

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №22 г. Владикавказ
имени полного кавалера ордена Славы Коняева В.М.**

УТВЕРЖДЕНА
приказом **МБОУ СОШ № 22**
от «31» августа 2022 года №50



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

предмет

11

классы

Базовый

уровень

Составитель: Пагиева А.В.,

**учитель физической
культуры.**

г. Владикавказ – 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 11 классов

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Задачи физического воспитания учащихся 11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности; - на углубленное представление об основных видах спорта;

- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Структура и содержание программы. Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя знания по следующим разделам.

1. Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и Физкультурно-массовое движения.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

5. Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и

волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

7. Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

8. Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: *«Физкультурно-оздоровительная деятельность»*, *«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»*, *«Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность»*.

Тема *«Физкультурно-оздоровительная деятельность»* ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и нарушения в состоянии здоровья.

Тема *«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»* ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, спортивных игр). Овладение содержанием базовых видов раскрывается в программе в конструкции их активного использования в организации активного отдыха, участии в массовых

спортивных соревнованиях.

Тема *«Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность»* ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами, в разных вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Физическая подготовка» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Это тема, в отличие от других учебных тем, носит относительно самостоятельный характер, поскольку своим содержанием должна входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Для создания условий учителям физической культуры в реализации национально-регионального компонента, творческих программ, инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов в программе предусматривается выделение соответствующего объема учебного времени. Данный объем составляет не более 12% от объема времени, отводимого на изучение учебного материала раздела «Физическое совершенствование».

При планировании учебного материала по базовым видам спорта раздел «Лыжные гонки» заменён на углублённое изучение содержания раздела «Легкой атлетики» и «Спортивные игры».

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. *Организующие команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического коня с последующим

спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического коня ноги врозь, опорный прыжок через гимнастического коня согнув ноги.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на колене с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге «ласточка»; танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе изгибами; из размахивания в висе подъём разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение вперёд на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги врозь переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь; соскоки махом вперёд и махом назад с опорой на жердь; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую стороны); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди, размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Легкая атлетика. Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;

прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Спортивные игры.

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. *Прикладно-ориентированная физическая подготовка.* Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъем и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

Физическая подготовка. Физические упражнения для развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

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

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

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

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

Легкая атлетика. *Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).

Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа»

Развитие силы. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Баскетбол. *Развитие быстроты.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

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

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

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

Национально – региональный компонент включает в себя национальные виды спорта и национальные подвижные игры.

11 классы

«Буг к реке», «Журавли», «Перетягивание на поясах», «Чука», «Шела», «Борьба за флажки».

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (11 классы)

№	Вид программного материала	Кол-во учебных часов	Учебные четверти			
			1	2	3	4
1	<u>Знания о физической культуре.</u>	4	1	1	1	1
2	<u>Физическое совершенствование</u>	98				
2.1	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность»,</i>	8	2	2	2	2
2.2	<i>«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»</i>					
	- Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	28	2		22	4
	- Гимнастика с элементами акробатики	13		13		
	- Легкая атлетика	21	12			9
	- Кроссовая подготовка	10	6			4
2.3	<i>«Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность».</i>	8	2	2	2	2
2.4	<i>Национально – региональный компонент (национальные виды спорта и народные игры).</i>	10	2	3	3	2
	<u>Итого</u>	102	27	21	30	24
3	<u>«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (организация и проведение самостоятельных занятий ф/к).</u>	6	2	1	1	2

Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	юноши	девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, кол-во раз.	10	---
	Подтягивания в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз.	---	14
	Прыжок в длину с места, см.	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	---	10,00
	Бег 3000 м, мин.	13,30	---

Распределение учебного времени на различные виды программного материала по физической культуре при трёхчасовых занятиях в неделю

10-11 класс.

