

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Центр образования «Верх-Тулинский»»**

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет _____
Протокол №3 от «29» марта 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор _____ Уксусова Н.И.
201-о от «20» 06.2023 г.

**Рабочая программа
Общая физическая подготовка (ОФП)**

кадетского направления 5- 9 классов

Составитель: Говорков Сергей Витальевич,
Павловская Ольга Юрьевна,
Митрякин Юрий Владимирович,
Калинин Евгений Александрович

Учителя физической культуры
основ безопасности жизнедеятельности

к основной образовательной программе основного общего образования МАОУ Центр образования «Верх-Тулинский»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»
Направление «Спортивно-оздоровительное»
кадетские и общеобразовательные классы

Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы..	Ошибка! Закладка не определена.
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы.....	7
1.4. Содержание учебного плана 2024-2025 г. обучения.....	9
1.5. Планируемые результаты.	19
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	Ошибка! Закладка не определена.
Закладка не определена.	
2.1. Календарный учебный график	Ошибка! Закладка не определена.
2.2. Условия реализации программы.....	Ошибка! Закладка не определена.
2.3. Формы аттестации и контроля.	Ошибка! Закладка не определена.
2.5. Методические материалы	Ошибка! Закладка не определена.
2.4. Рабочая программа воспитания	Ошибка! Закладка не определена.
Список литературы	21
Приложения	24
Вопросы для проведения бесед	24
Вопросы для теста.....	26
Составляющие дневника самоконтроля и саморазвития и принципы его ведения	28
Общая профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом	32
Содержание врачебно-педагогического контроля	33

1.1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» далее (ОФП) составлена в соответствии со следующими нормативно- правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;

- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г.

№ 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагога дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 31.07.2023 г. № 04-423 «Об исполнении протокола» (вместе с Методическими рекомендациями для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями);

- - Положение о рабочей программе дополнительной общеразвивающей программе утвержденное приказом от 30.09.2024г № 01-04/611. в соответствии со следующими нормативно- правовыми документами:

Направленность программы: физкультурно-спортивная, направленная на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, предусматривает изучение теоретического материала и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных упражнений и подготовку к сдаче нормативов ГТО, (программы физического воспитания и физкультурно-оздоровительные программы) (ФЗ-273, ст.84 ч.3 п.1).

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Организации систематических занятий физической культурой направлены на самосовершенствование и расширение границ функциональных возможностей организма человека.

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что данная программа является модифицированной, имеет как оздоровительное, так и прикладное значение, в ней прослеживается углубленное изучение различных видов общей физической подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Программа предусматривает проведение практических занятий по каждому разделу, включающее теоретическое обсуждение и дальнейшее совершенствование специальных практик физического самосовершенствования.

Основные принципы построения программы

Программа построена на принципах системности, доступности, логичности, индивидуализации, последовательности.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения на основе самопознания с помощью занятий физической культурой, и самосовершенствованием.

Целевая аудитория программы: программа рассчитана на учащихся подросткового возраста 11-17 лет, имеющих потребность в гармоничном физическом развитии и проявляющих интерес к данной деятельности.

Возраст обучающихся, занимающихся по программе I год – 11-17 лет

Психо-физические особенности детей, учитываемые в программе

Основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся в это время. Он характеризуется бурным созреванием желез внутренней секреции, значительными нейрогормональными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. Установлено, что к 12-летнему возрасту получает все большее развитие регулирующий, тормозящий контроль головного мозга.

Развивается процесс внутреннего торможения. Усиливается функция коры головного мозга, направленная на анализ и синтез высших раздражений, воспринимаемых анализаторами (зрительным, вестибулярным, кожным, двигательным и т.д.).

Период с 11 до 14 лет является важным этапом в жизни ребёнка. В это время происходит активное развитие всех систем организма, а также формирование личности и социальных навыков.

Физические особенности:

Происходит интенсивный рост и развитие организма. У девочек этот процесс начинается раньше, чем у мальчиков.

Костная система продолжает укрепляться, но кости ещё остаются достаточно хрупкими.

Мышечная система развивается, но мышцы ещё недостаточно сильны.

Дети становятся более выносливыми и могут выполнять более сложные физические упражнения.

Продолжается развитие мелкой моторики, что позволяет детям лучше контролировать свои движения.

Психические особенности:

Ребёнок становится более самостоятельным и независимым от взрослых. Он начинает осознавать свою индивидуальность и стремиться к самовыражению.

