

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ТУШНИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА  
ИМ.Ф.Е.КРАЙНОВА

Рассмотрена и принята  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 6 от  
« 17 » мая 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно- спортивная направленности  
«ОФП»

Возраст обучающихся 10-17 лет

Срок реализации – 1 год

Уровень – базовый

Автор – разработчик  
Педагог дополнительного образования  
Распопова Наталья Викторовна

с. Тушна 2023 г.

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по ОФП разработана и составлена в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ (Об образовании в Российской Федерации) (ст.2, ст. 15, ст. 16, ст. 17, ст. 75, ст. 79).
2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726 – р»;
3. Приказом Минпросвещения РФ от 09. 11. 2018 года № 196 (Об утверждении Порядка Организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
4. Приказом от 30 сентября 2020 года № 533 (О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196); -Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
5. СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
6. СанПин 2.2.2/2.4.13340-03. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы;
7. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
8. Положением, регламентирующим организацию образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
9. Другими локальными актами МОУ Тушинская СШ.

**Актуальность программы.** Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях. Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: отслеживается резкое снижение здоровья детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых

слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором ухудшения школьного здоровья является неосведомленность самих детей о том, что необходимо делать, чтобы улучшить свое здоровье; не знание элементарных законов о здоровом образе жизни и навыков его сохранения.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание нового поколения, поколения, в чьих руках будущее нашей страны. России необходимы успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования по ОФП, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### **Цель и задачи программы.**

*Цель:* формирование у учащихся средней школы стойкого положительного отношения к физической культуре, потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### *Задачи:*

1. Выработать у учащихся мотивационно-целостные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов физической культуры.
2. Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность.
3. Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта.
4. Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе.
5. Обучать учащихся простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Организация условий для полезного проведения свободного времени.

Педагогическая целесообразность. Основывается на сознательности и активности, наглядности, доступности и систематичности, который предусматривает разучивание элементов для расширения активного арсенала приемов, чередования работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ОФП предназначена для детей в возрасте от 11 до 17 лет.

### **Характеристика обучающихся по программе.**

Учебно-тренировочная работа с подростками и юношами может быть успешной лишь в том случае, если тренер хорошо знает возрастные особенности юных спортсменов и учитывает

эти особенности на тренировочных занятиях. В зависимости от возраста занимающихся подбираются упражнения, различные по величине нагрузки и степени трудности, а также по самому характеру и методам выполнения.

К 11-13 годам в основном завершается морфологическое и функциональное созревание двигательного анализатора человека. Поэтому после к 11-13 годам показатели развития двигательной функции изменяются в значительно меньшей степени. Завершение созревания двигательного анализатора совпадает с периодом полового созревания мальчиков этого возраста.

У подростков 13-14 лет при изучении сложных по координации движений иногда заметно тормозящее влияние пубертатного периода. Следует отметить, что динамические стереотипы двигательных навыков, приобретенные в детском возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет. В подростковом возрасте происходят значительные изменения в психике. Наблюдаются высокая эмоциональность, неуравновешенность настроения, немотивированные поступки, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей. Источник этого явления - интенсивное физическое развитие, половое созревание, появление так называемого чувства взрослости. При правильной методике спортивные занятия в подростковом возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма занимающихся. Это проявляется двояко: и как морфологические изменения в виде повышенного прироста антропометрических признаков, и как функциональные сдвиги в виде повышения работоспособности. Так, в среднем ежегодный прирост веса тела у подростков равен 4-5 кг, роста - 4-6 см, окружности грудной клетки - 2-5 см. Происходит дальнейшее формирование скелета. К 14 годам срастаются кости таза, устанавливается постоянство кривизны позвоночника в поясничной части, происходит уменьшение хрящевого кольца межпозвоночных суставов. способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

К 13-14 годам мышцы по своим функциональным свойствам уже мало отличаются от мышц взрослого человека. Происходит параллельное развитие мышц верхних и нижних конечностей. Вес мышц мальчиков в 12 лет составляет 29,4% веса тела, в 15 лет - 33,6%. Увеличивается абсолютная и относительная сила мышц. Наибольший прирост силовых показателей мышечных групп наблюдается в период от 13 до 15 лет.

Учитывая, что силовые возможности детей невелики, воспитание силы в этом возрасте целесообразно осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения динамического и отчасти статического характера. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

У подростков к 13 годам увеличивается сила сердечной мышцы, возрастает ударный объем, уменьшается частота дыхания и пульса. Так, у 13-летних частота пульса в покое равна 70 уд/мин, а при работе значительно увеличивается до 190-200 уд/мин. Кровяное давление у детей обычно ниже, чем у взрослых. К 11-12 годам оно равняется 107/70 мм рт. ст., к 13-15 годам - 117/73 мм рт. ст.

Организм подростков быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин.

Половое созревание подростков начинается у мальчиков в 12–14 лет и длится 2–3 года. В 15–16 лет происходит усиленное развитие эндокринной системы, оказывающей влияние на функции головного мозга. Усиливается и деятельность половых желез, а также щитовидной железы, гормоны которой являются фактором роста. Физическое развитие в период полового созревания изменяется значительно. С 13–14 лет происходит активный рост в длину. Годичные прибавки роста достигают 8 см, а в отдельных случаях 12–15 см. Вес также увеличивается (до 14–15 лет на 1–2 кг, а затем до 18 лет на 8 кг и более в год). С возрастом увеличивается число миофибрилл, составляющих мышцы. У новорожденных в каждом мышечном волокне содержится 50–120 миофибрилл. К 7 годам их количество возрастает в 15–20 раз. Бурно возрастает мускульная масса между 15 и 17 годами – более, чем на 10 %. Мышцы удлиняются и утолщаются одновременно в основном за счет увеличения диаметра существовавших волокон – гипертрофии (90%) и образования новых – гиперплазии (10 %). В дальнейшем мышцы увеличиваются в зависимости от интенсивности и объема двигательной активности.

К 15 годам вес мышц достигает 32,6% общего веса, значительно возрастает сила мышц рук. Костная система особенно интенсивно развивается в связи с ростом тела в длину.

Более всего растут кости нижних конечностей.

Наступают изменения и в сердечно-сосудистой системе. Начиная с 12–14 лет повышается двигательная деятельность, вызывая усиленное развитие сердца. К 15 годам сердце увеличивается почти в 15 раз по сравнению с сердцем новорожденных. В период полового созревания темп роста сердца превышает темп роста кровеносных сосудов.

