м	Без учёта времени					
4.	Многоскоки 8 прыжков, метр	12.5	9.0	6.0	12.0	8.8	5.0
5.	Метание мяча в цель с 6м. из 5 попыток	4	3	1	4	3	1
6.	Подтягивание на высокой перекладине из виса раз	4	2	1			
7.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа раз				13	11	9
8.	Прыжки в длину с места, см	175	160	130	160	145	120
9.	Наклоны вперёд сидя на полу см	+12	+8	+5	+15	+10	+6
10.	Полоса из 5 препятствий ошибки	0	1	2	0	1	2
11.	Лыжные гонки 1км. 2км мин. сек	8,00	8,30	9.00	8,30	9.00	9,30
		Без учёта времени					
12.	Шестиминутный бег, метры	1200	1000	800	1100	900	700

## **IV КЛАСС**

### **Основы знаний**

Содержание комплекса зарядки; правила безопасности на уроках лёгкой атлетики, гимнастики, по лыжной подготовке, при купании; основные виды и правила закаливания; требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки; двигательный режим в летний период.

### **Двигательные умения, навыки и способности**

#### **Гимнастика.**

*Строй* - рапорт учителю; повороты на месте кругом, налево, направо; команды «Становись!», «Равняйся!» и др.; перестроение из одной шеренги в три; перестроение из колонны по одному в колонну по три.

*ОРУ* - упражнения в движении шагом; прыжковые (поточно); с гимнастическими скакалками; типа зарядки; комплексы упражнений с набивными мячами, с гимнастическими палками, на гимнастической скамейке, в движении по кругу.

*Висы и упоры* - завесом двумя ногами; на согнутых руках; согнув ноги на низкой

перекладине; вис прогнувшись на гимнастической стенке.

*Прыжки* - с различными поворотами; с гимнастическими скакалками; опорный на стопку матов, козла, коня; прыжок на колени и соскок махом рук.

*Лазание и перелезание* - по канату в три приёма; гимнастическая полоса препятствий.

*Упражнения в равновесии* - ходьба по бревну с выпадами; ходьба на носках прямо, боком, спиной вперёд; повороты на носках на 90 - 180 градусов.

*Акробатические упражнения* - кувырки вперёд; кувырок назад в группировке; перекатом назад стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно.

### **Лёгкая атлетика**

Высокий старт (техника); бег 30 , 60 м с высокого старта; прыжки в длину с разбега; метание мяча (150 г) с места, с 3 шагов; бег 2000 м без учёта времени; прыжок в высоту с бокового разбега; челночный бег 3x10; бег в умеренном темпе до 3 мин.

### **Лыжная подготовка**

Попеременный двухшажный ход с палками; спуск со склона в средней стойке; преодоление ворот при спуске; поворот переступанием в движении; подъём на склон полуёлочкой; торможение плугом; передвижение в медленном темпе до 2,5 км прохождение дистанции 1 км на скорость.

*Игры:* «Кто дальше», «Не задень»; эстафеты с этапом до 50 м с палками и без палок.

### **Баскетбол**

Ловля мяча двумя руками; передача от груди, снизу, сверху; ведение мяча по прямой в движении; броски по кольцу снизу с 3 м.; передача отскоком от пола, в тройках с перемещением; «Мяч ловцу»;

### **Подвижные игры**

«Весёлые старты», «Перестрелка», «Борьба за мяч», «Удочка»; эстафеты - встречные, линейные с этапом до 30 м, с элементами баскетбола, с гимнастическими скакалками, обручами, мячами, элементами акробатики; круговые эстафеты.

## ***Национально – региональный компонент***

### **Виды спорта**

Метание чаута - совершенствование упражнений 3-го класса; по одиночной движущейся цели; по двум медленно движущимся целям по выбору (заказу). *Прыжки через нарты* - обучение. *Тройной прыжок* (толчком двух ног) на лучший результат.

### **Национальные игры**

«Ловкий оленевод», «Охота на куропаток», «Ловля оленей», «Льдинки, ветер и мороз», «На новое стойбище», «Стрельба в цель с кружением», «Летящий диск», «Один лишний», «Ручейки и озёра», «Оленья упряжка».

## ***Уровень физической подготовленности учащихся 9 - 10 лет***

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«высокий»	«средний»	«ниже среднего»	«высокий»	«средний»	«ниже среднего»

1.	Челночный бег 3х10м., сек	8,9	9,2	9,7	9,3	9,7	10,1
2.	Бег 30 м (высокий старт), сек 60 м	5,4	5,9	6,3	5,6	6,1	6,7
		10,6	11,2	11,8	10,8	11,4	12,2
3.	Бег 2000 м	Без учёта времени					
4.	Метание мяча 150 г, метр	27	22	18	17	15	12
5.	Подтягивание на высокой перекладине из виса раз	5	3	2			
6.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, раз				14	12	10
7.	Льжные гонки 1 км, мин сек  2 км	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
		Без учёта времени					
8.	Прыжок в длину с места, см.	180	165	150	170	150	130
9.	Наклоны вперёд сидя на полу, см	+13	+9	+6	+14	+10	+6
10.	Полоса из 5 препятствий ошибки	0	1	2	0	1	2
11.	Прыжок в длину с разбега, см	300	260	220	260	220	180
12.	Шестиминутный бег, метры	1300	1100	900	1200	1050	850
13.	Прыжок в высоту, см	100	90	80	95	85	75

## У КЛАСС

### *Основы знаний*

Правила выполнения домашнего задания по физической культуре; правила безопасности на уроках лёгкой атлетики, гимнастики, по лыжной подготовке; одежда, обувь лыжника, подгонка лыжного инвентаря, крепления; питание и двигательный режим школьника; правила поведения при купании в открытом водоёме.

### *Двигательные умения, навыки и способности*

#### **Гимнастика.**

*Строй* - перестроение из одной в две и три шеренги дроблением, сведением, в движении шагом и в медленном беге; перестроение из колонны по одному в шеренгу по два и четыре; перестроение разведением и слиянием; повороты.

*ОРУ* - прыжковые (поточно); полоса препятствий (от 2 до 5 препятствий); с гимнастическими скакалками; с набивными мячами 1-2 кг.; типа зарядки; на гимнастической скамейке; с гимнастическими палками.

*Висы и упоры* - вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе хватом сверху; поднимание прямых и согнутых ног в висе; упоры на бревне, жерди, перекладине.

*Упражнения в равновесии* - лазание по канату в два приёма; ходьба по бревну приставными шагами; приседания и повороты в приседе; соскок с бревна прогнувшись.

*Акробатические упражнения* - 2 - 3 кувырка вперёд; 2-3 кувырка назад; перекатом назад стойка на лопатках; акробатическое соединение из разученных элементов.

*Опорные прыжки* - на козла, коня (высота 60 - 100см); вскок в упор присев и соскок

прогнувшись.

### **Лёгкая атлетика**

Высокий старт (повторение); старт с опорой на одну руку; бег 60 м со старта с опорой на одну руку; прыжки в длину с разбега, с места; метание мяча 150 г с 3 - 5 шагов; медленный бег (до 11 мин); прыжки в высоту перешагиванием; челночный бег 3 x 10; бег 30 м с высокого старта; бег до 1500 м.

### **Лыжная подготовка**

Попеременный двухшажный ход; одновременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; подъём на склон ёлочкой; спуск со склона в средней стойке, торможение и повороты плугом; медленное передвижение до 3 км; лыжные гонки на 1 км.

*Игры* : встречные эстафеты без палок; круговые эстафеты с этапом до 150 м.

### **Баскетбол**

Стойка игрока; передвижения; остановка прыжком; ведение мяча правой и левой рукой, змейкой; передачи на месте одной рукой, в парах и тройках; ловля и передачи мяча с перемещением; бросок мяча одной рукой с места по кольцу, снизу с 3 м.; учебная игра по упрощённым правилам 3x3.

### **Подвижные игры**

«Перестрелка», «Мяч ловцу»; эстафеты - линейные с этапом до 40 м; с различными предметами (набивными мячами 2 кг, гимнастическими скакалками, палками); эстафеты баскетболистов; с элементами акробатики; с преодолением препятствий.

## **Национально – региональный компонент**

### **Виды спорта**

*Метание чаута* - совершенствование броска по одной неподвижной цели; бросок чаута по двум неподвижным целям по выбору (заказу) стоящих фронтально, в одну линию от себя; бросок чаута по 3 неподвижным целям, стоящим в линию от себя по выбору (заказу); бросок по движущейся цели.

*Прыжки через нарты* - закрепление (увеличив высоту и расстояние между нартами).

*Прыжок тройной - десятирной* - тройной - толчком двух, с ноги на ногу, приземление на две; десятирной - на одной ноге.

*Перетягивание каната* - игровой и соревновательный методы.

*Бег с палкой* - на короткие дистанции (держат палку любым способом)

### **Национальные игры**

«Ловкий оленевод», «Охота на куропаток», «Ручейки и озёра», «Перетягивание на палках», «Игра с перетягиванием», «Один лишний», «Олени и пастухи», «Нарты - сани», «Бег в снегоступах», «Умей поймать».

### **Уровень физической подготовленности учащихся 10 – 11 лет**

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«высокий»	«средний»	«ниже среднего»	«высокий»	«средний»	«ниже среднего»
1.	Бег 30м с высокого старта, сек	5,2	5.5	6.0	5.5	6.0	6.5

2.	Бег 60м со старта с опорой на одну руку сек	10.0	10.5	11.2	10.4	10.8	11.4
3.	Бег 1500м мин, сек	8.50	9.30	10.00	9,00	9,40	10,30
	1000м	5.00	5.20	5.40			
	500м				2,10	2,25	2,45
4.	Прыжки в длину с места, см	185	175	160	175	160	140
5.	Прыжки в длину с разбега, см	320	300	260	280	260	220
6.	Прыжки в высоту с разбега, см	105	95	85	100	90	80
7.	Подтягивание на перекладине из виса раз	6	4	2			
8.	Подтягивание на перекладине из виса лежа раз				15	10	8
9.	Метание мяча 150г с разбега, метр	30	25	20	20	18	13
10.	Льжные гонки 1км	6,30	7.00	7.30	7.00	7,30	8.10
11.	Наклоны вперёд из положения сидя, см	+12	+8	+5	+12	+10	+7
12.	Поднимание туловища из положения лёжа раз	20	16	13	19	15	12
13.	Прыжки через скакалку за 1 мин. раз	90	85	75	110	100	90
14.	Челночный бег 3x10м сек	8.6	8.9	9.4	9.0	9,3	9.7
15.	Преодоление полосы препятствий ошибки	0	1	2	0	1	2
16.	Лазание по канату с помощью ног раз	5	4	3	4	3	2

## VI КЛАСС

### *Основы знаний*

Содержание нового комплекса УГГ; правила безопасности на полосе препятствий, на уроках гимнастики, лыжной подготовки, при выполнении прыжков, метаний и беговых упражнений; двигательный режим; правила поведения на открытых водоёмах.