Формируется логическое мышление и способность к анализу. Ребёнок начинает понимать причинно-следственные связи и может делать выводы на основе наблюдений.

Появляется интерес к учёбе и познанию нового. Ребёнок готов к обучению в старших классах школы.

Анатомо-физиологические особенности:

Происходят изменения в сердечно-сосудистой системе. Сердце становится больше и сильнее, что позволяет ребёнку выдерживать более интенсивные нагрузки.

Дыхательная система также развивается. Объём лёгких увеличивается, что способствует улучшению газообмена.

Пищеварительная система продолжает развиваться. Желудок и кишечник становятся больше, что позволяет организму усваивать больше питательных веществ.

У подростков 11 – 14 лет увеличивается сила сердечной мышцы, возрастает ударный объём, 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.

Особенности организации образовательного процесса при реализации программы «ОФП»: индивидуальная, групповая деятельность через информационную и практическую деятельность.

Методы обучения: наглядный, словесный, практические тренинги.

Организационные формы обучения:

Основной формой работы является учебно-тренировочное занятие.

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся

1.2. Место программы в учебном плане

Данная программа может быть реализована как курс в части учебного плана формируемого участниками образовательных отношений на уровне основного общего образования, так и как курс внеурочной деятельности. Учебный план программы носит циклический характер и может повторяться из года в год. Сложность выполняемых упражнений регулирует учитель, ориентируясь на уровень физического развития и физической подготовленности обучающихся.

1.2. Цель и задачи программы

Цель проведения занятий ОФП - сохранение и укрепление физического и психического здоровья, развитие физических качеств, подготовка к сдаче норм ГТО.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

ЛИЧНОСТНЫЕ задачи содействовать:

физкультурно-спортивному самоопределению, развитию мотивации к занятиям физической культурой, на основе владения знаниями о своих индивидуальных особенностях здоровья, физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ задачи создание условий для:

развития способности к саморегуляции, планированию режима дня, обеспечивающего оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, на основе теоретических и практических знаний;

владения способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

ПРЕДМЕТНЫЕ задачи

развитие теоретической и практической базы знаний направленных на укрепление здоровья и формирование жизненно важных двигательных умений;

овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом индивидуальных возможностей и ограничений здоровья;

использование показателей индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

1.3. Содержание программы.

Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Основы знаний	2	2	-	
1.1	Травматизм в спорте, причины.	1	1	0	тест
1.2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	0	беседа
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	50	5	45	
2.1	Развитие скоростных качеств.	10	1	9	выполнение упражнений
2.2	Развитие скоростно-силовых качеств.	10	1	9	выполнение упражнений
2.3	Развитие координации	10	1	9	выполнение упражнений
2.4	Развитие выносливости.	10	1	9	выполнение упражнений
2.5	Развитие силовых качеств.	10	1	9	выполнение упражнений
3	Строевые упражнения	2	1	1	выполнение контрольных упражнений
4	Оздоровительная гимнастика	8	4	4	
4.1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	2	1	1	выполнение контрольных упражнений
4.2	Дыхательная гимнастика	2	1	1	выполнение контрольных упражнений
4.3	Корректирующая гимнастика.	2	1	1	выполнение контрольных упражнений
4.4.	Стретчинг	2	1	1	выполнение контрольных упражнений
5	Комплекс ГТО	9	1	8	
5.1.	«Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс	1	1	0	Беседа, тест
5.2.	Бег на 60 (100) м.	1	0	1	Сдача нормативов
5.3	Бег на 1, 2 (3) км.	1	0	1	Сдача нормативов
5.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине(юноши). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки).	1	0	1	Сдача нормативов

5.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	0	1	Сдача нормативов
5.6	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	1	0	1	Сдача нормативов
5.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	Сдача нормативов
5.8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	1	0	1	Сдача нормативов
5.9	Метание снаряда на дальность	1	0	1	Сдача нормативов
6	Зачёт по сдаче нормативов.	1	0	1	Зачет

1.4. Содержание учебного плана 2024-2025 г. обучения

Раздел 1. Основы знаний (2 часа)

1.1. Травматизм в спорте, причины.

Теория. Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок
- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.
- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований
- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача
- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок
- Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке.

Ожидаемый результат. Знание и соблюдение правил Техники Безопасности по ОФП.

Формы контроля: беседа, инструктаж.

1.2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль

Теория:

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль.

