

10 – 11 классы. Внеклассная работа

Данный раздел программы объединяет содержание внеклассных форм физического воспитания: в спортивных секциях, группах общей физической подготовки. Содержание занятий в различных формах внеклассной работы определяется с учетом пола и интересов.

Для спортивных секций материал по общей физической подготовке является единым. Материал по специальной физической подготовке представлен в программе отдельно по основным видам спорта.

Примерное содержание занятий

Группы общей физической подготовки

Общеразвивающие упражнения без предметов и с Предметами, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжки в высоту и в длину с разбега, со скакалкой; метание мя двумя руками, одной рукой; тактические действия в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные; двусторонняя игра.

Спортивные секции

Футбол. Передвижения и прыжки; удары по мячу серединой подъема, с полулета, внутренней и внешней частью подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком; удары головой – лбом; удары боковой частью стопы, серединой подъема, голенью, головой, грудью; финты; тактические приемы в нападении – индивидуальные, групповые и командные действия; игра вратаря – при ловле низких, полуввысоких, высоких мячей, отбивание, вбрасывание, выбивание.

Борьба. Приемы самостраховки. Способы борьбы лежа. Переворачивание захватом руки сбоку, шеи из-под плеча и дальней руки, переворачивание захватом шеи и туловища снизу, переворачивание захватом в рычаг. Приемы борьбы стоя – бросок рывком за пятку, задняя подножка, бросок через бедро, бросок с захватом обеих ног, учебная схватка.

Хоккей. Бег короткими шагами, длинными, перебежкой; торможения, остановка и повороты; ведение шайбы – с перекладыванием клюшки, толчком клюшки, без отрыва клюшки; броски шайбы – без поворота и с поворотом крюка, подкидка шайбы, удар по шайбе; остановка шайбы – крюком клюшки, туловищем, коньком; финты; приемы силовой борьбы – остановка (или толчок) соперника грудью, плечом, отбор шайбы; тактические приемы в нападении и защите – индивидуальные, групповые, командные действия; технические приемы игры вратаря; двусторонняя игра.

Настольный теннис. Удары мяча – без вращения, с нижними и верхними вращениями; тактические приемы – атакующего против защитника, защитника против атакующего; парная игра.

Ритмическая гимнастика. И. п. – о. с., ноги врозь. Движения головы вправо, влево, вверх, вниз. Поочередное и одновременное поднимание плеч с подниманием на носки. Поднимание рук в стороны – вверх с одновременными круговыми

вращениями кистей рук и подниманием на носки на каждый счет. Поворот туловища вправо и влево с одновременным подниманием рук в стороны. Полуприседы со сведением колен и прижатием согнутых рук в локтях предплечьями перед собой. Наклоны прогнутого туловища вперед с одновременным подниманием одной руки вперед, другой – в сторону. Наклоны туловища с одновременным сгибанием одноименной ноги с различными положениями рук. Круговые движения таза с одновременными круговыми движениями туловища. Высокое, многократное и поочередное поднимание согнутых в коленях ног. Бег на месте и в разнообразных направлениях с одновременными различными движениями рук. Прыжки на двух ногах с поворотом таза в стороны. Упражнения на расслабление. Лежа на полу с опорой на предплечья махи ногами. Из положения лежа на спине касание ногами пола за головой. Бег прыжками, танцевальными шагами, движениями рук, поворотами туловища и т. д. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения.

Туристическая подготовка. Ежегодно проводятся не менее четырех походов, в том числе один поход продолжительностью не менее двух дней с ночлегом в полевых условиях. Ориентирование по карте и без нее, разбивка бивуака в разных климатических условиях, преодоление реки (оврага) по навесной переправе, спасательные работы. Выполнение нормативов III и II спортивных разрядов по туризму.

Военно-прикладная подготовка. Метание гранаты (310 г) в цель (окоп) и на дальность; гранаты (600 г) из окопа (укрытия); гранаты (1070 г) в контур мишени № 12 (танк). Преодоление полосы препятствий; стрельба из пневматической и малокалиберной винтовки; марш-броски на 6 и 10 км; ориентирование на местности и движение по азимуту.