### *Двигательные умения, навыки и способности*

#### **Гимнастика.**

*Строй* - повторение упражнений 4-го класса; повороты и перестроения по программе 3-4-х классов; размыкание, смыкание на месте; перестроение из одной в две - три шеренги; строевой шаг.

*ОРУ* - специальные беговые, специальные прыжковые; линейные эстафеты с этапом до 50 м; преодоление полосы препятствий (4 - 6 препятствий); в парах на сопротивление; с гимнастическими скакалками; с набивными мячами (гантелями); типа зарядки (8 - 10 упражнений); с гимнастической палкой.

*Акробатические упражнения* - 2 - 3 кувырка вперёд (слитно); 2-3 кувырка назад (слитно); мост из положения стоя (девочки), лёжа (мальчики); соединение из 3 – 4 акробатических элементов.

*Опорные прыжки* - повторение опорного прыжка 4-5-х классов; ноги врозь через козла в ширину (высота 100-110см)

*Лазание* по канату изученными способами.



*Перекладина* - вис лёжа, вис присев; подъём переворотом махом одной ноги; подтягивание из вися лёжа (девочки), подтягивание из вися стоя (мальчики); соскок боком назад с поворотом из упора; соединения из двух элементов.

### **Лёгкая атлетика**

Старт с опорой на одну руку (повторение); низкий старт; бег 30 м, 60 м. с низкого старта; челночный бег 4 x 15 м; бег 1000 м; 1500 м; прыжки в длину с места, с разбега согнув ноги; метание мяча 150 г. с 4 - 5 шагов; стартовый разгон; прыжки в высоту перешагиванием; метание мяча в горизонтальную цель 1x1 м с 8 м.; медленный бег.

### **Лыжная подготовка**

Попеременный двухшажный ход; одновременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход; торможение плугом; спуски со склона в основной стойке; подъём в гору скользящим шагом; повороты плугом на спуске; ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км; лыжные гонки на 1 - 2 км.

*Игры:* эстафеты по кругу с этапом до 200 м; спуски в парах, тройках за руки.

### **Баскетбол**

Ловля и передачи мяча; ловля и передачи мяча со сменой мест в тройках; передачи мяча в движении парами; ведение мяча шагом и бегом; броски мяча по кольцу после ведения; учебные игры 3 x 3, 4 x 4 по упрощённым правилам с дополнительными заданиями.

### **Подвижные игры**

«Перестрелка»; эстафеты - с преодолением препятствий, с предметами, с элементами баскетбола, с набивным мячом, с палочкой с этапом до 40 м.

## ***Национально – региональный компонент***

### **Виды спорта**

*Метание чаута* — совершенствование бросков чаута по неподвижным целям, расположенным фронтально и в линию от себя на выбор (по заказу), увеличивая расстояние до цели; броски чаута по одиночной быстродвижущейся цели.

*Прыжки через нарты* - увеличение количества нарт; серийные прыжки.

*Прыжок тройной - десятирной* - тройной - на лучший результат; десятирной - на левой, правой ногах.

*Перетягивание каната.*

*Перетягивание палки в парах* (можно использовать гимнастическую палку).

*Бег с палкой* - палку держать в любом положении; на плечах, руки на палке (увеличить дистанцию).

### **Национальные игры**

«Перетягивание на палках», «Игра с перетягиванием», «Олени и пастухи», «Нарты - сани», «Бег в снегоступах», «Успей поймать», «Охота на волка», «Нанайская борьба», «Надеть кухлянку».

## *Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 12 лет*

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«высокий»	«средний»	«ниже среднего»	«высокий»	«средний»	«ниже среднего»
1.	Бег 30м с высокого старта, сек	5.1	5,3	5.8	5.4	5.8	6.2
2.	Бег 60м с низкого старта, сек	9.8	10.4	11.1	10.4	10.6	11.2
3.	Бег 1500м мин, сек 1000м	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
		4.40	5.10	5.40	5.00	5.30	6.00
4.	Прыжки в длину с места, см	190	180	170	180	165	150
5.	Прыжки в длину с разбега, см	340	320	270	300	280	230
6.	Прыжки в высоту с разбега, см	115	105	95	105	95	85
7.	Подтягивание на перекладине из виса раз	7	5	3			
8.	Подтягивание на перекладине из виса лёжа раз				17	14	9
9.	Метание мяча 150гр с разбега метр	35	30	25	23	20	15
10.	Льжные гонки 1км 2км мин	6.00	6.30	7.00	6.15	6.45	7.30
		14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	15.30
11.	Наклоны вперёд из положения сидя, см	+8	+6	+3	+12	+10	+7
12.	Поднимание туловища из положения лёжа раз	21	17	15	20	16	13
13.	Прыжки через скакалку за 1 мин. раз	100	90	80	120	110	95
14.	Челночный бег 4x15,сек	16.0	16.6	17.5	17.0	17.7	18.2

## VII КЛАСС

### *Основы знаний*

Основные приёмы самоконтроля (пульс, дыхание); правила безопасности на уроках лёгкой атлетики при занятиях на гимнастических снарядах, на лыжах; правила поведения при выполнении беговых упражнений, прыжков и метаний; самостраховка при выполнении упражнений; двигательный режим на летних каникулах; правила поведения во время купания.

### *Двигательные умения, навыки и способности*

#### **Гимнастика.**

*Строй* - повторение материала 4 – 5-х классов; полуповороты направо, налево; команды: «Полповорота направо», «полповорота налево»; команды «Короче шаг», «Полный шаг», «Полшага»; перестроения в две и три шеренги и в две и три колонны.

*ОРУ* - специальные беговые, специальные прыжковые; многоскоки; в движении по кругу шагом и бегом; преодоление полосы препятствий; комплексы упражнений с набивными мячами, гимнастическими скакалками, гимнастическими палками; типа зарядки (8-10 интенсивных упражнений).

*Акробатические упражнения* - мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове согнувшись; соединения из 3 – 4-х элементов. Девочки: мост из положения стоя; кувырок

назад в полушпагат; соединения из 3 – 4-х элементов.

*Опорные прыжки:* мальчики - согнув ноги через козла в длину (высота 110 см); девочки - ноги врозь через козла в ширину (высота 105 см).

*Лазание по канату:* мальчики в 2 приёма; девочки в 3 приёма.

*Перекладина, низкая жердь* - мальчики: переворот в упор толчком двух ног; соскок махом назад с поворотом; соединение из 2 – 3-х элементов. Девочки: махом одной толчком другой переворот в упор; соскок махом назад с поворотом; соединение из 2 - 3 элементов.

### **Лёгкая атлетика**

Низкий старт (повторение техники) и стартовый разгон; бег 30, 60 м с низкого старта; челночный бег 4х15; прыжки в длину с места, с разбега согнув ноги; метание мяча 150 гр с разбега; бег 1500 м; медленный бег до 6 мин.; прыжки в высоту с разбега.

### **Лыжная подготовка**

Одновременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход; одноопорное скольжение без палок; торможение плугом, упором; подъём ёлочкой; подъём в гору скользящим шагом; поворот на месте махом; спуски со склонов в основной стойке; эстафеты с передачей палок; прохождение дистанций до 3.5 км; лыжные гонки 1-2 км.

### **Баскетбол**

Повороты на месте вперёд, назад; ведение мяча с изменением направления; передача мяча одной рукой от плеча; передачи мяча в движении, со сменой мест; броски по кольцу после ведения, после ловли, после ловли с передачи; учебно - тренировочные игры 3 х 3, 4 х 4, 5 х 5.

### **Волейбол**

Приём мяча сверху, приём мяча снизу; передачи мяча сверху; приём мяча сверху через сетку; передачи сверху через сетку; нижняя прямая подача с 4 – 6 м; учебная игра по упрощённым правилам.

### **Подвижные игры**

«Перестрелка», «Мяч в воздухе», «Картошка», пионербол с 1 мячом; эстафеты с различными предметами, линейные с этапом 40 – 50 м.

## **Национально – региональный компонент**

### **Виды спорта**

*Метание чаута* - совершенствование бросков чаута по неподвижным целям, по выбору (заказу); броски по медленно и быстро движущейся цели; броски чаута по одиночной быстро движущейся цели с ходу.

*Прыжки через нарты* - увеличение количества прыжков.

*Прыжок тройной -десятирной* - с одновременным отталкиванием ног от земли (пола).

*Перетягивание палки* - один на один; между командами (можно использовать планку для прыжков).

*Бег с палкой* - палка находится за спиной, руки заводятся за палку и локтями прижимают её к спине.

### **Национальные игры**

«Перетягивание на палках», «Игра с перетягиванием», «Бег в снегоступах», «Нанайская

борьба», «Перетягивание каната», «Отбивка оленей», «Тройной прыжок».