Занятия общей физической подготовкой связаны с развитием основных физических качеств. Физическая подготовленность учащихся, закончивших учебный год, будет оцениваться в зависимости от того, насколько заметно выросли показатели физических качеств по сравнению с началом года. Поэтому рекомендуется каждую учебную четверть проверять уровень развития своих физических качеств и сравнивать между собой данные проверки, отмечая рост или отставание и делая соответствующие выводы.

Чтобы результаты были более точными, каждое контрольное упражнение следует выполнять на отдельном занятии, в одно и то же время дня. Перед выполнением каждого контрольного упражнения необходимо сделать хорошую разминку.

Все полученные результаты заносятся в дневник самонаблюдения.

Дневник самонаблюдения, для которого можно использовать толстую школьную тетрадь, необходимо оформить в первые дни начала учебного года. Дневник самонаблюдения состоит из нескольких разделов, чтобы их правильно оформить, необходимо выполнить рекомендации.

Раздел 1. Режим дня. Оформляется таблицей, в которую вносятся основные мероприятия дня. Поскольку эти мероприятия могут быть различны в учебные и выходные дни, а также меняться в процессе учебного года, то на этот раздел лучше всего отвести 4-6 страниц дневника.

Раздел 2. Физическое развитие и физическая подготовленность. В этом разделе фиксируются результаты измерений показателей физического развития и физической подготовленности.

Раздел 3. Самостоятельные занятия физической культурой. В этом разделе записываются планы самостоятельных занятий, даются описания или графические изображения упражнений утренней зарядки, физкультминуток. Записываются или зарисовываются комплексы упражнений для профилактики и исправления нарушений осанки и зрения, дыхательной гимнастики и т.д.

Ожидаемый результат. Знание правил личной гигиены, соблюдение режима дня. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника самонаблюдения.

Формы контроля: беседа, тест.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). (50 часов)

2.1 Развитие скоростных качеств

Теория:

Скоростные качества человека определяют способность выполнять действие за минимальный промежуток времени. Эти качества связаны с мышечной силой и работой нервной системы. Чем сильнее мышцы и выше скорость передачи нервных импульсов, тем быстрее может двигаться человек.

Для профессиональных спортсменов эти показатели особенно важны, они влияют на уровень мастерства и результаты. Но и в повседневной жизни быстрота помогает увеличить эффективность и сэкономить время при выполнении ежедневных бытовых задач.

Существует несколько форм проявления быстроты, которые в совокупности определяют скоростные способности человека. Они не зависят друг от друга напрямую, поэтому не существует единой методики, которая будет развивать сразу все формы с максимальной эффективностью.

Скорость одиночного движения. От нее зависит способность быстро выполнить отдельное двигательное действие, например прямой удар рукой в боксе или движение ноги в беге. Иногда одиночное движение делят на фазы и отрабатывают каждый этап, чтобы увеличить скорость.

Быстрота двигательной реакции. Это скорость восприятия информации и ответа на нее в виде двигательного действия. Например, способность быстро реагировать на звук выстрела из стартового пистолета может обеспечивать спортсмену преимущество в соревнованиях по бегу.

Частота движений. Определяет количество повторяющихся движений за фиксированное время или расстояние. Это качество полезно в циклических видах спорта, например спринтерском беге, гребле и конькобежном спорте.

Практика:

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Ожидаемый результат: повышение уровня развития скоростных качеств.

Форма контроля: выполнение нормативов

2.2. Развитие скоростно-силовых качеств.

Теория:

По мнению специалистов, скоростные способности в большей степени являются врожденными и меньше всего подвергаются изменениям в процессе тренировки. Установлено, что добиться повышения скорости можно не только использованием специальных методов и средств, направленных на развитие собственно-скоростных способностей, но и косвенным путем, развивая силовые качества, скоростно-силовые способности, улучшая технику движений и т. Д.

Методика воспитания скоростных способностей – это прежде всего выполнение хорошо освоенного задания на предельных скоростях, что позволяет спортсмену сосредоточить все усилия на скорости, а не на способе выполнения упражнений. Упражнения на скорость надо прекращать при первых признаках утомления.

Практика:

Условно все упражнения для развития скоростно-силовых качеств можно разбить на три группы:

1. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. Д.

2. Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд). К этим упражнениям можно отнести различного рода бег, всевозможные прыжковые упражнения, метания и специальные упражнения, близкие по форме к соревновательным движениям.

3. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т. д.).

Ожидаемый результат: повышение уровня развития скоростно-силовых качеств.

Форма контроля: выполнение нормативов

2.3. Развитие координации

Теория:

Координация – процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи.