№	Вид программного материала	Кол-во учебных часов	Учебные четверти			
			1	2	3	4
1	<u>Знания о физической культуре.</u>	4	1	1	1	1
2	<u>Физическое совершенствование</u>	98				
2.1	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность»,</i>	8	2	2	2	2
2.2	<i>«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»</i>					
	- Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	28	2		22	4
	- Гимнастика с элементами акробатики	13		13		
	- Легкая атлетика	21	12			9
	- Кроссовая подготовка	10	6			4
2.3	<i>«Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность».</i>	8	2	2	2	2
2.4	<i>Национально – региональный компонент (национальные виды спорта и народные игры).</i>	10	2	3	3	2
	<u>Итого</u>	102	27	21	30	24
3	<u>«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (организация и проведение самостоятельных занятий Ф/к).</u>	6	2	1	1	2

Тематическое планирование 11 классы (1 четверть)

№	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	Дата	
						План	Факт.
	Ходьба и бег с заданиями.	В течение четверти	Изучать разнообразные способы ходьбы и бега	Поточный	Зрительный контроль		
1	Высокий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Эстафетный бег. Инструктаж по ТБ.	1	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	Рассказ, объяснение, групповой метод.	Опрос, Зрительный контроль		
2,3	Высокий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Финиширование. Эстафетный бег.	2	Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 100 метров. Соблюдать технику безопасности при выполнении беговых упражнений. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции	Рассказ, беседа, объяснение, фронтальный метод.	Зрительный контроль		
4	Бег на результат (30, 60 и 100 м.). Эстафетный бег.	1	Уметь демонстрировать скоростные качества. Правильно выполнять движения в беге. Соблюдать технику безопасности при выполнении беговых упражнений.	Рассказ, объяснение, фронтальный метод.	Зрительный контроль, хронометраж.		
5,6	Метание гранаты из различных положений на дальность и в цель. Бег 7-10 минут в равномерном темпе.	2	Уметь демонстрировать скоростно-силовые качества. Соблюдать технику безопасности при выполнении метаний. Совершенствовать технику метания гранаты.	Групповой и соревновательный метод.	Зрительный контроль.		
7,8	Метание гранаты – на результат - на дальность и в цель. Бег 10 -15 минут в равномерном темпе.	2	Уметь демонстрировать скоростно-силовые качества. Соблюдать технику безопасности при выполнении метаний.	Групповой и соревновательный метод.	Зрительный контроль, измерение.		

№	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	Дата	
						План	Факт.
9, 10	Бег (20 мин.). Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	2	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут. Проявлять качество выносливости при выполнении упражнений.	Фронтальный и игровой методы.	Зрительный контроль		
11, 12	Бег (22 мин.). Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	2	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут. Проявлять качество выносливости при выполнении упражнений.	Фронтальный и игровой методы.	Зрительный контроль		
13	Бег (24 мин.). Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	1	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут. Проявлять качество выносливости при выполнении упражнений.	Фронтальный и игровой методы.	Зрительный контроль		
14	Бег 3000 м. – мальчики и 2000 м. – девочки - на результат. Развитие выносливости.	1	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут. Проявлять качество выносливости при выполнении упражнений.	Фронтальный метод.	Зрительный контроль		
15, 16	«Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность». Силовая подготовка. Прыжки со скакалкой.	2	Уметь применять в жизни полученные знания, умения и навыки. Уметь демонстрировать силовые способности, прыгучесть.	Фронтальный метод.	Зрительный контроль		
17, 18	Национальные подвижные игры: «Журавли», «Борьба за флажки», «Наездники и конь», «Чука». Силовая подготовка.	2	Знать и уметь играть в национальные подвижные игры. Соблюдать технику безопасности во время игровой деятельности.	Фронтальный метод, игровой метод.	Зрительный контроль		
19, 20	«Физкультурно-оздоровительная деятельность». Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка.	2	Уметь демонстрировать силовые способности, прыгучесть.	Фронтальный метод.	Зрительный контроль		
21	Мониторинг знаний о физической культуре.	1	Уметь демонстр-ть знания о физической культуре.	Мониторинг.	Тест.		