### *Уровень физической подготовленности учащихся 12–13 лет*

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«высокий»	«средний»	«ниже среднего»	«высокий»	«средний»	«ниже среднего»
1.	Бег 30м с высокого старта,сек	5.0	5,2	5.6	5,3	5.6	6.0
2.	Бег 60м с низкого старта, сек	9.4	10,2	11.0	9.8	10.4	11.2
3.	Бег 1500м мин, сек 1000м	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
		4.20	4.50	5.10	4.40	5.10	5.40
4.	Прыжки в длину с места, см	195	185	175	185	170	155
5.	Прыжки в длину с разбега, см	360	340	290	330	300	240
6.	Прыжки в высоту с разбега,	120	110	100	110	100	90
7.	Подтягивание на перекладине из виса раз	8	6	4			
8.	Подтягивание на перекладине из виса лёжа раз				19	15	11
9.	Метание мяча 150 г с разбега метр	38	32	28	26	21	17
10.	Льжные гонки 1км 2км мин	6.00	6.30	7.30	7.30	8.00	8.30
		13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00
11.	Наклоны вперёд из положения сидя см.	+8	+5	+2	+14	+12	+9
12.	Поднимание туловища из положения лёжа раз	22	18	16	21	17	14
13.	Прыжки через скакалку за 1мин. раз	110	100	90	125	115	100
14.	Челночный бег 4x15сек	15.4	16.0	16.9	16.4	17.0	17.7

## **VIII КЛАСС**

### *Основы знаний*

Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики, гимнастики, лыжной подготовки, при выполнении беговых упражнений, метаниях и прыжках; правила поведения на воде; содержание нового комплекса УГГ; страховка, само страховка и помощь; двигательный режим в период летних каникул.

### *Двигательные умения, навыки и способности*

#### **Гимнастика.**

*Строй* - повторение упражнений 6-го класса; команды: «Короче шаг», «Полный шаг», «Прямо!»; повороты в движении направо, налево; перестроение в 2 и 4 шеренги и в 2 и 4 колонны на месте и в движении.

*ОРУ* - специальные беговые, специальные прыжковые; в движении по кругу шагом и бегом; в парах на сопротивление; преодоление полосы препятствий; комплексы упражнений типа зарядки из 8 - 10 упражнений (2 - 3 на полу); с гимнастическими скакалками; с гимнастическими палками; с набивными мячами 2- 3 кг (гантелями); на гимнастических скамейках.

*Акробатические упражнения* - мальчики: кувырок вперёд и назад (слитно); длинный

кувырок прыжком с места; стойка на голове и руках; соединение из 3 – 4 элементов. Девочки: кувырок вперёд и назад (слитно); кувырок назад в полушпагат; с моста переход на одно колено; соединение из 3 – 4-х элементов.

*Опорные прыжки:* мальчики - согнув ноги через козла в длину (высота 110 см), девочки - боком через коня с поворотом на 90 градусов.

*Лазание* (мальчики) - лазание по канату в 2 приёма (техника); в 3 приёма (на скорость).

*Переладина (низкая), жердь* - мальчики: переворот в упор толчком двух ног; вис на подколенках - опускание в упор присев; соскок перемахом одной ноги; соединение из 2 – 3-х элементов. Девочки: прыжок в упор и опускание в упор присев; переворот в упор махом и толчком; соединение из 2 – 3-х элементов.

*Упражнения в равновесии* (девочки) - шаги «польки» на бревне (высота 110 см); шаги со взмахом ног и хлопками; соскок с бревна из упора на колени.

### **Лёгкая атлетика**

Низкий старт и стартовый разгон; низкий старт с преследованием; бег 30, 60м с низкого старта; челночный бег 3 x 20 м; прыжки в длину с места, с разбега; прыжки в высоту с разбега; метание мяча 150 гр с разбега; медленный бег до 7 мин; бег 1000-2000 м.

### **Лыжная подготовка**

Одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; попеременный двухшажный ход; торможение плугом; спуски с поворотами; повторные отрезки 2-3 раза до 300 м; прохождение дистанции до 4 км; лыжные гонки на 1,2, 3 км.

### **Баскетбол**

Повторение различных передач мяча; ведение мяча от кольца к кольцу; броски мяча по кольцу после ведения; штрафной бросок; передачи в парах в движении; действия игрока в защите; опека игрока в зоне; учебные игры 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5.

### **Волейбол**

Техника передачи мяча сверху; передачи мяча сверху через сетку; техника приёма мяча снизу; приём мяча снизу после подачи; нижняя прямая подача; учебно - тренировочные игры.

### **Подвижные игры**

«Мяч в воздухе», «Картошка», пионербол с 1 мячом; (по правилам волейбола); эстафеты с различными предметами, линейные с этапом до 50м.

## ***Национально – региональный компонент***

### **Виды спорта**

*Метание чаута* - совершенствование бросков чаута по неподвижной цели, по двигающейся цели; бросок чаута по двигающемуся учащемуся.

*Прыжки через нарты* — в обе стороны.

*Прыжок тройной -десятирной* - с одновременным отталкиванием ног от земли (тройной); с ноги на ногу (десятирной).

*Перетягивание палки*- с различным количеством учащихся с обеих сторон.

*Бег с палкой* — средняя дистанция.

*Метание топора* - ознакомление, обучение технике метания.

*Метание копья с места* - (одновременно с метанием топора) обучение хвату и правильной стойке метателя.

## Национальные игры

«Бег в снегоступах», «Нанайская борьба», «Перетягивание каната», «Тройной прыжок», «Ледяные палочки», «Борьба на палке».

### Уровень физической подготовленности учащихся 13 – 14 лет

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«высокий»	«средний»	«ниже среднего»	«высокий»	«средний»	«ниже среднего»
1.	Бег 30м с высокого старта,сек	4.9	5.1	5.5	5.1	5.4	5.8
2.	Бег 60м с низкого старта, сек	9.0	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
3.	Бег 2000м мин сек 1000м 1500м	10.00 4.10	10.40 4.35	11.40 5.00	11.00 4.30 8.00	12.40 4.55 8.20	13.50 5.20 9.00
4.	Прыжки в длину с места, см	200	190	180	190	175	160
5.	Прыжки в длину с разбега, см	380	360	310	340	310	260
6.	Прыжки в высоту с разбега,	125	115	105	115	105	95
7.	Подтягивание на перекладине из виса раз	9	7	5			
8.	Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек				15	10	6
9.	Метание мяча 150г с разбега метр	40	35	28	27	22	18
10.	Лыжные гонки 1км 2км 3км мин	5.30 12.00 16.00	6.00 12.30 17.00	7.00 13.30 18.00	6.00 13.00 18.00	6.30 13.30 19.00	7.30 14.30 20.00
11.	Наклоны вперёд из положения сидя, см	+7	+5	+2	+12	+9	+7
12.	Поднимание туловища из положения лёжа, раз	25	22	20	24	21	18
13.	Прыжки через скакалку за 1 мин. раз	115	105	95	130	120	105
14.	Челночный бег 3х20м, сек	14.8	15.4	16.1	15.7	16,3	17.0
15.	Сгибание рук в упоре на полу раз				8	5	3

## IX КЛАСС

### Основы знаний

Правила безопасности при метании, при занятиях на снарядах, на уроках по лыжной подготовке, при самостоятельном выполнении упражнений; температурные нормы при занятиях на лыжах; самоконтроль (ЧСС, дыхание); первая медицинская помощь при травмах; двигательный режим в дни летних каникул; правила безопасности на воде во время каникул.

### Двигательные умения, навыки и способности

#### Гимнастика.

*Строй* — повторение строевых команд 6 -7-х классов; повороты в движении налево, направо; перестроение из колонны по одному в колонны по 2,3 и 4 в движении.

*ОРУ* — беговые, прыжковые, с препятствиями; упражнения в движении по кругу; в парах на сопротивление; полоса препятствий (до 8 препятствий); типа зарядки (8 -10 упражнений интенсивно); комплексы упражнений: с гимнастическими скакалками, с набивными

мячами(гантелями), на гимнастической скамейке, в парах; круговые тренировки (5 — 6 станций).

*Акробатические упражнения* - мальчики: с упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок с 3 – 4-х шагов разбега; соединение из 3 – 4-х элементов. Девочки - равновесие, выпад вперёд и кувырок вперёд; мост из положения стоя — встать; соединение из 3 — 4-х элементов.

*Опорные прыжки:* девочки - боком через коня (высота 110 см); мальчики — согнув ноги через козла в длину (высота 115см)

*Перекладина, жердь:* мальчики - подъём переворотом силой на низкой перекладине; размахивание и соскок назад на высокой перекладине; подъём переворотом из вися на высокой перекладине. Девочки - вис согнувшись (на низкой жерди); вис прогнувшись (с помощью); из вися на подколенках соскок в упор присев.

*Упражнения в равновесии* (девочки) — сед углом на бревне; соскок с колена махом назад с бревна.

*Лазание* (мальчики) по канату на руках, без помощи ног (на высоту); в два приёма на скорость.

### **Лёгкая атлетика**

Низкий старт и стартовый разгон; низкий старт с преследованием; бег 30, 60 м с низкого старта; челночный бег 3 x 20 м; техника передачи эстафеты сверху; прыжки в длину с места, разбега; прыжки в высоту с разбега; метание мяча 150 гр с разбега; медленный бег до 8 мин; бег до 2000 м.

### **Лыжная подготовка**

Одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход, переход с одного хода на другой; преодоление контруклонов - техника; попеременный четырёхшажный ход; ходьба в медленном темпе до 5 км; лыжные гонки 1,2 и 3 км.

### **Баскетбол**

Повторение различных ведений и передач; передачи мяча в движении; передачи мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу; броски по кольцу после ведения, после передачи, в прыжке; штрафной бросок; учебно - тренировочные игры 3x3, 4x4, 5x5; двусторонняя игра.

### **Волейбол**

Сочетание перемещений и приёмов; передачи мяча сверху в тройках с перемещением; передачи мяча через сетку с перемещением; нижняя прямая подача (повторение); верхняя прямая подача; приём мяча снизу после подачи; учебно - тренировочные игры с заданиями.

### **Подвижные игры**

«Мяч в воздухе», «Картошка», эстафеты: с элементами волейбола, баскетбола, с набивными мячами, линейные с этапами до 60 м, с отягощениями.

## ***Национально – региональный компонент***

### **Виды спорта**

*Метание чаута* - повторение бросков 7-8-х классов; бросок чаута по летящей цели.

*Прыжки через нарты* - выполнение какой либо нормы согласно Положению о классификации по национальным видам спорта.

*Перетягивание каната* - тремя командами в три стороны.

*Бег с палкой* - дистанция на усмотрение преподавателя.

*Метание топора* - совершенствование; на дальность.

*Метание копья* - техника разбега.

## Национальные игры

По желанию учащихся.