Координация движений – это процесс управления мышечной активностью, в результате которого достигается определенная степень соответствия последовательности и градации мышечных напряжений особенностям двигательной задачи и условиям ее реализации.

Способность координировать действия — довольно важное качество в жизни. От этого умения во многом зависит безопасность в быту при передвижении в пространстве, возможность управления каким-либо транспортным средством.

Для тренировки координации подойдут те виды физической нагрузки, которые задействуют большое количество групп мышц и требуют высокой концентрации внимания.

Практика:

Акробатические упражнения: кувырки вперед-назад, через плечо, длинный кувырок, кувырок через препятствия, боковой переворот, стойки на голове, руках. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий.

Ожидаемый результат: повышение уровня развития координации.

Форма контроля: выполнение нормативов

2.4. Развитие выносливости

Теория:

Выносливость – способность человека противостоять утомлению при физической нагрузке. Выносливость тренирует не только мышцы, но и сердце человека. Выносливость – важное физическое качество человека, которое проявляется в профессиональной спортивной и повседневной жизнедеятельности.

Выносливость – это способность человека противостоять утомлению при физической нагрузке.

Польза от выносливости очевидна – повышается физическая подготовка, укрепляется сердце, дыхательная и нервная системы, вырабатывается заряд бодрости и отличное настроение.

Выносливость - аэробная и анаэробная. Нагрузку, при которой в качестве источника энергии организм использует кислород, называют аэробной. Но как только интенсивность этой нагрузки возрастает, кислорода не хватает. Источником энергии тогда служит глюкоза из мышечных тканей. И такие упражнения превращаются в анаэробные.

При анаэробных нагрузках в мышцах происходит быстрый химический распад топливных веществ без участия кислорода. Во время таких высокоинтенсивных тренировок организм быстро истощает запасы энергии, поэтому анаэробные нагрузки, как правило, короткие по времени.

Практика:

Примеры анаэробных упражнений:

- гиревой спорт
- прыжки или прыжки со скакалкой
- спринт
- высокоинтенсивные интервальные тренировки (НИТ)

При аэробных упражнениях не требуется дополнительная энергия из другого источника, поэтому они могут выполняться в течении длительного времени. К таким относят:

- бег трусцой
- бег на средние и длинные дистанции
- плавание
- езда на велосипеде
- подъем по лестнице
- ходьба.

Ожидаемый результат: повышение уровня развития выносливости.

Форма контроля: выполнение нормативов

2.5. Развитие силовых качеств

Теория:

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий.

Сила бывает абсолютная и относительная.

Абсолютная сила – способность человека преодолеть внешнее отягощение независимо от массы своего тела.

Относительная сила – способность человека преодолеть то же отягощение, но в расчете на 1 кг массы собственного тела.

То есть если каждый из двух мальчиков поднял гирию весом 20 кг, то, независимо от своего веса, они равны по абсолютной силе, а вот по относительной силе сильнее тот, кто весит меньше.

Любые способности, в том числе силовые, необходимо развивать правильно, дозируя нагрузку и занимаясь регулярно.

При повышении силовых способностей следует руководствоваться таким принципом: определить 3-4 группы мышц и в течение нескольких недель работать над ними, затем такое же количество времени прорабатывать другие мышцы и т. д.

Для развития силовых способностей можно выполнять такие упражнения: отжимание в упоре лежа, подтягивание на перекладине, приседания, растягивание резинового бинта из положения руки вперед, руки вверх.

Практика:

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неподъемных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

Ожидаемый результат: повышение уровня развития силовых качеств.

Форма контроля: выполнение нормативов

Раздел 3. Строевые упражнения (2 часа)

Теория:

Овладение строевыми упражнениями является полезным, потому что в результате развивается дисциплинированность, улучшаются навыки коллективных действий, формируется чувство ритма и темпа движений, формируется правильная, красивая осанка.

Даже освоение строевых упражнений требует предварительной разминки для профилактики травматизма и соблюдения техники безопасности.

Для того, чтобы успешно овладеть техникой выполнения нужно познакомиться с терминологией строя, определений и элементов – Строй; Фланг; Фронт; Интервал; Колонна; Дистанция; Направляющий; Замыкающий; Шеренга.

Все строевые команды разделяют на две группы – предварительные и исполнительные. Предварительные – сосредотачивают внимание, подготавливают и мобилизуют, а исполнительные уже конкретизируют и обозначают точность исполнения.