№	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	Дата	
						План	Факт.
22, 23	Старты из различных и.п. Многоскоки. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Силовая подготовка.	2	Уметь выполнять серию прыжков. Уметь демонстрировать координационные и силовые способности.	Рассказ, демонстрация, поточный метод.	Зрительный контроль		
24, 25	Челночный бег 3x10, 5x10, 10x10 метров. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Силовая подготовка.	2	Уметь демонстрировать координационные и силовые способности. Совершенствовать технику прыжка в высоту и в длину.	Показ, разучивание в целом, фронтальный метод, поточный метод.	Зрительный контроль		
26, 27	Челночный бег – на оценку. Прыжки в длину с места – на оценку. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Силовая подготовка.	2	Уметь демонстрировать координационные и силовые способности. Совершенствовать технику прыжка в высоту и в длину. Соблюдать технику безопасности при выполнении прыжков.	Разучивание в целом, фронтальный метод, поточный метод.	Зрительный контроль, тест.		

11 класс (2 четверть).

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	дата	
						План.	Факт
	Основы знаний (значение физических упражнений для развития организма).	В течение четверти	Уметь рассказать о влиянии физических упражнений на организм. Знать элементарные правила контроля и самоконтроля.	Рассказ, беседа.	Опрос, беседа.		
	Ходьба и бег с заданием. ОРУ без предмета, в парах.	В течение четверти	Уметь демонстрировать ловкость.	Фронтальный, рассказ, команда.	Зрительный контроль.		
1,2,3	<u>Акробатика:</u> Д- равновесие на одной ноге, кувырок вперед, стойка на лопатках. М-стойка на голове, кувырок вперед, кувырок назад. <u>Силовая подготовка (подтягивание)</u>	3	Учиться выполнять равновесие на одной ноге, кувырок вперед, стойку на лопатках. Соблюдать технику безопасности.	Рассказ, показ, групповой, индивидуальный.	Зрительный контроль.		
4,5	<u>Силовая подготовка, прыжки со скакалкой, подвижные игры.</u> (национальный компонент.)	2	Уметь демонстрировать силовые способности, координацию.	Групповой, индивидуальный, игровой.	Зрительный контроль.		
6,7	<u>Акробатика:</u> Д-кувырок назад, мост стоя, переворот боком. М-стойка на голове, кувырок назад, переворот боком. <u>Прыжки со скакалкой.</u> <u>Упражнения в равновесии</u> (на бревне – д). Упражнения на параллельных брусьях (м).	2	Уметь демонстрировать гибкость, ловкость, прыгучесть. Развивать скоростно-силовые качества.	Рассказ, показ, групповой, индивидуальный.	Зрительный контроль.		
8,9	<u>Прыжки со скакалкой.</u> <u>Тестирование:</u> Акробатика (комбинации).	2	Демонстрировать двигательные умения.	Фронтальный, групповой. Тестирование.	Зрительный контроль. Результат.		

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	дата	
						План.	Факт
10,11	<u>Опорный прыжок через коня</u> способом «согнув ноги». <u>Силовая подготовка</u> (отжимания, поднимание туловища). <u>Упражнения в равновесии</u> (на бревне). Упражнения на параллельных брусьях (м).	2	Учиться выполнять опорный прыжок. Воспитывать скоростно-силовые качества. Демонстрировать равновесие при выполнении упражнений на бревне.	Рассказ, показ, групповой, индивидуальный. Фронтальный.	Зрительный контроль.		
12,13	<u>Совершенствование</u> техники гимнастических упражнений.	2	Уметь демонстрировать знания и умения при выполнении гимнастических упражнений.	Круговая тренировка.	Зрительный контроль.		
14,15	<u>Тестирование.</u> Опорный прыжок через коня-м, д) Упражнения в равновесии (на бревне-д)	2	Уметь демонстрировать технику опорного прыжка.	Тестирование, игровой.	Зрительный контроль.		
16,17 18	<u>Тестирование:</u> <u>Силовая подготовка</u> (подтягивание, отжимания, поднимание туловища).	3	Уметь демонстрировать технику выполнения подтягивания, отжимания и поднимание туловища.	Тестирование, игровой.	Зрительный контроль. Результат.		
19,20	Прыжки со скакалкой (тестирование). Игры-эстафеты.	2	Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнения. Учиться взаимодействовать в парах и тройках.	Тестирование, игровой.	Зрительный контроль. Результат.		
21	Закрепление пройденного материала.	1	Демонстрировать умения и навыки, физические качества.	Фронтальный, групповой. Тестирование.	Зрительный контроль. Результат.		