### Уровень физической подготовленности учащихся 14 – 15 лет

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«высокий»	«средний»	«ниже среднего»	«высокий»	«средний»	«ниже среднего»
1.	Бег 30м с высокого старта, сек	4.8	5.0	5.3	5.1	5.3	5.7
2.	Бег 60м с низкого старта, сек	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
3.	Бег 2000м мин,сек	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
	1000м	4.00	4.20	4.50	4.20	4.50	5.10
	1500м				7.30	7.50	8.40
4.	Прыжки в длину с места, см	215	200	190	195	180	170
5.	Прыжки в длину с разбега, см	430	380	330	370	330	290
6.	Прыжки в высоту с разбега, см	130	120	110	115	110	100
7.	Подтягивание на перекладине из виса раз	10	8	7			
8.	Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек раз				18	14	9
9.	Метание мяча 150г с разбега метр	45	40	31	28	23	18
10.	Лыжные гонки 1 км мин. сек	5.00	5.30	6.30	5.30	6.00	7.00
	2км	11.30	12.00	13.00	12.30	13.00	14.00
	3км	17.30	18.00	19.00	19.30	20.10	21.30
11.	Наклоны вперёд из положения сидя см.	+7	+5	+2	+11	+7	+5
12.	Поднимание туловища из положения лёжа, раз	26	24	22	26	22	19
13.	Прыжки через скакалку за 1 мин. раз	125	115	105	140	130	120
14.	Челночный бег 3х20м сек	14,2	14,8	15,5	14,7	15,3	16,0
15.	Сгибание рук в упоре на полу раз				10	7	5

## X КЛАСС (ДЕВУШКИ)

### Основы знаний

Правила безопасности на уроках гимнастики, лёгкой атлетики, по лыжной подготовке; комплекс зарядки (содержание); гигиена девушек во время занятий физическими упражнениями; оказание первой помощи при обморожении; двигательный режим девушек летом.

### Двигательные умения, навыки и способности

#### Гимнастика.

*Строй* — совершенствование строевых упражнений 7- 8-х классов; ранее пройденные перестроения; повороты в движении: налево, направо, кругом.

*ОРУ* — специальные беговые; специальные прыжковые; полоса препятствий (5-6 препятствий); типа ритмической гимнастики под музыку; с гимнастическими скакалками, с набивными мячами (2-3 кг.), с гимнастическими обручами; на гимнастической скамейке; в парах на сопротивление и гибкость; круговая тренировка (до 6 станций).

*Акробатические упражнения* — повторение упражнений 8-го класса; сед углом на полу;



перекатом стойка на лопатках; из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат; соединение из 3-4-х элементов.

*Опорный прыжок* через коня углом (высота 110 см.).

*Висы и упоры* - повторение упражнений на нижней жерди по программе 8-го класса; переворот в упор толчком обеих ног на низкой жерди; соскоки вперёд и назад с поворотом; на брусьях разной высоты: соединение из 3-4-х элементов.

*Упражнения в равновесии* —повторение элементов 8-го класса; полушпагат на бревне; прыжки толчком двумя со сменой ног; соскок прогнувшись ноги врозь; соединение из 3-4-х элементов.

### **Лёгкая атлетика**

Низкий старт, стартовый разгон; стартовый разгон с преследованием; челночный бег; бег 30 м., 100 м.; прыжки в длину с места, разбега; прыжки в высоту с разбега; метание гранаты 500 г с разбега; медленный бег до 11 мин.; бег 1000 м., 2000 м.

### **Лыжная подготовка**

Одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход, попеременный четырёхшажный ход; переход с одновременного на попеременный ход; спуски со склонов с поворотами; спеки со склонов с торможением; прохождение в медленном темпе до 5 км.; лыжные гонки 1,2 и 3 км.

### **Баскетбол**

Повторение упражнений 7 – 8-х классов; различные передачи в движении; ловля мяча после отскока от щита; ведение с изменением высоты отскока и скорости ; броски по кольцу с разных точек; тактические действия в защите; зонная защита - тактические действия игроков; двухсторонняя учебно - тренировочная игра.

### **Волейбол**

Приёмы мяча сверху и снизу; верхняя передача мяча; приём мяча с подачи; приём снизу с подачи; передача в зону 3 после подачи; передачи из зон 1, 6, 5, в зону 3 с подачи; передачи сверху в прыжке; верхняя прямая подача; нападающий удар (техника); блокирование; двухсторонняя игра с заданиями.

### **Национально – региональный компонент**

#### **Виды спорта**

*Метание чаута, метание топора, прыжок десятирной, бег с палкой, прыжки через нарты* (варианты выполнения упражнений преподаватель даёт сам).

### **Национальные игры**

По желанию учащихся.

### **Уровень физической подготовленности учащихся 15 – 16 лет**

№	Контрольные упражнения		Девушки		
			«высокий»	«средний»	«ниже среднего»
1.	Бег 30 м с высокого старта,	сек	5.1	5.3	5.5
2.	Бег 100 м с низкого старта,	сек	16.5	17.0	17.8
3.	Бег 1000м 2000м	мин сек	4.10	4.30	4.50
			10.10	11.40	12.40

4.	Челночный бег 5 x20 м,	сек	21.0	22.6	23.8
5.	Прыжки в длину с места,	см	200	190	180
6.	Прыжки в длину с разбега,	см	360	340	300
7.	Прыжки в высоту с разбега,	см	120	115	105
8.	Метание гранаты 500 г,	метр	18	13	11
9.	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек ,		22	17	13
10.	Верхняя прямая подача (волейбол), из 10 раз		7	5	3
11.	Прыжки через скакалку за 1 мин,	раз	145	135	130
12.	Лыжные гонки: 1 км 2 км 3 км	мин	5.30 12.00 19.30	6.00 12.30 20.00	7.00 13.30 21.00
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре,	раз	11	9	7
14.	Наклоны вперёд сидя на полу.	см	+9	+6	+4

## **X КЛАСС (ЮНОШИ)**

### *Основы знаний*

Правила безопасности на уроках гимнастики, лёгкой атлетики, по лыжной подготовке; комплекс зарядки (составление, содержание); гигиена юношей во время занятий физическими упражнениями; физические упражнения - средство повышения работоспособности; подготовка юношей к трудовой деятельности и воинской службе; оказание первой медицинской помощи при обморожениях.

### *Двигательные умения, навыки и способности*

#### **Гимнастика.**

*Строй* - повторение строевых упражнений 7 — 8-х классов; ранее пройденные перестроения; повороты в движении: направо, налево, кругом.

*ОРУ*— специальные беговые; специальные прыжковые; упражнения в движении шагом и бегом; в парах на сопротивление; с элементами единоборств; в парах у гимнастической стенки; с гимнастическими скакалками (серия прыжков); с набивными мячами (гантелями); с гимнастической палкой; типа зарядки и вольных упражнений; полоса препятствий (до 6 препятствий); круговая тренировка (до 8 станций).

*Акробатические упражнения* - длинный кувырок через препятствия высотой 90 см; стойка на голове и руках; стойка на кистях (с помощью); кувырок назад через стойку на кистях; акробатическое соединение из 3 — 4-х элементов.

*Опорные прыжки* — через козла ноги врозь (высота 115 — 120 см); через козла в длину согнув ноги (высота 115 — 120 см); через коня в ширину боком; через козла в длину ноги врозь.

*Перекладина низкая* — переворот в упор силой; оборот вперёд из седа верхом; вис прогнувшись и выход в сед; соскок махом вперёд из вися на подколенках.

*Перекладина высокая* — подтягивание в вис хватом сверху; размахивание и соскок назад; переворот в упор из вися; подъём в упор силой.

*Лазание* по канату без помощи ног.

#### **Лёгкая атлетика**

Низкий старт; стартовый разгон; стартовый разгон с преследованием; бег 30 м, 100 м.; челночный бег; прыжки в длину с места, с разбега; прыжки в высоту с разбега; метание гранаты 700 гр; кросс 800 м; медленный бег до 13 мин; бег 1000 м, 3000 м.

### Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный двухшажный ход; попеременный четырёхшажный ход; переход с одновременного на попеременный ход; спуски со склонов с торможением; спуски со склонов с поворотами; прохождение дистанции до 6 км; лыжные гонки на 2, 3, 5 км.

### Баскетбол

Повторение упражнений 7-8-х классов; различные передачи в движении; ловля мяча после отскока от щита; ведение с изменением высоты отскока и скорости; тактические действия в защите; зонная защита — тактические действия игроков; двухсторонняя учебно - тренировочная игра.

### Волейбол

Приём мяча снизу и сверху; приём мяча снизу после подачи; верхняя передача мяча; передача в зону 3 после подачи; передача в зону 3 из зон 1, 6, 5; передача сверху в прыжке; верхняя прямая подача; нападающий удар (техника) и блокирование; двухсторонняя игра с заданиями.

### Национально – региональный компонент

#### Виды спорта

Метание тяжестей (1 способ); метание копья (в цель); прыжки через нарты; прыжки с шестом (ознакомление); перетягивание каната; бег с палкой; национальная борьба (ознакомление)

### Национальные игры

По желанию учащихся.

### Уровень физической подготовленности учащихся 15 – 16 лет

№	Контрольные упражнения	Юноши		
		«высокий»	«средний»	«ниже среднего»
1.	Бег 30 м с высокого старта, сек	4.7	4.9	5.2
2.	Бег 100м с низкого старта, сек	14.5	14.9	15.5
3.	Бег 1000м мин сек	3.45	4.00	4.20
	3000м	15.00	16.00	17.00
	800м	2.37	2.47	3.00
4.	Челночный бег 5 x 20м. сек	20.0	21.6	23.0
5.	Прыжки в длину с места, см	215	205	195
6.	Прыжки в длину с разбега, см	440	400	340
7.	Прыжки в высоту с разбега, см	135	125	115
8.	Метание гранаты 700 г, метр	33	26	22
9.	Подтягивание на перекладине из вися, раз	11	9	8
10.	Верхняя прямая подача (волейбол), из 10 раз	8	6	4
11.	Прыжки через скакалку за 1 мин, раз	140	130	120
12.	Лыжные гонки 2км	10.00	11.00	12.30
	3км	15.30	16.30	18.00
	5км мин	27.00	29.00	31.00
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	10	7	4
14.	Наклоны вперёд сидя на полу, см	+6	+4	+2
15.	Подъём переворотом, раз	3	2	1
16.	Лазание по канату на руках, метр	4	3	2

## **XI КЛАСС (ДЕВУШКИ)**

### ***Основы знаний***

Правила безопасности на уроках гимнастики, лёгкой атлетики, по лыжной подготовке; основные принципы системы физического воспитания; содержание нового комплекса УГГ; тренировочные нагрузки; самоконтроль (ЧСС), утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения; влияние образа жизни на состояние здоровья; температурные нормы; тактические действия во время лыжных гонок.