Строевые упражнения разделяют на несколько видов: Построения; Строевые приемы на месте; Перестроения на месте; Способы передвижения; Перемена направления движения; Перестроения в движении; Размыкание и смыкание.

Строевое упражнение «направо!» представляет собой поворот на месте (в движении). Еще одно строевое движение – «Кругом!» - также представляет собой поворот.

Еще одним строевым упражнением, которое следует освоить является перестроение — действия ребят по команде, которые связаны с переменной вида строя. Например, выделяют перестроения из одной шеренги в две, три, четыре. Для перестроения требуется предварительный расчет ребят между собой.

Практика:

Выполнение строевых упражнений: «Равняйсь!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы в строю.

Ожидаемый результат. Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

Раздел 4. Оздоровительная гимнастика (8 часов)

4.1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Теория:

Под общеразвивающими упражнениями (О.Р.У.) понимают – специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.

К общеразвивающим упражнениям относят следующие упражнения: круговые движения в суставах, повороты, наклоны, выпады и др.

Общеразвивающие упражнения – это отличная основа для подготовки двигательного аппарата к освоению наиболее сложных физических упражнений. В таком случае их относят к категории подготовительных упражнений. Очень часто за счёт общеразвивающих упражнений достигается выполнение задач специальной подготовки к основным движениям, в этом случае они будут называться подводящими. Подводящие упражнения, в основном, выполняют непосредственно перед основными движениями.

Стоит помнить, что при выполнении общеразвивающих упражнений с большой амплитудой или на растягивание, нельзя допускать резких, сильных и рывковых движений, так как они могут вызвать болевые ощущения и травмы.

Немаловажно знать, что исходное положение имеет большое значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика:

Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.

Ожидаемый результат. Овладение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

4.2. Дыхательная гимнастика.

Теория:

Существует несколько типов дыхания:

1. Нижнее дыхание, или дыхание животом.

Сидя или стоя, положи ладони с двух сторон на живот. Вдохни через нос. При этом медленно выпячивай живот. Затем медленно выдыхай через нос, втягивая живот.

2. Среднее или грудное дыхание.

Ладони положи с боков на рёбра. Медленно вдохни, расширяя грудную клетку. Затем выдохни, сжимая рёбра.

3. Верхнее или ключичное дыхание.

Пальцы рук – на ключицах, локти вперёд. Медленно вдохни, локти разведи в стороны. Выдохни, локти опять вперёд.

4. Полное дыхание. Левую руку положи на живот, правую – на ребра. Медленно вдохни животом, выпячивая его. Продолжая вдох, расправляй рёбра, расширай грудную клетку. Заканчивай вдох, поднимай плечи вверх. Затем плавно начинай выдыхать.

Практика:

Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

Ожидаемый результат. Научить детей правильно вдыхать через нос. Добиваться активной вентиляции легких детей. Воспитать ценностное отношение к ЗОЖ.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

4.3. Корректирующая гимнастика.

Теория:

Основным средством профилактики нарушений осанки является двигательная активность, включающая в себя новые средства и методы физической культуры. Правильно подобранные в соответствии с возрастом и нарушением осанки средства физической культуры, способствуют коррекции осанки и телосложения. Физическое упражнение — основное средство физической культуры, способствующее коррекции осанки и телосложения.

Общим принципом при составлении комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения является учёт индивидуальной формы осанки.

Коррекция осанки и телосложения осуществляется при помощи упражнений, направленных на создание и формирование правильной осанки, формирование мышечного корсета, закрепление и совершенствование навыка правильной осанки. К ним относятся общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, в равновесии, с предметами, на снарядах, хореографии, классического танца, народного танца, на фитболах, на дыхание, на самовытяжение, расслабление, растягивание, самомассаж, прикладные упражнения, подвижные игры.

В зависимости от возраста и физической подготовленности школьников определяется физическая нагрузка. Она должна быть достаточной и постепенной. При дозировании физической нагрузки учитывается сложность упражнений, длительность выполнения упражнений, количество повторений, темп и ритм движений.

Практика:

Гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» дыхания, комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

Ожидаемый результат. Научить детей навыкам правильной осанки.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

4.4. Стретчинг.

Теория:

Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Практика:

Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).

Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение комплексов лечебной физической культуры.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений.

Раздел 5. Комплекс ГТО (10 часов)

Теория:

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) является программной и нормативной основой физического воспитания в Российской Федерации. Введён в действие в 2014 году. Предназначен для оценки физической подготовленности населения России в возрасте от 6 до 70 лет и старше. Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней, каждая из которых соответствует определенной возрастной группе.