Артериальное давление повышается в результате сопротивления относительно узких сосудов. В 12 лет систолическое АД равно в среднем 103 мм рт. ст., диастолическое – 62 мм рт. ст., а в 15 лет соответственно 110 и 70 мм рт. ст. Один из показателей сердечной деятельности – частота сердечных сокращений (ЧСС). С возрастом и в результате занятий спортом ЧСС уменьшается. Так, в 13 лет пульс равен в среднем 80 уд/мин, к 14–15 годам снижается до 70–75 и к 16–17 годам – до 65–75 уд/мин 16–17 годам — до 65.

Обратно пропорционально изменяется ударный объем крови, количество крови, выбрасываемой за одно сокращение сердца. Так, если в 7 лет он равен 23 мл, а в 12 лет – 41 мл, то у взрослого – 60 мл, поэтому следует учитывать, что функциональные резервы сердца у подростков и многих юношей меньше, чем у взрослых.

У подростков нередко происходят нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы. Такие нарушения могут быть вызваны несоответствием между массой тела, длиной кровеносных сосудов и размерами сердца. Нарушения эти нередко обуславливаются высокой подвижностью и быстрой утомляемостью центральной нервной системы подростков. Неустойчивость сердечно-сосудистой системы подростков и различные функциональные нарушения в деятельности сердца требуют осторожного подхода к выбору упражнений и величины нагрузки в ходе учебно-тренировочного процесса.

Состав крови у подростков иной, чем у взрослых: меньше гемоглобина (73–84%), больше лейкоцитов и лимфоцитов.

ЧД у подростков составляет в среднем 19–20 в минуту. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) нарастает с 1900 см<sup>3</sup> в 12 лет до 2700 см<sup>3</sup> в 15 лет.

У подростков бывают всевозможные отклонения от нормального развития, которые обязательно следует учитывать в занятиях.

Изменения скорости, силы, выносливости, ловкости в процессе развития организма не происходят параллельно. **В детском, подростковом возрастах особенно интенсивно развивается скорость, а в зрелом — выносливость и сила.** На их развитие влияют занятия спортом.

Скорость движений с возрастом нарастает постепенно, но неравномерно. В 8–9 лет нарастание ее очень медленное, в 10–12 лет более интенсивное, а в 13–14 лет опять замедляется. Наибольший темп нарастания скорости бывает в 15–16 лет и достигает максимума к 20—25 годам. Приступать к тренировкам на скорость можно по достижении хорошей общей физической подготовленности.

При систематических тренировках скорость возрастает в среднем на 30—60% и только в отдельных случаях на 100%. Приспособляемость организма подростков и юношей к упражнениям на выносливость недостаточна: она гораздо меньше, чем у взрослых.

**Разносторонняя тренировка приводит к лучшим результатам в развитии скорости, силы и выносливости, чем односторонняя тренировка, направленная, например, на достижение выносливости.**

#### **Срок реализации программы.**

Срок реализации программы - с 01.09.2022 г. по 31.05.2023 г.

Программа рассчитана на 36 учебных недель:

**1 модуль** 70 часов - с 01.09.2022 г. по 31.12.2022г.,

**2 модуль** 74 часа – с 01.01.2023г. по 31.05.2023 г.

Объем недельной нагрузки – 4 ч. Объем часов за период - 144 ч., 36 учебных недель

#### **Режим занятий.**

Продолжительность одного тренировочного занятия не превышает 2 академических часов. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. (1 академический час – 40 мин). Занятие строится с учетом 10-минутного перерыва

#### **Ожидаемые результаты освоения программы**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для внеурочной деятельности направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов в спортивно-оздоровительном направлении.

#### **Личностные результаты:**

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе игровой деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- владение знаниями об особенностях развития и совершенствования физических качеств (сила, скорость, выносливость, гибкость);
- уметь самостоятельно подбирать упражнения, правильно применять для работы над определенными группами мышц;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

***Метапредметные результаты:***

- развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности.

***Предметные результаты:***

- определять базовые понятия и термины подвижных и спортивных игр, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своим сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- использовать спортивные игры для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестирования физического развития и физической подготовленности.

### ***Планируемые результаты:***

- всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры личности школьника;
- изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью, развитие способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни;
- повысить интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- снижение заболеваемости школьников;
- снижение психоэмоциональных расстройств;
- повышение уровня физической подготовки школьников;
- повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения;
- снижение последствий умственной нагрузки;
- повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

### **Принцип построения программы.**

Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоничное развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической:

1. *Принцип оздоровительной направленности* обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.
2. *Принцип формирования ответственности* у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.
3. *Принцип воспитывающего обучения* подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.
4. *Принцип сознательности и активности.* Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

5. *Принцип повторения* знаний, умений и навыков является одним из важнейших результатов многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности поможет проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.
6. *Принцип постепенности*. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.
7. *Принцип доступности*. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.
8. *Принцип систематичности и последовательности*. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесозидающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно воспитательный режим.
9. *Принцип непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.
10. *Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.
11. *Принцип учёта* возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий
12. *Принцип прочности*. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.
13. *Принцип наглядности* заключается в показе изучаемого упражнения.
14. *Принцип постепенного повышения требований*. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

### **Формы и методы обучения**

**Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:**

- словесные методы (объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.), создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении;
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений и помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и

по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Содержание занятий отвечает требованиям к организации внеурочной деятельности. Подбор упражнений, подводных игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей.

### **Основное содержание курса**

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в современном обществе.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**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, физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. 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 (технических ошибок).

**Физическое совершенствование.** Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**  
*Легкая атлетика.* Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.  
*Подвижные и спортивные игры.* Баскетбол. Игра по упрощенным правилам. Волейбол. Игра по упрощенным правилам. *Прикладно-ориентированная подготовка.* Прикладно-ориентированные упражнения. *Упражнения общеразвивающей направленности.* Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками). *Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости. *Легкая атлетика.* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. *Баскетбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. *Волейбол.* Развитие быстроты, силы, скоростно-силовой выносливости, координации движений.

### **Учебный план**

Учебный план составлен на 36 учебных недель из расчета 4-х часовой недельной нагрузки.

- **1 модуль** 72 часов - с 01.09.2022 г. по 31.12.2022 г.,
- **2 модуль** 72 часов – с 01.01.2023 г. по 31.05.2023 г.