### ***Двигательные умения, навыки и способности***

#### **Гимнастика.**

*Строй* — повторение строевых упражнений 7 — 9-х классов; совершенствование поворотов в движении; совершенствование различных перестроений.

*ОРУ* - специальные беговые; специальные прыжковые; с преодолением препятствий; с гимнастической скакалкой (серии прыжков); с гимнастическими обручами, с набивными мячами; типа зарядки и вольных упражнений; ритмическая гимнастика с музыкальным сопровождением; на гимнастической скамейке, стенке; в парах на сопротивление и гибкость; у гимнастической стенки в парах; круговая тренировка (до 6 станций).

*Акробатические упражнения* — повторение акробатических упражнений по программе 8-9-х классов; комбинация из 4 - 5 элементов.

*Опорный прыжок* на коня (высота 110см) вскок в упор присев и соскок прогнувшись.

*Висы и упоры* - повторение элементов 9-го класса на брусьях; равновесие на одной ноге на низкой жерди; упор присев на одной ноге на низкой жерди; махом назад соскок прогнувшись; соединение из 3 – 4-х элементов.

*Упражнения в равновесии* — повторение элементов 7 — 9-х классов; соединение из 3 — 4-х элементов.

*Элементы художественной гимнастики* — комбинации с гимнастической скакалкой; комбинации с гимнастическим обручем.

#### **Лёгкая атлетика**

Стартовый разгон с преследованием; бег 30 м, 100 м; челночный бег; эстафетный бег; прыжки в длину с места, с разбега; прыжки в высоту с разбега; метание гранаты 500 гр по коридору 10 м; медленный бег до 10 мин; бег от 1000 до 2000 м.

#### **Лыжная подготовка**

Попеременный двух - и четырёхшажный ход; одновременные ходы; переходы с одного хода на другой; спуски с поворотами со склона; спуски с торможением; коньковый ход (знакомство); прохождение до 5 км с переменной скоростью; лыжные гонки 1, 2, 3 км.

#### **Баскетбол**

Ловля мяча после отскока от щита; передача одной рукой в движении; броски по кольцу с разных точек; тактические действия в защите и нападении (взаимодействия игроков); учебно - тренировочные игры.

#### **Волейбол**

Приём подачи снизу; приём мяча с подачи в зону 3 (первая передача); вторая передача в зону 2 и 4; верхняя прямая подача (совершенствование); нападающий удар (совершенствование); одиночное блокирование; двухсторонняя игра с заданиями.

## Национально – региональный компонент

### Виды спорта

Метание копья в цель; прыжки через нарты; прыжки тройной — десятирной; бег с палкой — по заданию преподавателя (метание чаута и топора по желанию учащихся).

### Национальные игры

По желанию учащихся.

### Уровень физической подготовленности учащихся 16–17 лет

№	Контрольные упражнения	Девушки		
		«высокий»	«средний»	«ниже среднего»
1.	Бег 30 м с высокого старта, сек	5.0	5.2	5.4
2.	Бег 100 м с низкого старта, сек	16.0	16.5	17.0
3.	Бег 1000м	4.00	4.20	4.40
	2000м мин сек	10.00	11.30	12.20
4.	Челночный бег 5 х20 м, сек	20.5	22.0	23,2
5.	Прыжки в длину с места, см	205	195	180
6.	Прыжки в длину с разбега, см	380	340	310
7.	Прыжки в высоту с разбега, см	120	115	105
8.	Метание гранаты 500 г, метр	23	18	12
9.	Поднимание туловища из положения лёжа за 30сек раз	25	20	15
10.	Верхняя прямая подача (волейбол), из 10 раз	8	6	4
11.	Прыжки через скакалку за 1 мин, раз	150	145	135
12.	Лыжные гонки: 1км	5.30	6.00	6.30
	2 км	11.00	12.00	13.00
	3 км	18.30	19.00	20.00
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	12	10	8
14.	Наклоны вперёд сидя на пол, см	+9	+6	+4
15.	Нижняя прямая подача (волейбол), из 10 раз	9	7	5
16.	Умения и навыки игры в волейбол и баскетбол	По технике		

## XI КЛАСС (ЮНОШИ)

### Основы знаний

Основные принципы современной системы физического воспитания; влияние образа жизни на состояние здоровья; тренировочные нагрузки и контроль по ЧСС; утомления, переутомления, их признаки и меры предупреждения; содержание нового комплекса УГГ; правила безопасности на уроках гимнастики, лёгкой атлетики, по лыжной подготовке; температурные нормы; тактические действия во время лыжных гонок.

### Двигательные умения, навыки и способности

#### Гимнастика.

*Строй* — повторение строевых упражнений 7 — 9-х классов; перестроения из колонны по одному в колонны по 2, 4, 8.

*ОРУ*— специальные беговые; специальные прыжковые; с набивными мячами(гантелями); с преодолением препятствий; с гимнастической палкой; гимнастической скакалкой (серии

прыжков); на гимнастической скамейке; серии прыжков; в парах на гимнастической стенке; в парах на сопротивление; в парах с элементами единоборств; в движении по кругу; типа зарядки; круговая тренировка (до 8 станций).

*Акробатические упражнения* — длинный кувырок через препятствия высотой 100 см; стойка на голове и руках силой; стойка на руках у стены; кувырки в парах (2 — 3 кувырка); акробатические соединения из 3 – 4-х элементов.

*Опорные прыжки* — через козла в длину согнув ноги ; через козла в длину ноги врозь; через коня в ширину боком; через коня в длину ноги врозь (высота 120 см).

*Перекладина низкая* — переворот в упор силой; вис прогнувшись и выход в сед; соскок махом вперед из вися на подколенках.

*Перекладина высокая* — подтягивание в вис хватом сверху; из размахивания соскок назад; из размахивания соскок вперед; переворот в упор из вися (подъем переворотом); подъем в упор силой.

*Лазание* по канату до 5 метров на скорость

### **Лёгкая атлетика**

Стартовый разгон с преследованием; бег 30 м, 100 м.; челночный бег 5 х 20 м, 10 х 10 м; эстафетный бег; прыжки в длину с места, с разбега; прыжки в высоту с разбега; метание гранаты 700 гр по коридору 10 м; переменный бег до 11 мин; бег от 1000 до 3000 м.

### **Лыжная подготовка**

Попеременный двух- и четырёхшажный ходы; одновременные ходы; переход с одного хода на другой; спуски с поворотами со склона; спуски с торможением; коньковый ход (знакомство); прохождение до 10 км с переменной скоростью; лыжные гонки 2, 3, 4, 5 км.

### **Баскетбол**

Ловля мяча после отскока от щита, передачи одной рукой в движении; броски по кольцу с разных точек; тактические действия в защите и нападении (взаимодействия игроков); двухсторонние учебно - тренировочные игры.

### **Волейбол**

Приём мяча снизу; приём мяча с подачи в зону 3; первая передача в зону 3; вторая передача в зоны 2 и 4; верхняя прямая подача; нападающий удар; блокирование; учебно — тренировочные игры.

## ***Национально – региональный компонент***

### **Виды спорта**

*Метание тяжестей (1 способ — совершенствование, 2 способ — обучение, закрепление); метание копья на дальность (в цель); прыжки через нарты (согласно Положению о классификации по национальным видам спорта); прыжки с шестом на результат; прыжок тройной с одновременным отталкиванием ног от земли; перетягивание палки (один на один); бег с палкой; национальная борьба.*

### **Национальные игры**

По желанию учащихся.

*Уровень физической подготовленности учащихся 16–17 лет*

№	Контрольные упражнения	Юноши		
		«высокий»	«средний»	«ниже среднего»
1.	Бег 30 м с высокого старта, сек	4.6	4.8	5.1
2.	Бег 100м с низкого старта, сек	14.2	14.5	15.0
3.	Бег 1000м 3000м мин сек	3.30 13.00	3.40 15.00	3.55 16.30
4.	Челночный бег 5 х20 м, сек	19.6	20.6	22.0
5.	Прыжки в длину с места, см	240	220	200
6.	Прыжки в длину с разбега, см	460	420	370
7.	Прыжки в высоту с разбега, см	135	130	120
8.	Метание гранаты 700г, метр	38	32	26
9.	Подтягивание на перекладине из вися, раз	12	10	8
10.	Верхняя прямая подача (волейбол), раз	9	7	5
11.	Прыжки через скакалку за 1 мин, раз	140	135	130
12.	Лыжные гонки 2 км 3 км 4 км 5 км мин	10.00 15.00 20.00 25.00	11.00 16.00 22.00 27.00	12.00 17.00 24.00 29.00
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	12	10	7
14.	Наклоны вперед сидя на полу, см	+6	+4	+2
15.	Подъем переворотом, раз	4	3	2
16.	Лазание по канату на скорость до 4м, сек	12	14	17
17.	Подъем силой на перекладине, раз	4	3	2
18.	Умения и навыки игры в волейбол и баскетбол	По технике		

Элементы многоборья народов Севера преподаватель физической культуры может включать в уроки 10—11 классов по собственному усмотрению.

## ЧАСТЬ II

### ОПИСАНИЕ ИГР, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОГРАММЕ

#### 1. «Смелые ребята»

Дети встают в две – три шеренги в зависимости от площади комнаты. Выбирают двух – трёх ведущих. Каждый ведущий по очереди спрашивает у детей: например, первый у первой шеренги и т.д. (Дети отвечают)

*-Вы смелые ребята?*

*-Смелые*

*-Я посмотрю, какие вы смелые (лукаво, с юмором). Раз, два, три (пауза). Кто смелый?*

*-Я! Я!..*

*-Бегите!*

Первая шеренга бежит на противоположную сторону до шнура, а ведущий ловит убегающих. Так повторяется игра и со следующей группой детей.