11 классы (3 четверть).

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	дата	
						План.	Факт.
	Основы знаний Влияние игровых упражнений, на развитие физических качеств.	В течение четверти	Уметь демонстрировать знания о методах развития физических качеств.	Рассказ, демонстрация, беседа.	Опрос, беседа.		
	Двигательные способности. <u>Совершенствование техники передвижений:</u> -стойка игрока. -перемещение в стойке приставными шагами. -остановка двумя шагами и прыжком.	В течение четверти	Уметь демонстрировать технику передвижений. Развивать координацию, скоростно-силовые качества.	Рассказ, демонстрация.	Зрительный контроль.		
1,2	<u>Верхняя и нижняя передача в волейболе.</u>	2	Учиться правильно выполнять верхнюю и нижнюю передачи.	Групповой метод.	Зрительный контроль.		
3,4	Верхняя и нижняя подача мяча. Учебная игра.	2	Демонстрировать двигательные умения. Учиться игре в волейбол.	Рассказ, индивидуальный.	Зрительный контроль, результат.		
5,6	<u>Одиночное и групповое блокирование.</u> <u>Учебная игра.</u>	2	Учиться выполнять технические приемы. Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнения.	Демонстрация, рассказ, индивидуальный метод.	Зрительный контроль.		
7,8	<u>Комбинации из верхней передачи и приемом мяча снизу.</u>	2	Учиться взаимодействовать в парах и тройках. Развивать координацию, скоростно-силовые качества.	Объяснение, показ, групповой, индивидуальный, игровой метод.	Зрительный контроль.		
9,10	<u>Нападающий удар.</u> <u>Учебная игра.</u>	2	Учиться выполнять нападающий удар. Учиться взаимодействовать в игровой деятельности.	Рассказ, индивидуальный, групповой метод.	Зрительный контроль.		

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	дата	
						План.	Факт.
11,12	<u>Игра волейбол по правилам. Силовая подготовка.</u>	2	Демонстрировать двигательные умения. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Объяснение, показ, групповая, индивидуальная, игровой метод.	Зрительный контроль.		
13,14 15	<u>Национально-региональный компонент.</u>	3	Изучать национальные подвижные игры	Игровой метод, фронтальный, групповой метод.	Зрительный контроль.		
16,17	<u>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</u>	2	Закалить организм. Воспитывать физические качества.	Игровой, групповой, индивидуальный методы.	Зрительный контроль.		
18,19	<u>Совершенствование ловли и передачи мяча</u> -двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении. -скрытые передачи -передачи с отскоком от пола.	2	Учиться взаимодействовать в парах и тройках. Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнения.	Объяснение, показ, групповая, индивидуальная.	Зрительный контроль.		
20,21	<u>Совершенствование техники ловли и передачи мяча (в тройках)</u>	2	Учиться взаимодействовать в парах и тройках. Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнения.	Рассказ, групповой метод, метод круговой тренировки.	Зрительный контроль.		
22	<u>Тестирование:</u> -передача мяча в движении в парах и тройках.	1	Учиться взаимодействовать в парах и тройках. Демонстрировать двигательные умения. Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнения.	Объяснение, показ, групповая, индивидуальная.	Зрительный контроль.		
23,24	<u>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.</u>	2	Развитие прыгучести, силовых способностей.	Фронтальный метод, групповой, индивидуальный.	Зрительный контроль.		

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	дата	
						План.	Факт.
25,26 27	<u>Совершенствование техники броска:</u> -броски одной и двумя руками с места и в движении <u>Совершенствование тактики игры:</u> -индивидуальные и групповые действия в защите и нападении. <u>Учебная игра.</u>	3	Развивать координацию, скоростно-силовые качества. Учиться технике ловли и передачи мяча, технике ведения мяча и технике броска.	Рассказ, фронтальный, индивидуальный, метод разучивания в целом.	Зрительный контроль.		
28,29	<u>Тестирование:</u> Ведение мяча, обвести центральный круг, выполнить передачу в щит, поймать, ведение до противополож. щита, бросок мяча в кольцо после двух шагов. Учебная игра в б/б.	2	Демонстрировать двигательные умения и технику ведения мяча.	Рассказ, фронтальный, индивидуальный, метод разучивания в целом.	Зрительный контроль.		
30	<u>Знания о физической культуре. Игра.</u>	1	Демонстрировать знания в области физической культуры	Фронтальный метод.	Оценка.		