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятия	Формы контроля
		всего	теория	практик а		
		1 модуль				
1	Физическая культура и спорт	4	4	-	1	Физическая культура и спорт
2	Гигиена , предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	6	6		2	Гигиена , предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль
3	Правила соревнований, места занятий ,оборудование, инвентарь	4	4		3	Правила соревнований, места занятий ,оборудование, инвентарь
4	Гимнастика	22	4	18	4	Гимнастика
5	Легкая атлетика	22	-4	18	5	Легкая атлетика
6	Подвижные игры	14	2-	12	6	Подвижные игры
		<b>72</b>	<b>24</b>	<b>48</b>		
<b>2 модуль</b>						
1	Волейбол	18	2	16	1	Волейбол
2	Футбол	12	2	10	2	Футбол

3	Лыжная подготовка	10	2	8	3	Лыжная подготовка
4	Баскетбол	20	2	18	4	Баскетбол
5	Инструкторская и судейская практика	6	-2	4	5	Инструкторская и судейская практика
6	Контрольные испытания	6	-2	4	6	Контрольные испытания
7					7	
		<b>72</b>	<b>12</b>	<b>60</b>		
	<b>ВСЕГО</b>	<b>144</b>	<b>36</b>	<b>108</b>		<b>ВСЕГО</b>

## 10.Содержание учебного материала

### *Физическая культура и спорт*

Физическая культура и спорт – средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

### *Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.*

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена. Правила закаливания, медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культуры и спортом. Гигиена и профилактика простудных заболеваний. Правила и приемы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

### *Правила соревнований, место занятий, оборудование, инвентарь.*

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике и спортивным играм. Двигательный режим школьников – подростков. Влияние естественных факторов природы и физических упражнений.

### *Гимнастика*

Теория: Техника безопасности. Гимнастические снаряды, способы страховки. Практика: Строевые упражнения. Построение и перестроение: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкания строя. Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах. Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий.

### ***Легкая атлетика***

Теория: Основные фазы ходьбы и бег. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.  
Практика: Медленный бег. Кросс 1000 – 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 – 100 м. Низкий, высокий старт и финиширование.  
Прыжки в длину с места.  
Метание малого мяча с места, с разбега, на дальность и в цель.  
Преодоление полосы препятствий.  
Эстафетный бег.

### ***Подвижные игры***

Теория: Правила игры.  
Практика: Кто сильнее? Перетягивание каната, Бег командами, Встречная эстафета, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, Перестрелка, Пионербол, Салки с заслоном, Взятие высоты.

### ***Волейбол***

Теория: Правила игры. Стойка игрока.  
Практика: Перемещение из стойки Передача мяча. Передача мяча сверху. Поддача мяча. Прием мяча. Нападающий удар. Индивидуальные и групповые действия. Тактика нападения и защиты. Перемещение из стойки. Прием мяча снизу. Нижняя прямая поддача. Тактические действия в защите и нападении. Учебные игры.

### ***Футбол***

Теория: Правила игры. Техника передвижения. Виды обманных движений.  
Практика: Удары по мячу срединной, внутренней, внешней частью подъема.  
Удары по мячу с места и с хода. Ведение мяча меняя направление. Отбор мяча, выбивание, перехват.  
Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря, передвижения и прыжки. Отбивание мяча, вбрасывания мяча одной рукой, выбивание мяча.  
Тактика игры в нападении и защите. Индивидуальные и групповые действия. Первоначальная, зонная и комбинированная защита.  
Удары на точность, силу, дальность.

### ***Лыжная подготовка***

Теория: Основы техники ходьбы на лыжах.  
Практика: Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двушажный ход.  
Спуски и подъемы.  
Торможения.  
Лыжные эстафеты.

### ***Баскетбол***

Теория: Правила игры. Тактика защиты и нападения.  
Практика: Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча от груди, плеч и сверху, Ловля двумя руками на месте и в движении. Штрафной бросок. Перехват, выбивание, вырывание. Целесообразное использование технических приемов.

Броски мяча в корзину с места, в прыжке, после ведения. Тактика игры в нападении, быстрый прорыв.

Тактика личной и зонной защиты.

Учебная игра.

### ***Инструкторская и судейская практика***

Теория: Правила и принципы организации и судейства соревнований.

Практика: Судейство и организация учебной игры.

### ***Контрольные испытания***

Практика: Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки.

## 2. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол - во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>1 МОДУЛЬ</b>								
1	Сентябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция	2	Возникновение и развитие физической культуры спорта.	Спортзал МОУ Тушинской СШ	Беседа
2	Сентябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция	2	Основные принципы физического воспитания.	Спортзал МОУ Тушинской СШ	Беседа
3	Сентябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция	2	Личная гигиена гигиена одежды обуви. Предупреждение травм и оказание первой помощи.	Спортзал МОУ Тушинской СШ	Беседа
4	Сентябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция	2	Закаливание, самоконтроль во время занятий физической культурой. Медицинский осмотр.	Спортзал МОУ Тушинской СШ	Беседа
5	Сентябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция	2	Режим питания питьевой режим. Вред курения и употребления алкоголя.	Спортзал МОУ Тушинской СШ	Беседа

6	Сентябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция	2	Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм.	Спорт зал МОУ Тушинской СШ	Беседа
7	Сентябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция	2	Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике и спортивным играм.	Спорт зал МОУ Тушинской СШ	Беседа
8	Сентябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	Строевые упражнения	Спорт зал МОУ Тушинской СШ	Наблюдение
9	Сентябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	Строевые упражнения	Спорт зал МОУ Тушинской СШ	Наблюдение
10	Октябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция, Практическое занятие	2	Техника безопасности, Способы страховки.	Спорт зал МОУ Тушинской СШ	Беседа Наблюдение
11	Октябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция	2	Гимнастические снаряды из инвентаря.	Спорт зал МОУ Тушинской СШ	Беседа
12	Октябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них.	Спорт зал МОУ Тушинской СШ	Наблюдение
13	Октябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	Акробатические упражнения.	Спорт зал МОУ Тушинской СШ	Текущий контроль
14	Октябрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	Акробатические упражнения	Спорт зал МОУ Тушинской СШ	Наблюдение