**Правила игры:** бежать следует только после слова «*Бегите!*», увёртываясь от ведущего. Ловить за шнуром нельзя.

#### 2. «Важенка и оленята»

На площадке нарисовано несколько кругов. В каждом из них находятся важенка и двое оленят. Волк сидит за сопкой (на другом конце площадки). На слова ведущего:

*Бродит в тундре важенка,*

*нею – оленята,*

*Объясняет каждому*

*Всё, что непонятно...*

*Топают по лужам*

*Оленята малые.*

*Терпеливо слушая*

*Наставления мамыны –*

Играющие оленята свободно бегают по тундре, наклоняются, едят траву, пьют воду. На слова «*Волк идёт!*» оленята и важенки убегают в свои домики (круги). Пойманного оленёнка волк уводит с собой.

**Правила игры:** Движения выполнять в соответствии с текстом. Волк начинает ловить только по сигналу и только вне домика.

#### 3. «Соколиный бой»

Играют парами. Играющие становятся на правую ногу друг против друга, левая нога согнута. Руки скрещены перед грудью. Игроки прыгают на правой ноге и стараются правым плечом оттолкнуть один другого так, чтобы другой встал на обе ноги. Когда устают прыгать на правой ноге, меняют её на левую. И тогда соответственно меняются толчки плеча. Если при грубом толчке один из играющих упадёт, толкнувший выходит из игры.

**Правила игры:** Победившим считается тот, кто заставит встать другого на обе ноги. Отталкивать партнёра можно только плечом. Смену ног производить одновременно в паре.

#### 4. «Солнце»

Играющие становятся в круг. Выбирают солнце. Солнце ходит по кругу и, указывая на каждого по очереди, считает:

*Хлеб – хлеб*

*Нож – нож*

Те, которых водящий – солнце назвал *ножи*, выходят из круга, встают парами и берутся за руки, другие – *хлеб – хлеб* – берутся за руки и остаются на месте, тоже в парах. Образуются две группы пар: *хлеб – хлеб* и *ножи – ножи*. Пары каждой группы придумывают разные фигуры.

**Правила игры:** Выигрывают те пары, которые придумали наиболее интересные



фигуры.

### 5. «Каюр и собаки»

На противоположных краях площадки кладут параллельно два шнура. Игроки встают около них по три человека и берутся за руки. Двое из них – собаки, третий – каюр. Дети тройками по сигналу «*Поехали!*» бегут навстречу друг другу от одного шнура до другого.

**Правила игры:** Бежать можно только по сигналу. Выигрывает та тройка, которая быстрее добежит до шнура. Можно предложить играющим преодолеть различные препятствия.

### 6. «Куропатки и охотники»

Все играющие – куропатки, трое из них – охотники. Куропатки бегают по полю. Охотники сидят за кустами. На сигнал «*Охотники!*» все куропатки прячутся за кустами, а охотники их ловят (бросают мяч в ноги). На сигнал «*Охотники ушли!*» игра продолжается: куропатки опять летают.

**Правила игры:** Убегать и стрелять можно только по сигналу. Стрелять следует только в ноги убегающих.

### 7. «Рыбаки и рыбки»

На полу лежит шнур в форме круга – это сеть. В центре круга стоят трое детей – рыбаков, остальные игроки – рыбки. Дети – рыбки бегают по всей площадке и забегают в круг. Дети – рыбаки ловят их.

**Правила игры:** Ловить детей – рыбок можно только в кругу. Рыбки должны забегать в круг (сеть) и выбегать из него, чтобы рыбаки их не поймали. Кто поймает больше рыбок, тот лучший рыбак.

### 8. «Ловкий оленевод»

В стороне на площадке ставится фигура оленя. Оленеводы располагаются шеренгой лицом к оленю на расстоянии 3 – 4 м от него. Поочерёдно они бросают в оленя мячом, стараясь попасть в него. За каждый удачный выстрел оленевод получает флажок. Выигравшим считается тот, кто большее число раз попадёт в оленя.

**Правила игры:** Бросать мяч можно только с условного расстояния.

### 9. «Охота на куропаток»

Дети изображают куропаток. Они размещаются на той стороне площадки - тундры, где имеются пособия, на которые можно влезать (вышки, скамейки, стенки и т.п.). На противоположной стороне площадки находятся три или четыре охотника. Куропатки летают, прыгают по тундре. По сигналу водящего «*Охотники!*» они улетают (убегают) и садятся на ветки (взбираются на возвышения). Охотники мячом стараются попасть в куропаток. Пойманные куропатки отходят в сторону и выбывают на время из игры. После двух – трёх повторов игры выбирают других охотников, игра возобновляется.

**Правила игры:** Куропатки разлетаются только по сигналу. Охотники начинают ловить куропаток также только после этого сигнала. Стрелять мячом можно лишь по ногам.

### 10. «Здравствуй, догони!»

Игроки стоят парами лицом друг к другу в середине площадки. Затем пары образуют две шеренги, которые расходятся на расстояние десяти больших шагов от шнура. Встают за шнур – это дома. Каждый представитель первой шеренги идёт в гости и подаёт правую руку тому, с кем он стоял в паре, говоря: «*Здравствуй!*». Ребёнок – хозяин отвечает: «*Здравствуй!*». Гость говорит: «*Догони!*» - и бежит в свой дом, хозяин его догоняет до черты. Дети по очереди ходят друг к другу в гости.

**Правила игры:** Здраваться можно только правой рукой. Говорить «*Догони!*» надо за чертой от игрока – партнёра. Выигрывает тот, кто догонит. В гости можно идти по – разному: важно, не торопясь; радостно, в припрыжку; идти как солдаты в строю, как клоуны в цирке и т.д.

### 11. «Полярная сова и евражки»

Полярная сова находится в углу площадки или комнаты. Остальные играющие – евражки.

Под тихие ритмичные удары небольшого бубна евражки бегают на площадке, на громкий удар бубна евражки становятся столбиком, не шевелятся. Полярная сова облетает евражек и того, кто пошевелится или стоит не столбиком, уводит с собой. В заключение игры (после трёх – четырёх повторений) отмечают тех игроков, кто отличился большей выдержкой.

**Правила игры:** Громкие удары не должны звучать длительное время. Дети должны быстро реагировать на смену ударов.

### 12. «Белый шаман»

Играющие ходят по кругу и выполняют разные движения. В центре круга – водящий. Это белый шаман – добрый человек. Он становится на колени и бьёт в бубен, затем подходит к одному из играющих и отдаёт бубен ему. Получивший бубен должен повторить в точности ритм, проигранный водящим.

**Правила игры:** Если получивший бубен неправильно повторит ритм, он выходит из игры.

### 13. «Солнце»

Играющие становятся в круг, берутся за руки, идут по кругу приставным шагом, руками делают равномерные взмахи вперёд – назад и на каждый шаг говорят «Солнце». Ведущий – солнце сидит на корточках в середине круга. Игроки разбегаются, когда солнце встанет и выпрямляется (вытягивает руки в стороны).

**Правила игры:** Все игроки должны увёртываться от солнца при его поворотах. На сигнал «Раз, два, три – в круг скорей беги!» те, кого ведущий не задел, возвращаются в круг.

### 14. «Игра в мяч»

Играющие делятся на две равные группы и становятся шеренгами друг против друга. Крайний (любой) бросает мяч стоящему напротив, который ловит мяч и передаёт его следующему стоящему напротив, и т.д. Если играющий не поймает мяч, то переходит в плен на противоположную сторону. И так до конца шеренги. Затем мяч кидают в обратную сторону в таком же порядке.

**Правила игры:** Выигравшей считается та группа, в которую перешло больше игроков. Перебрасывать мячи следует в строго определённом порядке.

### 15. «Волк и олени»

Из числа играющих выбирается волк, остальные – олени. На одном конце площадки очерчивается место для волка. Олени пасутся на противоположном конце площадки. По сигналу «Волк!» волк просыпается, выходит из логова, сначала широким шагом обходит стадо, затем постепенно круг обхода сужает. По сигналу (рычание волка) олени разбегаются в разные стороны, а волк старается их поймать (коснуться). Пойманного волк отводит к себе.

**Правила игры:** Выбегать из круга можно только по сигналу. Тот, кого поймают должен идти за волком.

### 16. «Рыбаки»

Играющие становятся в круг. Они рыбаки. Водящий показывает им движения рыбаков: тянут сети, вынимают рыбу, чинят сети, гребут вёслами.

**Правила игры:** Кто из играющих повторит движение неправильно, тот выходит из игры.

### 17. «На новое стойбище»

Играющие становятся парами. В паре – один олень, другой – каюр. Упряжки стоят одна за другой. Ведущий говорит: «Оленеводы переезжают на новые стойбища». После этих слов все бегут по краю площадки, при этом каюры, догоняя оленей, издают характерный для оленеводов – тундровиков звук *kxx – kxx*. Останавливаются по сигналу ведущего. Во время движения упряжки делают привал. Каюры отпускают оленей, которые бегут врассыпную. По сигналу «Упряжки!» все должны построиться в прежней последовательности.

**Правила игры:** Начинать движения надо в соответствии с сигналом. Санный поезд должен двигаться упорядоченно (упряжкам нельзя обгонять друг друга). Очередность сохраняется и после привала.

### 18. «Льдинки, ветер и мороз»

Играющие встают парами лицом друг к другу и хлопают в ладоши, приговаривая:

*Холодные льдинки,  
Прозрачные льдинки,  
Сверкают, звенят  
Дзинь, дзинь...*

Делают хлопок на каждое слово: сначала в свои ладоши, затем в ладоши с товарищем. Хлопают в ладоши и говорят *дзинь, дзинь* до тех пор, пока не услышат сигнал «*Ветер!*». Дети – льдинки разбегаются в разные стороны и договариваются, кто с кем будет строить круг – большую льдинку. На сигнал «*Мороз!*» все выстраиваются в круг и берутся за руки.

**Правила игры:** Выигрывают те дети, у которых в кругу оказалось большее число игроков. Договариваться надо тихо о том, кто с кем будет строить большую льдинку. Договорившиеся берутся за руки. Менять движения можно только по сигналу «*Ветер!*» или «*Мороз!*». В игру желательно включать разные движения: подскоки, лёгкий или быстрый бег, боковой галоп и т. д.