Тематическое планирование 11 классы (4 четверть)

№	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	Дата	
						План	Факт.
1	Старты из различных и.п. Многоскоки. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Силовая подготовка. Инструктаж по ТБ.	1	Уметь выполнять серию прыжков. Уметь демонстрировать координационные и силовые способности.	Рассказ, демонстрация, поточный метод.	Зрительный контроль		
2,3	Челночный бег 3х10, 5х10, 10х10 метров. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Силовая подготовка.	2	Уметь демонстрировать координационные и силовые способности. Совершенствовать технику прыжка в высоту и в длину.	Показ, разучивание в целом, фронтальный метод, поточный метод.	Зрительный контроль		
4,5	Челночный бег – на оценку. Прыжки в длину с места – на оценку. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Силовая подготовка.	2	Уметь демонстрировать координационные и силовые способности. Совершенствовать технику прыжка в высоту и в длину. Соблюдать технику безопасности при выполнении прыжков.	Разучивание в целом, фронтальный метод, поточный метод.	Зрительный контроль, тест.		
6	Мониторинг знаний о физической культуре.	1	Уметь демонстрировать знания о физической культуре.	Мониторинг.	Тест.		
7,8	Национальные подвижные игры: «Журавли», «Борьба за флажки», «Наездники и конь», «Чука». Силовая подготовка.	2	Знать и уметь играть в национальные подвижные игры. Соблюдать технику безопасности во время игровой деятельности	Фронтальный метод, игровой метод.	Зрительный контроль		
9,10	«Физкультурно-оздоровительная деятельность». Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка.	2	Уметь демонстрировать силовые способности, прыгучесть.	Фронтальный метод.	Зрительный контроль		
11	Высокий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Эстафетный бег.	1	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	Рассказ, объяснение, групповой метод.	Опрос, Зрительный контроль		

№	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	Дата	
						План	Факт.
12, 13	Высокий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Финиширование. Эстафетный бег.	2	Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 100 метров. Соблюдать технику безопасности при выполнении беговых упражнений. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции	Рассказ, беседа, объяснение, фронтальный метод.	Зрительный контроль		
14	Бег на результат (30, 60 и 100 м.). Эстафетный бег.	1	Уметь демонстрировать скоростные качества. Правильно выполнять движения в беге. Соблюдать технику безопасности при выполнении беговых упражнений.	Рассказ, объяснение, фронтальный метод.	Зрительный контроль, хронометраж.		
15, 16	Метание гранаты из различных положений на дальность и в цель. Бег 7-10 минут в равномерном темпе.	2	Уметь демонстрировать скоростно-силовые качества. Соблюдать технику безопасности при выполнении метаний. Совершенствовать технику метания гранаты.	Групповой и соревновательный метод.	Зрительный контроль.		
17, 18	Метание гранаты – на результат - на дальность и в цель. Бег 10 -15 минут в равномерном темпе.	2	Уметь демонстрировать скоростно-силовые качества. Соблюдать технику безопасности при выполнении метаний.	Групповой и соревновательный метод.	Зрительный контроль, измерение.		
19, 20	Бег (20 мин.). Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	2	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут. Проявлять качество выносливости при выполнении упражнений.	Фронтальный и игровой методы.	Зрительный контроль		
21	Бег (22 мин.). Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	1	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут. Проявлять качество	Фронтальный и игровой методы.	Зрительный контроль		

№	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	Дата	
						План	Факт.
22	Бег 3000 м. – мальчики и 2000 м. – девочки - на результат. Развитие выносливости.	1	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут. Проявлять качество выносливости при выполнении упражнений.	Фронтальный метод.	Зрительный контроль		
23, 24	«Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность». Силовая подготовка. Прыжки со скакалкой.	2	Уметь применять в жизни полученные знания, умения и навыки. Уметь демонстрировать силовые способности, прыгучесть.	Фронтальный метод.	Зрительный контроль		