15	Октябрь	согласно утверждённому расписанию тренера	согласно утверждённому расписанию тренера	Практическое занятие	2	Общеразвивающие гимнастические упражнения с партнером и на гимнастических снарядах.	Спорт зал МОУе Тушинской СШ	Наблюдение
16	Октябрь	согласно утверждённому расписанию тренера	согласно утверждённому расписанию тренера	Практическое занятие	2	Акробатические упражнения.	Спорт зал МОУ Тушинской СШ	Наблюдение
17	Октябрь	согласно утверждённому расписанию тренера	согласно утверждённому расписанию тренера	Практическое занятие	2	Акробатические упражнения.	Спорт зал МОУ Тушинской СШ	Текущий контроль
18	Октябрь	согласно утверждённому расписанию тренера	согласно утверждённому расписанию тренера	Лекция, Практическое занятие	2	Техника безопасности. Техника бега.	Спорт зал МОУ Тушинской СШ	Опрос, наблюдение
19	Ноябрь	согласно утверждённому расписанию тренера	согласно утверждённому расписанию тренера	Практическое занятие	2	Прыжковая техника метания.	Спорт зал, спорт. стадион МОУ Тушинской СШ	Наблюдение
20	Ноябрь	согласно утверждённому расписанию тренера	согласно утверждённому расписанию тренера	Практическое занятие	2	Старт, финиширование.	Спорт зал, спорт. стадион МОУ Тушинской СШ	Наблюдение
21	Ноябрь	согласно утверждённому расписанию тренера	согласно утверждённому расписанию тренера	Практическое занятие	2	Бег на короткие дистанции.	Спорт зал, спорт. стадион МОУ Тушинской СШ	Наблюдение
22	Ноябрь	согласно утверждённому расписанию тренера	согласно утверждённому расписанию тренера	Практическое занятие	2	Бег на короткие дистанции.	Спорт зал, спорт. Стадион МОУ	Текущий контроль

		ию тренера					Тушинс кой СШ	
23	Нояб рь	согласно утвержде нному расписан ию тренера	согласно утвержден ному расписани ю тренера	Практичес кое занятие	2	Кроссовый бег.	Спорт зал, спорт. стадион МОУ Тушинс кой СШ	Наблюдение
24	Нояб рь	согласно утвержде нному расписан ию тренера	согласно утвержден ному расписани ю тренера	Практичес кое занятие	2	Кроссовый бег.	Спорт зал, спорт. стадион МОУ Тушинс кой СШ	Текущий контроль
25	Нояб рь	согласно утвержде нному расписан ию тренера	согласно утвержден ному расписани ю тренера	Практичес кое занятие	2	Прыжки в длину с места.	Спорт зал МОУ Тушинс кой СШ	Наблюдение
26	Нояб рь	согласно утвержде нному расписан ию тренера	согласно утвержден ному расписани ю тренера	Практичес кое занятие	2	Метание малого мяча.	Спорт зал, спорт. стадион МОУ Тушинс кой СШ	Наблюдение
27	Дека брь	согласно утвержде нному расписан ию тренера	согласно утвержден ному расписани ю тренера	Практичес кое занятие	2	Эстафетный бег.	Спорт зал, спорт. стадион МОУ Тушинс кой СШ	Наблюдение
28	Дека брь	согласно утвержде нному расписан ию тренера	согласно утвержден ному расписани ю тренера	Лекция	2	Правила подвижной игры.	Спорт зал МОУ Тушинс кой СШ	Беседа
29	Декабрь	согласно утвержде нному расписан ию тренера	согласно утвержден ному расписани ю тренера	Практичес кое занятие	2	Перетягивани е каната. Бег командами.	Спорт зал МОУ Тушинс кой СШ	Наблюдение

30	Декабрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	Эстафеты элементами баскетбола.	Спорт зал МОУ Тушинской СШ	Наблюдение
31	Декабрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	Пионербол.	Спорт зал МОУ Тушинской СШ	Наблюдение
32	Декабрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	Подвижные игры элементами волейбола.	Спорт зал МОУ Тушинской СШ	Наблюдение
<b>2 МОДУЛЬ</b>								
33	Декабрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция	2	Техника безопасности на лыжах. Основы техники ходьбы на лыжах.	Спорт зал МОУ Тушинской СШ	Беседа
34	Декабрь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	Техника ходов.	Спорт зал, спорт. стадион МОУ Тушинской СШ	Наблюдение
35	Январь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	Спуски и подъемы.	Спорт зал, спорт стадион МОУ Тушинской СШ	Наблюдение
36	Январь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	Торможения и повороты.	Спорт зал, спорт. стадион МОУ Тушинской СШ	Наблюдение
37	Январь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	Лыжные эстафеты.	Спорт зал, спорт. стадион МОУ	Наблюдение

							Тушнинской СШ	
38	Январь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция Практическое занятие	2	Техника безопасности на волейболе. Стойка игрока.	Спорт зал МОУ Тушнинской СШ	Беседа Наблюдение
39	Январь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	Перемещения из стойки игрока.	Спорт зал МОУ Тушнинской СШ	Наблюдение
40	Январь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	Прием и передача мяча.	Спорт зал МОУ Тушнинской СШ	Наблюдение
41	Январь	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	Подачи мяча.	Спорт зал МОУ Тушнинской СШ	Наблюдение
42	Февраль	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	Учебная игра.	Спорт зал МОУ Тушнинской СШ	Текущий контроль
43	Февраль	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	Тактика нападения. Нападающий удар.	Спорт зал МОУ Тушнинской СШ	Наблюдение
44	Февраль	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	Тактика нападения. Нападающий удар	Спорт зал МОУ Тушнинской СШ	Наблюдение
45	Февраль	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	Групповые действия	Спорт зал МОУ Тушнинской СШ	Наблюдение
46	Февраль	согласно утвержденному	согласно утвержденному	Практическое занятие	2	Тактические действия	Спорт зал МОУ	Наблюдение

		расписанию тренера	расписанию тренера			нападении и защите.	Тушинской СШ	
47	Февраль	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	Учебная игра.	Спорт зал МОУ Тушинской СШ	Текущий контроль
48	Февраль	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция	2	Техника безопасности на баскетболе. Правила игры.	Спорт зал МОУ Тушинской СШ	Беседа
49	Февраль	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	Ведение мяча.	Спорт зал МОУ Тушинской СШ	Наблюдение
50	Март	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	Передачи мяча. Ловля мяча двумя и одной рукой.	Спорт зал МОУ Тушинской СШ	Наблюдение
51	Март	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	Остановка шагом прыжком. Поворот на месте.	Спорт зал МОУ Тушинской СШ	Наблюдение
52	Март	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция Практическое занятие	2	Остановка шагом прыжком. Поворот на месте	Спорт зал МОУ Тушинской СШ	Опрос Наблюдение
53	Март	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	Броски мяча в корзину.	Спорт зал МОУ Тушинской СШ	Наблюдение
54	Март	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	Броски мяча в корзину	Спорт зал МОУ Тушинской СШ	Наблюдение