### 19. «Ловля оленей»

Играющие делятся на две группы. Одни – олени, другие – пастухи. Пастухи берутся за руки и стоят полукругом лицом к оленям. Олени бегают по очерченной площадке. По сигналу «*Лови!*» пастухи стараются поймать оленей и замкнуть круг.

**Правила игры:** Ловит оленей можно только по сигналу. Круг замыкают тогда, когда поймано большее число игроков. Олени стараются не попадать в круг, но они уже не имеют права вырываться из круга, если он замкнут.

### 20. «Стрельба в цель с кружением»

Берётся картонный диск диаметром 20 – 25 см, разрисованный орнаментом. Диск вывешивается на стене или на столбе. На расстоянии 3 – 5 м от него ставится шест (или круглая тумбочка), вокруг которого играющий должен несколько раз обежать с мячом и бросить его в диск (цель). Победителем считается тот, кто попадёт в цель, предварительно обежав вокруг шеста или тумбочки большее число раз. Старшим детям можно рекомендовать стрельбу в цель из лука вместо мяча.

**Правила игры:** Следует заранее договориться, сколько раз надо обойти круг. Бросать в цель с точно определённого расстояния.

### 21. «Летающий диск»

Из двойного картона или бересты вырезают диск диаметром 20 – 25 см, разрисованный с двух сторон орнаментом. Диск бросают вверх, а играющий старается попасть в него мячом.

*Вариант.* Игру можно организовать под руководством взрослого со старшими детьми, которые стреляют в подброшенный диск из лука.

**Правила игры:** Время броска мяча и стрельбы из лука определяет сам играющий.

### 22. «Оленьи упряжки»

Играющие стоят вдоль стены или вдоль одной из сторон площадки во дворе (один изображает запряжённого оленя, другой – каюра). По сигналу упряжки бегут друг за другом, преодолевая препятствия: объезжают сугробы, перепрыгивают через бревно, переходят ручей по мостику. Доехав до стойбища (до противоположной стороны комнаты или площадки), каюры отпускают своих оленей погулять. По сигналу «*Олени далеко, ловите своих оленей!*» каждый игрок – каюр ловит свою пару.

**Правила игры:** Преодолевая препятствия, каюр не должен терять свою упряжку. Олень считается пойманным, если каюр его осалил.

*Вариант.* Две – три упряжки оленей стоят вдоль линии. На противоположном конце площадки флажки. По сигналу (хлопок, удар в бубен) упряжки оленей бегут к флажку. Чья

упряжка первой добежит до флажка, та и побеждает. Аналогично можно провести игру «Собачьи упряжки».

### 23. «Ручейки и озёра»

Игроки стоят в пяти – семи колоннах, с одинаковым количеством играющих в разных частях зала – это ручейки. На сигнал «*Ручейки побежали!*» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «*Озёра!*» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги – озёра. Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг.

**Правила игры:** Бегать надо друг за другом, не выходя из своей колонны. Строиться в круг можно только по сигналу.

### 24. «Один лишний»

Играющие становятся по кругу парами. Каждая пара в кругу располагается по возможности подальше от соседей. Выделяется один ведущий, который становится в середине круга. Начиная игру, ведущий подходит к какой-нибудь паре и просит: «*Пустите меня к себе*». Ему отвечают: «*Нет, не пустим, иди туда...*» (указывают на более дальнюю пару). В то время когда ведущий бежит к указанной паре, все стоящие в паре вторыми меняются местами, перебегая к другой паре, и становятся впереди. Передние уже становятся задними. Ведущий старается занять какое – нибудь из освободившихся мест. Оставшийся без места становится ведущим. Играть может любое количество детей.

**Правила игры:** Меняться парами можно только тогда, когда ведущий бежит в указанном направлении.

### 25. «Успей поймать»

На игровой площадке находятся две равные группы участников: девочки и мальчики. Ведущий подбрасывает мяч вверх. Если мяч поймают девочки, то они начинают перебрасывать мяч друг другу так, чтобы мячом не завладели мальчики, и, наоборот, если мяч окажется у мальчиков, они стараются не дать его девочкам. Выигрывает та команда, которая сможет дольше удержать мяч.

**Правила игры:** Передавая мяч, нельзя касаться руками игрока и долго задерживать мяч в руках.

### 26. «Нарты – сани»

Двое игроков бегут и прыгают через нарты, поставленные друг от друга на расстоянии 1 м. нарты – сани имеют длину 1 м, ширину 30 – 40 см, высоту 20 см. сделать их можно из картона. Выигрывает тот, кто быстрее прибежит и не заденет нарты.

**Правила игры:** Бежать надо от черты до черты по сигналу «Беги!». Сначала ставят двое нарт (саней), затем можно добавить ещё.

### 27. «Олени и пастухи»

Все игроки – олени, на головах у них атрибуты, имитирующие олени рога. Двое ведущих – пастухи – стоят на противоположных сторонах площадки, в руках у них картонное кольцо или длинная верёвка с петлёй. Игроки – олени бегают по кругу гурьбой, а пастухи стараются накинуть им на рога кольца. Рога могут имитировать и веточки, которые дети держат в руках.

**Правила игры:** Бегать надо легко, увёртываясь от колец. Набрасывать кольца можно только на рога. Каждый пастух сам выбирает момент для набрасывания колец.

### 28. «Перетягивание на палках»

Играющие, разделившись на две группы, садятся на пол гуськом: одна группа против другой. Передние берутся за палку двумя руками и упираются друг в друга ступнями ног. Остальные в каждой группе крепко держат друг друга за талию. По команде постепенно перетягивают друг друга.

**Правила игры:** Победителем считается та группа, которая перетянула на свою сторону другую группу, или приподняла в ней с места несколько человек, или вырвала палку из рук переднего. Игроки в каждой команде должны быть равны по численности и по силе

### 29. «Игра с перетягиванием»

Играющие садятся на пол гуськом, держа друг друга за талию. Переднего выбирают самого крепкого и сильного (корень). Корень берётся за что –нибудь неподвижно укрепленное. На площадке это может быть столб. Остальные стараются общими силами оторвать его. Эта игра похожа на «Русскую репку».

**Правила игры:** Победителем считается крепыш, который не поддался, или группа, которая оторвала его. Количество участников определяется заранее. Игру надо начинать по сигналу.

### **30. «Бег в снегоступах»**

Играющие делятся на две команды и стоят за чертой. У каждой команды по одной паре снегоступов.

По сигналу ведущие каждой команды в снегоступах бегут к флажкам, поставленным заранее на противоположной стороне площадки, каждый огибает свой флажок и бежит обратно, отдаёт снегоступы следующему игроку команды. Победителем считается та команда, которая раньше закончит бег.

**Правила игры:** Игра проводится по принципу эстафеты. Передавать снегоступы можно только за чертой. Огибая флажок, нельзя задевать его.

### **31. «Охота на волка»**

Охотник встаёт в 4 – 5 м от волка (фигуры вырезанной из картона или фанеры). Он должен попасть мячом в бегущего волка. Двое играющих держат фигуру за верёвочки и передвигают её то влево, то вправо.

**Правила игры:** Кидать мяч в волка следует с заданного расстояния.

### **32. «Нанайская борьба»**

Играют парами на мате или на ковре. Играющие берут друг друга за плечи и борются, стараясь положить соперника на спину. Выигрывает тот, кто достиг цели, уложил противника на лопатки.

**Правила игры:** Борьба возможна только на мате или на ковре, не сходя с него. Нельзя допускать грубых действий.

### **33. «Отбивка оленей»**

Группа играющих находится внутри очерченного круга. Выбираются три пастуха, они за кругом – это олени. По сигналу «*Раз, два, три – отбивку начни!*» пастухи по очереди бросают мяч в оленей.

Олень, в которого попал мяч, считается пойманным, отбитым от стада. Каждый пастух отбивает пять – шесть раз. После чего он подсчитывает отбитых оленей.

**Правила игры:** Бросать мяч можно только в ноги и только по сигналу. Стрелять надо с места в подвижную цель.

### **34. «Перетягивание каната»**

На площадке проводится черта. Играющие делятся на две команды и встают по обе стороны черты, держа в руках канат.

По сигналу водящего «*Раз, два, три – начни!*» каждая команда старается перетянуть соперника на свою сторону. Чья команда сумеет это сделать, та считается победительницей.

**Правила игры:** Начинать перетягивание каната можно только по сигналу. Команда, перешагнувшая черту, считается побеждённой.

### **35. «Тройной прыжок»**

На снегу проводится черта, играющие становятся за нею. По очереди они прыгают от черты вперёд: в первых двух прыжках прыгают с одной ноги на другую, в третьем прыжке приземляются на обе ноги. Выигрывает тот, кто прыгнул дальше.

**Правила игры:** Начинать прыгать надо от черты. Прыгать можно только указанным способом.

### **36. «Борьба на палке»**

Чертится линия, двое играющих садятся по обе стороны черты лицом друг к другу. Держась за палку двумя руками и упираясь ступнями ног о ступни другого, начинают

перетягивать друг друга. Выигрывает тот, кто перетянет соперника за черту.

**Правила игры:** Начинать перетягивать палку следует одновременно по сигналу. Во время перетягивания палки нельзя менять положения ступней ног.

### **37. «Ледяные палочки»**

Каждый играющий подбирает себе палочку, которая должна быть выше его роста. Несколько палочек заранее обливают водой и держат на морозе, пока они не обледенеют. Играющий берёт палочку в правую руку и становится боком вперёд, левую руку сгибает в локте, а правую руку заводит за спину, пропуская палочку под согнутый локоть левой руки, и сильно бросает её.

**Правила игры:** Палочка должна лететь только в прямом направлении. Выигрывает тот, кто дальше бросит палочку. Если палочка летит в сторону, то играющий выбывает из игры.

## ЧАСТЬ III

### КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

**Метание чаута.** Чаут обычно изготавливается из специально обработанной лахтажьей шкуры. В связи с дефицитом этого материала можно порекомендовать для изготовления жёсткую верёвку или обычную бельевую верёвку, предварительно смоченную в воде и затем туго натянутую, чтобы стала жесткой. В использовании верёвки есть своё преимущество, так как настоящий чаут сделан из нескольких звеньев, связанных определённым образом, а верёвку можно сделать любой длины без узлов. На конце чаута привязано металлическое кольцо, с помощью которого делается петля. В сматывании чаута тоже есть особенности. Две трети чаута сматываются вокруг кисти небольшими кольцами, остальное, в том числе и петля, - широкими. Метание чаута можно производить двумя способами. Это зависит от расстояния до цели, высоты на которой цель, «ветвистости» объекта ловли. Бросок рукой с боку применяется в случае, если объект находится далеко или движется с большой скоростью, а также, если сам метаящий передвигается. Бросок сверху (движение руки напоминает движение при метании мяча) - на близкие, неподвижные или малоподвижные и высокие объекты ловли.

**Метание тяжестей на дальность.** Для метания подбирали увесистый продолговатый камень. Вес камня уточнить не представляется возможным, но, по различным данным, от 10- до 30 кг., естественно такой вес не реален, поэтому можно подобрать любой предмет (достаточно тяжёлый) за который можно взяться двумя руками (для подводящих упражнений вполне подходят набивные мячи, а если баскетбольный мяч набит песком, то он подойдёт и для выполнения метаний). Метания проводятся в основном двумя способами:

1. Бросок камня производится снизу вверх вперёд. Состоит из двух циклов:
  - а) предварительное - раскачивание камня между ногами (2 раза).
  - б) бросок (на третий раз).
2. Камень бросается назад через голову. Циклы такие же, как и в первом способе.

В обоих случаях в работу подключаются почти все группы мышц ног. Спины, брюшного пресса и верхнего плечевого пояса в определённой последовательности.

**Метание топора.** К сожалению чертежей изготовления топора авторам ещё не удалось найти, хотя чертежи существовали. Но в школьных условиях в этом нет большой необходимости. Топор можно изготовить из дерева, формой он будет напоминать обычный туристический топорик. Вес топора не менее 350 грамм. Метать топор можно любым способом. Главное в метании не только сила броска, но и умение использовать планирующие качества изделия. Не зря, согласно «Положению о единой классификации по национальным видам спорта», юношеский разряд присваивался, только если топор улетал за 60 метров.

**Метание копья.** Если в школе нет легкоатлетического копья, то его можно сделать в школьной мастерской (будет более приближенно к натуральному). Его длина 2 метра, слегка заострено с одной стороны (кстати, это копьё можно использовать и в прыжках с шестом). Естественно, что такое копьё далеко не полетит, но бросать его в цель удобно. Техника выполнения метания копья на дальность такая же, как и в лёгкой атлетике. Но учителю нужно добиться, чтобы учащиеся метали копьё и далеко, и точно (в определённую горизонтальную цель). В других упражнениях цели могут быть самыми различными: лежащий на земле мяч, камень, катящийся мяч, подкинутый предмет, различные снежные фигурки и т. д.

**Прыжки через нарты.** Высота нарты 80 см, ширина до 20 см (у чукчей – высота нарты не более 50 см., шириной 50-60 см), расстояние между ними до 1 метра. Нарты ставятся в ряд (количество произвольное). Прыгать нужно толчком двух ног, подпрыгивания или отталкивание одной ногой не допускаются. Когда учащийся перепрыгивает последнюю нарту он, толчком двух ног поворачивается на 180 градусов и начинает прыгать в обратном направлении. В зачёт идёт общее количество прыжков через нарты. Если участник задел

нарту, сбил её, прыгнул с одной ноги или сделал продолжительную паузу между прыжками, то он отстраняется от выполнения упражнения и начинает прыгать следующий. В зале (на улице) можно использовать самодельные барьеры (не обязательно указанных размеров).

**Прыжок тройной – десятерной.** Прыжок в длину на одной ноге выполняется следующим образом: сначала производятся скачкообразные прыжки на одной ноге (если тройной, то скачкообразные прыжки на одной должны быть двухкратные, на третьем прыжке производится приземление на обе ноги; если пятерной прыжок, то приземление следует на пятом скачке и т. д.). Скачкообразные прыжки целесообразно производить с нарастающей силой. Необходимо помогать себе всем телом и руками, стараясь распрямить полностью толчковую ногу. Дальность прыжков зависит от силы толчка и технического исполнения. Учитель может разнообразить эти прыжки: с ноги на ногу, первый прыжок толчком двух ног, все прыжки толчком двух ног и т. д. ( на официальных соревнованиях используют тройной прыжок с одновременным отталкиванием ног от земли).

**Прыжки с шестом.** Прыжки в длину с шестом состоят из следующих циклов: разбег, постановка шеста в точку опоры, отталкивание ногой, зависание на руках и разворачивание туловища грудью вниз и ногами в сторону полёта, отталкивание себя руками в сторону полёта и приземления. При разбеге шест следует держать двумя руками за один его конец (сильной рукой ладонью вверх, а другой - ладонью вниз; руки разведены на ширину плеч), другой конец шеста направлен вперёд вверх. Разбег осуществляется мощным рывком (15- 20 м). По мере приближения к точке опоры свободный конец шеста опускается вниз и без промедления ставится в точку опоры. Одновременно производится толчок ногой, а другую махом выносят коленом вперёд. В дальнейшем необходимо развернуться грудью вниз, а ногами в сторону полёта, затем усилием вытолкнуть себя как можно сильнее. Приземление производится лицом в сторону шеста (в сторону откуда произведён прыжок).

Шесты могут изготавливаться из любого материала: деревянные, бамбуковые, металлические и т. д. произвольного диаметра и веса. Однако длина шеста не более 2 метров (в школе и копьём, и шестом может служить одна и та же палка).

**Перетягивание палки.** Обычно палку перетягивают два соперника, руки на палке держат любым хватом. Побеждает тот, кто перетянул соперника на свою сторону, за линию или если соперник выпустил из рук палку. Учитель может разнообразить этот вид спорта: перетягивание командой (2 и более участников в одной команде), сидя (перехватывая палку руками) и т. д.

**Перетягивание каната.** Перетягивание каната по своему содержанию аналогично той работе, которую выполняют рыбаки во время рыбалки неводом. Приводные верёвки невода рыбаки обычно тянут двумя способами, так же как и на соревновании по перетягиванию каната, а именно: положив верёвку на плечи и просто хватом за верёвку.

Перетягивание каната через плечи: верёвка кладётся на плечи; хват верёвки осуществляется одной выпрямленной рукой, ладонью сверху вниз; другой, согнутой в локтевом суставе рукой, держим канат у плеча.

Перетягивание каната хватом руками за него: правой хват производится справа налево, а левой - слева направо; руки полусогнуты в локтевом суставе; держаться вплотную друг к другу.

Во время перетягивания каната разрешается кроме равномерной тяги производить затяжные рывки, многократные короткие рывки.

Перетягивание каната тремя командами (больше используется как игра). К середине основного каната привязывается второй канат, длиной равной половине основного. Команды становятся на одинаковом расстоянии друг от друга ( угол между ними 120 градусов ) и тянут, каждый в свою сторону любым способом.

**Бег с палкой.** Способы держания палки указаны в программе, добавим только то, что разным учащимся удобны разные положения палки, поэтому пусть они выбирают тот захват, который им удобен. Так, как бег с палкой, в начале обучения, несколько непривычен и



неудобен для учащихя, то лучше начинать бегать с 200 м, постепенно доводя до 1 км. Хотя, на официальных соревнованиях бег с палкой проводится на дистанции 3 км. Длина палки обычно не превышает уровня плеча.

**Национальная борьба.** Один из самых эмоциональных видов спорта. Правила национальной борьбы напоминают правила классической борьбы. В ней запрещены проходы в ноги, подсечки, подножки, подбивы. Соперники выходят в круг с голым торсом (в любое время года, в любую погоду), на поясе у них завязан кушак. Побеждённым считается тот, кто хотя бы на мгновение коснётся площадки бедром, ягодицей, спиной, животом и т.д. (любой частью тела, расположенной выше колен) и отпустит кушак обеими руками, (коряки борются до тех пор, пока соперник не упал на спину или пока не прижат лопатками к поверхности круга).

**Многоборье народов Севера** состоит из метания тынзея (аналог чаута) на хорей (хорей – шест для управления упряжкой, его ставят вертикально; длина хорей 3 метра), метание топора, бег с палкой, тройной прыжок (с одновременным отталкиванием ног от земли) и прыжки через нарты.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ангыто, уйичвэту, лымнылэ: Праздники, игры, сказки народов Камчатки и Чукотки:- Сб-ник (составители: Корякский окружной институт усовершенствования учителей: Корякский окружной научно-методический центр народного творчества и культурно-просветительной работы. – Палана, 1992. – 90 с.
2. Бельды В.Ч. Нанайские игры: Учебно-методическое пособие. – Хабаровск; Хабаровское книжное издательство, 1989. – 176 с.
3. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры – к спорту. – М.; Физкультура и спорт, 1985. – 80 с.
4. Ермолаев Ю.А., Ермолаева Ю.Ю. Народные подвижные игры: учебное пособие.- М.; Изд. Академии наук СССР, 1990. – 79 с.
5. Иванов Ю.И., Михайлова Э. И. Играйте на здоровье. – М.; Изд. «Московская правда», 1991. – 90 с.
6. Лебедев В.В., Симченко Ю.Б. Ачайваямская весна. – М.; Мысль, 1983. – 142 с.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов.- М.; Просвещение, 2004. – 127 с.
8. Петрова-Быкова Т.Ф. Четыре камчатских танца. – Петропавловск-Камчатский; Книжная редакция «Камчатской правды», 1964. – 76 с.
9. Яковлев В. Игры для детей. – М.; Физкультура и спорт, 1975. – 157 с.

**В.И. Мацедонский**

**Программа физического воспитания  
Учащихся 1- 11 классов общеобразовательной школы  
с включением национально-регионального компонента**

Ответственный за выпуск: А.И. Волков  
Редактор: Е.В.Тархова  
Оригинал-макет: Ж.А. Пацевич

Издательство КОИПКПК, 2008 г.  
683000, г. Петропавловск-Камчатский, ул. Набережная, 26  
Лицензия: ИД № 05299 от 06. 07.2001 г.

Формат А5. С. 41. Тираж 100 экз.

Отпечатано на оборудовании КОИПКПК