55	Март	согласно утверждённому расписанию тренера	согласно утверждённому расписанию тренера	Практическое занятие	2	Перехваты, вырывания, выбивания мяча.	Спорт зал МОУ Тушинской СШ	Наблюдение
56	Март	согласно утверждённому расписанию тренера	согласно утверждённому расписанию тренера	Лекция Практическое занятие	2	Целесообразное использование тактических приемов.	Спорт зал МОУ Тушинской СШ	Опрос Наблюдение
57	Март	согласно утверждённому расписанию тренера	согласно утверждённому расписанию тренера	Практическое занятие	2	Учебная игра.	Спорт зал МОУ Тушинской СШ	Наблюдение
58	Март	согласно утверждённому расписанию тренера	согласно утверждённому расписанию тренера	Лекция	2	Техника безопасности на футболе. Правила игры.	Спорт зал МОУ Тушинской СШ	Беседа
59	Апрель	согласно утверждённому расписанию тренера	согласно утверждённому расписанию тренера	Практическое занятие	2	Техника передвижения.	Спорт зал, спорт. стадион МОУ Тушинской СШ	Наблюдение
60	Апрель	согласно утверждённому расписанию тренера	согласно утверждённому расписанию тренера	Практическое занятие	2	Удары по мячу. Остановка мяча.	Спорт зал, спорт. стадион МОУ Тушинской СШ	Текущий контроль
61	Апрель	согласно утверждённому расписанию тренера	согласно утверждённому расписанию тренера	Практическое занятие	2	Ведение, перехват, отбор, выбивание мяча.	Спорт зал, спорт. стадион МОУ Тушинской СШ	Наблюдение
62	Апрель	согласно утверждённому расписанию тренера	согласно утверждённому расписанию тренера	Практическое занятие	2	Техника игры вратаря.	Спорт зал, спорт. стадион МОУ Тушинской СШ	Наблюдение

63	Апрель	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	Техника игры вратаря.	Спорт зал, спорт. стадион МОУ Тушинской СШ	Текущий контроль
64	Апрель	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	Групповые и индивидуальные тактические действия.	Спорт зал, спорт. стадион МОУ Тушинской СШ	Наблюдение
65	Апрель	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	Учебная игра.	Спорт зал, спорт. Стадион МОУ Тушинской СШ	Текущий контроль
66	Апрель	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	Учебная игра.	Спорт зал, спорт. стадион МОУ Тушинской СШ	Текущий контроль
67	Май	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Лекция	2	Правила и принципы организации и судейства соревнований.	Спорт зал МОУ Тушинской СШ	Беседа Опрос
68	Май	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	Судейство учебной игры.	Спорт зал МОУ Тушинской СШ	Текущий контроль
69	Май	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	Судейство соревнований.	Спорт зал МОУ Тушинской СШ	Наблюдение
70	Май	согласно утвержденному расписанию тренера	согласно утвержденному расписанию тренера	Практическое занятие	2	Сдача контрольных нормативов.	Спорт зал, спорт. Стадион МОУ Тушинской СШ	Текущий контроль

71	Май	согласно утверждённому расписанию тренера	согласно утверждённому расписанию тренера	Практическое занятие	2	Сдача контрольных нормативов	Спорт зал, спорт. стадион МОУ Тушинской СШ	Текущий контроль
72	Май	согласно утверждённому расписанию тренера	согласно утверждённому расписанию тренера	Практическое занятие	2	Сдача контрольных нормативов	Спорт зал, спорт. стадион МОУ Тушинской СШ	Итоговый контроль: сдача контрольных нормативов

### Уровень подготовки учащихся

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	уровень развития физического качества					
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 метров	6.2	5,4 – 6,1	5.3	6.3	5.5-6.2	5.4
Бег 60 метров	11.2	10.8	10.0	11.7	10.9	10.4
Бег 1000 метров	6.46	5.8	4.45	7.21	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	8.6	8.4	8.2	9.1	8.7	8.6
Прыжки в длину с места	124	150	164	134	135	179
Прыжки в высоту	85	100	110	80	85	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту	70	80	90	90	85	110
Метание мяча	20	29	34	14	19	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	5	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	5	10	14
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
гибкость	+3	+5	+9	+6	+9	+12
Поднимание туловища из положения лежа	11	18	22	9	12	16

## Требования к уровню подготовки учащихся

*Ученик научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

*Ученик получит возможность научиться:*

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

## Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал, спортивный стадион или волейбольная площадка на открытом воздухе с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

1. Спортивный зал;
2. Спортивный стадион;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
6. Волейбольные мячи;
7. Баскетбольные мячи;
8. Футбольные мячи;
9. Набивные мячи;
10. Скакалки;
11. Лыжи;
12. Гимнастические маты;
13. Гимнастические снаряды;
14. Стойки, разметочные фишки и конусы;
15. Секундомер;
16. Свисток;
17. Гимнастическая скамейка;

18. Малые мячи;
19. Ракетки;
20. Обручи;
21. Гимнастическая стенка.

### **Информационно-методическое обеспечение**

Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки.

Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к

выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

### **Методы организации и проведения образовательного процесса:**

#### ***Словесные методы:***

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт
- Показ упражнений и технических приемов
- Жестикуляции
- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

#### ***Основные средства обучения:***

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Спортивные игры
- Подвижные и подготовительные игры.

### **Формы контроля и аттестации**

- участие в предметных олимпиадах, в неделе физической культуры;
- подготовка и проведение спортивных вечеров;
- проведение различного рода конкурсов;
- выполнение ученических творческих работ.

### **Анализ результатов**

Освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья

## **Контрольно-измерительные материалы**

### ***Основные требования к уровню подготовленности***

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся

## **Список литературы**

### **Список литературы для педагога**

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996– 83 с.
2. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999 г.
3. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999 г.
4. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998 г.
5. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. -М., 1998 г.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982 г.
7. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997 г.
8. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999 г.
9. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995 г.
10. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 г.
11. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 г.

### **Список литературы для обучающихся и родителей:**

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.- 15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

## Приложение 1.

### Инструкция по технике безопасности

Безопасность во время занятий обеспечивается соблюдением следующих правил:

- необходимо следовать указаниям педагога, соблюдать правила соревнований;
- перед проведением занятий выполнять разминку;
- при выполнении приемов и упражнений партнеры должны страховать друг друга;
- все технические приемы выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны;
- если партнёр находится в опасном положении, грозящем травмой или болезненными ощущениями, проведение приема или других действий немедленно прекратить и принять меры по выведению партнера из опасного положения;
- при появлении во время занятий боли в суставах рук, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом педагогу;
- в состоянии сильной усталости не проводить приемы, которые требуют большой силы или высокой координации движений;
- при получении учащимся травмы, педагогу необходимо немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации школы и родителям, при необходимости доставить пострадавшего в больницу.

### Правила поведения на занятиях и соревнованиях.

1. На занятиях по общей физической подготовкой учащиеся обязаны строго выполнять.
2. Не находиться в спортивном зале без педагога.
3. На тренировке быть в спортивном костюме и в обуви с нескользящей подошвой.
4. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать дистанцию, чтобы не было столкновений.
5. Строго выполнять указания педагога.
6. При выполнении упражнений на шведской стенке, турнике не находиться вдвоем на одной секции или друг под другом.
7. Акробатические упражнения выполнять только на татами или на гимнастических матах.

8. При нахождении на улице, при следовании на тренировку, соревнования, учебные сборы и т.д. соблюдать «Правила дорожного движения РФ» в части, относящейся к пешеходам и пассажирам общественного транспорта.
9. Соблюдать культуру поведения в общественных местах.

## **Приложение 2.**

### **Школа здоровья**

Укрепление здоровья – одно из приоритетных направлений в дзюдо. Поддерживать себя на должном уровне необходимо ежедневно, а не от случая к случаю. Здоровый образ жизни – это ежедневный труд и усилия в преодолении своих слабостей, пороков и страхов на протяжении всей жизни.

В Японии говорят: «Дорога в тысячу шагов всегда начинается с первого шага». Самое важное двигаться вперед и никогда не останавливаться.

Здоровый образ жизни очень важен для спортсмена, так как поддерживает хорошее состояние организма, умственные функции, веселое настроение.

Неправильный – нездоровый образ жизни это бессонные ночи, постоянное сидение перед компьютером, сидячий образ жизни, плохое питание, плохое качество продуктов, перекусы в фастфуде, вредные привычки - курение, употребление алкоголя. Отсутствие связи с природой. Отсутствие полноценного отдыха и сна, не правильный распорядок дня, не правильный режим труда и отдыха ведут к значительному ухудшению состояния здоровья человека.

Хорошее здоровье и хорошее физическое состояние могут быть достигнуты только при условии соблюдения определенных условий:

- 1) рациональный режим дня и объем двигательной активности;
- 2) личная гигиена;
- 3) рациональное питание;
- 4) закаливание;
- 5) отказ от вредных привычек.

## **Приложение 3.**

### **Рациональный режим дня и объем двигательной активности**

При правильном режиме вырабатывается слаженный ритм деятельности, в организме формируется динамический стереотип нервных процессов, определяемый как уравновешенная система условных рефлексов. Отсутствие постоянного режима или частое изменение сложившегося стереотипа ухудшает работоспособность и отрицательно сказывается на здоровье.

Рациональный распорядок дня дает возможность лучше планировать свое время, приучает к сознательной дисциплине.

Лучшее время для физических занятий - с 10 до 13 ч и с 16 до 20 ч.

Большое значение имеют правильная организация учебных занятий, рациональное распределение труда и отдыха, объемы нагрузок в различных видах деятельности.

Недостаточная двигательная активность неблагоприятно влияет на многие функции организма, в частности на сердечно-сосудистую и нервную системы.

Оптимальная доза двигательной активности должна определяться как при плановых занятиях спортом, так и при самостоятельных занятиях. Гигиеническая норма двигательной активности учитывает прежде всего требования и закономерности укрепления здоровья и всестороннего гармонического развития всего организма. Для сохранения здоровья и достижения высокого уровня физического развития учащимся необходим довольно большой объем двигательной активности с энерготратами как минимум 2, 5 тыс. ккал/сут.

При рациональном режиме продолжительность ночного сна должна быть не менее 8,5 ч для подростков 15—16 лет и 8 ч для учащихся 17—18 лет. При различных нарушениях режима и переутомлении может наступить бессонница. Перед соревнованиями также нередко отмечается нарушение сна, связанное с излишним волнением перед стартом. От бессонницы поможет избавиться строгое соблюдение всех гигиенических норм. Не рекомендуется пить на ночь крепкий чай, кофе, заниматься до позднего вечера напряженной умственной и физической работой. Перед сном нужно совершить небольшую прогулку, а затем принять теплый душ.

## Приложение 4.

### Личная гигиена

Уход за телом начинается с утреннего туалета. Каждый учащийся должен ежедневно утром мыть с мылом лицо, руки и шею, не реже одного раза в неделю посещать баню, мыть руки с мылом после всякого соприкосновения с грязными предметами, посещения туалета и особенно перед едой во избежание желудочно-кишечных заболеваний (дизентерии, брюшного тифа и др.). Для рук нужно иметь отдельное полотенце. Ногти следует коротко стричь, а при мытье рук пользоваться специальной щеточкой.

Волосы необходимо своевременно и коротко подстригать и мыть в мягкой теплой воде с моющими веществами не реже одного раза в неделю. Жирные или сухие волосы нуждаются в специальном уходе. Уход за полостью рта не только способствует сохранению целостности зубов, но и предупреждает многие заболевания, так как больные зубы являются очагом инфекции. Каждый учащийся должен твердо усвоить несложные правила ухода за полостью рта: иметь индивидуальную зубную щетку; ежедневно утром и вечером чистить зубы мягкой щеткой (лучше из натуральной щетины); полоскать рот теплой водой после каждого приема пищи; не удалять остатков пищи с помощью металлических предметов, пользоваться только специальными зубочистками; зубы чистить пастой с наружной и внутренней стороны в течение 1—2 мин только в вертикальном направлении. Начинают чистить зубы с коренных, постепенно перемещая щетку в сторону передних зубов.

Два раза в год обязательно следует проходить профилактические осмотры у зубного врача.

Рациональное питание.

Рациональное питание прежде всего подразумевает правильный режим питания. Время приема пищи должно быть строго определено и приходиться на одни и те же часы. Нерегулярный прием ее ухудшает условия пищеварения и способствует развитию заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Нецелесообразно принимать пищу непосредственно перед занятиями физическими упражнениями. Это ведет к плохому ее перевариванию и усвоению, мешает тренировочному процессу, так как наблюдается уменьшение секреции желудочного сока и сока поджелудочной железы, что зависит не только от тормозящего влияния физической нагрузки на деятельность желез, но и от того, что при мышечной работе уменьшается кровоснабжение внутренних органов. Пища дольше остается в желудке, вызывая ощущение тяжести. Наполненный желудок поднимает диафрагму и тем самым затрудняет деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, к которым при физических упражнениях предъявляются повышенные требования.

Не рекомендуется принимать пищу сразу же после занятий физическими упражнениями. В это время секреция пищеварительных соков будет еще угнетена, аппетит отсутствует. Если подождать 20—30 мин, то создадутся нормальные условия для секреции соков и пища будет легко усваиваться.

Завтрак должен быть за 1—1,5 ч до занятия физическими упражнениями и за 3 ч до соревнования; обед за 2—3 ч до занятия и за 3,5—4 ч до соревнования. Ужин за 1,5—2 ч до сна.

Учащемуся-спортсмену следует ежедневно взвешиваться, допустимы лишь небольшие отклонения от нормы (в пределах 200—300 г). Снижение массы тела указывает на перетренированность и приводит к потере работоспособности.

Питание должно быть полноценным, т. е. содержать необходимые питательные вещества и полностью покрывать расходы энергии, связанные с его учебной и спортивной деятельностью.

Важно, чтобы в рационе содержались полноценные в питательном отношении животные белки — не менее 60% всего белка пищи. Для этого в рацион надо включать мясо и мясные продукты, рыбу, а также молоко и молочные продукты. Количество молочных продуктов (сыр, творог), не считая молока, должно составлять не менее 120 г/сут. Помимо животных белков полезны полноценные белковые комбинации, такие, как гречневая каша с молоком, треска и творог, но интервал в приеме этих продуктов не должен превышать 5—6 ч, только тогда они усваиваются как полноценная белковая комбинация.

Учащимся-спортсменам надо повседневно включать в рацион животные и растительные жиры.

Большое значение в питании должно придаваться углеводам, которые нужны для нормального усвоения организмом жиров и для обеспечения организма энергией, необходимой для нормальной жизнедеятельности. Чем интенсивнее физическая нагрузка, тем больше объем мышечной работы, тем выше потребность в углеводах.

Суточная норма сахара в любом виде не более 200—300 г и 100 г одновременно, так как большее количество не успевает усвоиться организмом.

Важное значение в питании имеет также клетчатка, которая содержится в хлебе из муки грубого помола, овощах и улучшает деятельность кишечника.

В жизнедеятельности организма огромную роль играют витамины. В натуральных продуктах (овощи, фрукты) витамины содержатся в виде комплексов и хорошо усваиваются. В

зимне-весенний период естественных витаминов недостаточно, поэтому следует принимать дополнительно поливитаминовые препараты.

Важно своевременно выявлять первые признаки гиповитаминоза в напряженные периоды тренировки и учебных занятий: утомляемость к концу занятий, ухудшение сна, раздражительность, понижение интереса к учебе и спорту, нежелание работать. Чаще всего гиповитаминозы развиваются ранней весной.

Отметим значение витаминов при занятиях спортом.

Витамин С (аскорбиновая кислота) рекомендуется как при скоростных, так и при длительных нагрузках на выносливость по 150—200 мг за 30—40 мин до старта. Необходимо перед приемом витаминов проконсультироваться с врачом.

Кроме витаминов учащимся при занятиях спортом дополнительно требуются минеральные соли, особенно в условиях жаркого климата. Организму необходимы фосфор, кальций и магний, принимающие активное участие в химических процессах в организме. Пищевыми источниками этих солей являются сыры, творог, бобовые, мясные и рыбные продукты.

Для поддержания высокой спортивной работоспособности важно соблюдать питьевой режим. Суммарное количество воды в рационе учащегося-спортсмена (включая чай, кофе, жидкие блюда) должно составлять не более 2—2,5 л.

При чувстве жажды следует потреблять слегка подкисленную лимоном, клюквенным соком или аскорбиновой кислотой воду. Рекомендуется некоторое время задерживать воду во рту, пить не торопясь, небольшими глотками. Утолить жажду можно также фруктами, имеющими кисло-сладкий вкус (яблоки, апельсины, лимоны).

## Приложение 5.

### Закаливание

Закаливание очень важная процедура здоровья и красоты. Оно одарит вас бодростью, надежно защитит от простуды. Для успешного применения закаливающих процедур не требуется специального инвентаря, дорогостоящего оборудования. Важно лишь соблюдать принципы постепенности, последовательности, систематичности, разнообразия, сочетания общих и местных процедур.

Систематическое закаливание рекомендуется начать с воздушных ванн. Весьма полезны прогулки и занятия спортом на открытом воздухе, сон при открытой форточке. Целесообразно начинать с воздушных ванн продолжительностью 10 – 15 минут при температуре воздуха 15 – 20 0 С. В дальнейшем длительность сеансов закаливания воздухом увеличивать ежедневно на 5 – 10 минут.

При закаливании воздухом нельзя допускать озноба. При первых признаках переохлаждения выполнить энергичные движения.

Более эффективны регулярные водные процедуры. Начинают при температуре воды 30 – 40 0 С в помещении, где температура воздуха 17 – 20 0 С. Через каждые 3 – 4 дня температуру воды снижают на 10 0 С. За 1,5 – 2 месяца доводят до 16 – 20 0 С и ниже. Главное, чем холоднее вода, тем меньше должно быть время процедуры.

При общем закаливании водой рекомендуется последовательность процедур по нарастающей: обтирание, обливание, душ, купание.

Обтирание – начальный этап закаливания. В течении 10 – 15 дней обтирают тело мокрым полотенцем или губкой. Сначала обтираются по пояс. Затем, все тело обтирают в два приема: грудь, руки и спину, после чего обтирают ноги. Длительность процедуры 3 – 4 минуты.

Обливание выполняется при помощи кувшина с водой или шланга в том же порядке, что и после обтирания. После обливания тело интенсивно растирают полотенцем. Длительность процедуры 3 – 4 минуты.

Купание – наилучший способ закаливания. Начинать можно при температуре 18 – 20 0 С. Завершают купание, как правило, в августе – сентябре при температуре воды 11 – 13 0 С. Купаться лучше в утренние и вечерние часы.

Очень полезно перед сном обливать стопы горячей водой, температуру которой постепенно доводят с 26 – 28 0 С до 12 – 15 0 С.

Отказ от вредных привычек.

Курение и алкоголь оказывают пагубное влияние на здоровье и работоспособность. Помимо этого вредные привычки замедляют рост спортивных достижений. Спортивный режим несовместим с курением и потреблением алкоголя.

При курении в организм вместе с табачным дымом поступает большое количество ядовитых веществ: никотина, окиси углерода, синильной кислоты, смолистых веществ, являющихся сильными канцерогенами. Курение табака вначале вызывает возбуждение коры головного мозга, затем сменяется ее угнетением.

Помимо различных тяжелых заболеваний дыхательных путей курение является причиной очень опасного заболевания — облитерирующего эндартериита, которое может привести к гангрене ног с последующей ампутацией.

У курильщиков отмечаются головные боли, нарушаются умственная и физическая работоспособность, сон, аппетит. У курильщиков резко ухудшается острота зрения и скорость реакции.

Не менее отрицательное влияние на здоровье оказывает и употребление спиртных напитков. Прием алкогольных напитков ослабляет организм, разрушает нервную систему и приводит к болезням сердца, желудка, печени и других органов. Даже очень малые дозы алкоголя нарушают и тормозят функции клеток организма, значительно ослабляя их жизнедеятельность.

Особенно большой чувствительностью к алкоголю обладает головной мозг. Функции центральной нервной системы нарушаются, даже если ввести в организм всего 7—8 г алкоголя. При этом изменяется психика, работоспособность, физические качества человека. Алкоголь в значительной мере снижает эффективность тренировочных занятий и может привести к несчастным случаям. Под влиянием алкоголя наступают склеротические изменения в сердечной мышце и постепенно сердце становится неспособным переносить напряженные физические упражнения. Результаты спортсменов снижаются. К тому же алкоголь тормозит восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Отрицательно алкоголь влияет и на волевые качества спортсменов, а иногда приводит и к аморальным поступкам.

Таковы основные слагаемые здоровья. Помните: здоровый образ жизни позволяет в значительной мере раскрыть те ценные качества личности, которые столь необходимы в условиях современного динамического развития. Это, прежде всего высокая умственная и физическая работоспособность, социальная активность, творческое долголетие. Сознательное и ответственное отношение к здоровью как к общественному достоянию должно стать нормой

жизни и поведения всех людей. Повсеместное утверждение здорового образа жизни - дело общегосударственной значимости, всенародное, и в то же время оно касается каждого из нас.

## Приложение 6.

### Критериально-оценочная карта

#### 1. Комплекс ОФП. Предметная подготовка

баллы	<b>Комплекс ОФП:</b> пресс из положения лежа за 60 секунд, отжимания – за 60 секунд, 3 шпагата (2 со скамейки), прыжки через скамейку – 20 раз, выкруты – 20 раз	<b>Предметная подготовка:</b> двойные прыжки вперед и назад – 20 раз, прыжки с вдвое сложенной скакалкой – за 10 секунд, работа с палантином, работа с лентой
0	Не выполнил задание	
1	учащийся не справляется с выполнением элементов ОФП, допускает грубые ошибки в технике исполнения элементов ОФП и неряшливое исполнение элементов в целом, не выполняет нужное количество элементов за единицу времени, не демонстрирует наличия скоростно-силовых качеств	учащийся допускает грубые ошибки в технике исполнения прыжковых элементов, не выполняет нужное количество элементов за единицу времени, не демонстрирует наличия скоростно-силовых качеств, учащийся постоянно теряет предмет, не знает технику выполнения элементов с предметами, не знает терминологию
2	учащийся допускает незначительные ошибки при исполнении элементов ОФП, не всегда выполняет нужное количество элементов за единицу времени, демонстрирует средний уровень скоростно-силовых качеств	учащийся допускает незначительные ошибки при исполнении прыжковых элементов, не всегда выполняет нужное количество элементов за единицу времени, демонстрирует средний уровень скоростно-силовых качеств, учащийся постоянно иногда теряет предмет, знает терминологию
3	учащийся исполняет элементы ОФП технически чисто и легко, демонстрирует достаточную легкость и амплитуду исполнения, выполняет нужное количество элементов за единицу времени, демонстрирует высокий уровень скоростно-	учащийся исполняет прыжковые элементы технически чисто и легко, при выполнении прыжков демонстрирует достаточную легкость и амплитуду исполнения, выполняет нужное количество элементов за единицу времени, демонстрирует

<p>силовых качеств, учащийся хорошо владеет предметом, знает терминологию</p>	<p>высокий уровень скоростно-силовых качеств, учащийся хорошо владеет предметом, знает терминологию</p>
---	---

**3 балла** – соответствует высокому уровню общей физической и предметной подготовки;  
**2 балла** – соответствует достаточному уровню общей физической и предметной подготовки;

**1 балл** – соответствует низкому уровню общей физической и предметной подготовки.

**21-30 баллов** – уровень общей физической и предметной подготовки на высоком уровне

**11-20 баллов** – уровень общей физической и предметной подготовки на среднем уровне

**3-10 баллов** – уровень общей физической и предметной подготовки на низком уровне

**0-2 баллов** – общая физическая и предметная подготовка отсутствует.

*Содержание итоговой работы.*

Задание № 1.

Первое задание помогает определить уровень ОФП, гибкости, скорости, силы пресса и общей выносливости. Предлагается выполнить комплекс ОФП, состоящий из известных элементов: пресс из положения лежа за 60 секунд, отжимания – за 60 секунд, 3 шпагата (1 со скамейки), прыжки через скамейку – 20 раз, выкруты – 20 раз. Задача – продемонстрировать: легкость и правильность исполнения, выполнение нужного количества повторений. Если комплекс ОФП выполняется без ошибок, то получаете 3 балла, 2 балла – при наличии незначительных ошибок в исполнении элементов ОФП, не всегда выполненном количестве элементов за единицу времени, 1 балл – при допущении грубых ошибок в технике исполнения элементов ОФП и неряшливом исполнении элементов в целом.

Время выполнения задания 20 минут.

Задание № 2.

Предлагается выполнить комплекс упражнений с предметами: двойные прыжки вперед и назад – 20 раз, прыжки с вдвое сложенной скакалкой – за 10 секунд, работа с палантином, работа с лентой. Второе задание поможет определить уровень развития координации, прыгучести и толчка, силы ног и общей выносливости. Задача – продемонстрировать: легкость и высоту полета, правильность и мягкость приземления в положение с носков на пятки, скорость исполнения. Если выполняете комплекс упражнений без ошибок, то получаете 3 балла, 2 балла – при наличии средней скорости и незначительных помарок в исполнении прыжков и работы с предметами, 1 балл – при неряшливом исполнении прыжков, неправильном и тяжелом приземлении, отсутствии скорости.

Время выполнения задания 15 минут.

### **Динамика уровня общей физической и предметной подготовки**

№	Ф.И. учащегося	пресс из положения лежа за 60 секунд	отжимания – за 60 секунд	3 шпата, 1 со скамейки	двойные прыжки вперед и назад – 20 раз	прыжки с вдвое сложенной скакалкой – за 10 секунд	прыжки через скамейку – 20 раз	работа с палантином	работа с шарфом	работа с лентой	выкруты – 20 раз	ИТОГО	рейтинг
1													
2													
3													