Виды испытаний делятся на обязательные и по выбору.

Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования.

Практика:

Бег на 60 (100) м. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Старт из исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 (100 м)

Бег на 1, 2 (3) км. Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50-55с). Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Бег на 2 км по раскладке (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Подтягивание из вися на высокой перекладине(юноши).

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2 -3 кг для развития силы мышц.

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девушки).

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из вися на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руки

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15 – 20 м. Прыжок в длину места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях.

Упражнения выполняют с установкой на максимальное количество повторений (до прела.)

Метание снаряда на дальность.

Броски снаряда в землю (перед собой) хлётким движением кисти. Метание способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или другой «вперёд-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Ожидаемый результат: готовность к сдаче норм ГТО.

Форма контроля: участие в сдаче норм ГТО

Раздел 6. Зачёт по сдаче нормативов (1 часа)

Практика:

Сдача нормативов.

Ожидаемый результат. Высокий уровень физической подготовки учащихся.

Форма контроля: тест, выполнение контрольных упражнений

1.5. Планируемые результаты.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные

В результате освоения программы учащиеся будут способны:

- ориентироваться в мире спорта и будут иметь мотивацию к занятиям физкультурой;
- обосновать свою точку зрения по отношению к различным упражнениям;
- проявлять не только на занятиях, но и в быту нравственные качества личности: честность, отзывчивость, доброту дисциплинированность, доброжелательность смелость во время выполнения физических упражнений;
- осознавать влияние физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимать вред алкоголя и курения на организм человека;

Метапредметные

В результате освоения программы учащиеся будут способны:

- выполнять инструкции педагога;
- реализовывать себя в различных ролевых ситуациях: в качестве руководителя подгруппы при выполнении спортивно-оздоровительного задания;
- проводить самоанализ своей деятельности и уметь анализировать работу своих товарищей;
- уметь вести дневник самонаблюдения;
- владеть техникой безопасности на занятиях и поведения в общественных местах.

Предметные

- будут характеризовать и знать причины травматизма на занятиях физической культурой и применять правила его предупреждения;
- будут знать и применять общие и индивидуальные основы профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- будут составлять и технически правильно выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств;
- будут организовывать и проводить занятия;
- будут контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;
- будут демонстрировать рост показателей физического развития и физической подготовленности.

Оздоровительные:

- будут удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- будут применять приемы оздоровительной гимнастики и физкультуры;
- будут уметь снимать физическую и умственную усталость.

Список литературы

Нормативные документы:

1. Конституция Российской Федерации
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями)
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
4. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. N 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года"
5. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
6. Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2020 г. N 3615-р Об утверждении плана мероприятий по реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 г. (с изменениями и дополнениями)
7. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. N 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года (с изменениями и дополнениями)
8. Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. N 3894-р Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации (с изменениями и дополнениями)
9. Методические рекомендации по предоставлению физкультурно-оздоровительных услуг физкультурно-спортивными организациями, в том числе негосударственными физкультурно-спортивными организациями от 09.09.2024
10. Указ Президента РФ № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"

Литература для педагога:

1. Анцыперов В. В. Терминология строевых и общеразвивающих упражнений: методическое пособие. Волгоград: ВГАФК, 2002. 28 с.
2. Гимнастика и методика ее преподавания: учебник для факультетов физической культуры / под ред. Н. К. Меньшикова. СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 1998. С. 63–79.
3. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с., ил. - (наука - спорту).
4. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2016.
5. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания. М., 2018.
6. Общая физическая подготовка: методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий / сост. А. П. Колтановский. М., 2017.
7. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для вузов. М.: ВЛАДОС, 2000. С. 149–162.
8. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. М.: Терра-Спорт, 2000. 72 с.

9. Проведение подготовительной части урока физической культуры в школе: учебное пособие / В. В. Анцыперов, В. П. Симонов. Волгоград: ВГАФК, 2004. 66 с.
10. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие. 3-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2024. 253 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-07030-9. URL: <https://urait.ru/bcode/538235> (дата обращения: 13.12.2024).
11. Семёнов Л. П. Советы тренерам. М.: ФиС, 2016.
12. Теория и методика гимнастики / под ред. В. И. Филипповича: учебник для факультетов физического воспитания педагогических институтов. М.: Просвещение, 1971. С. 223–229.
13. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2016.
14. Шурухина В. К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. М., 2016.

Литература для обучающихся:

1. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. М., 2018.
2. Егорычев А. О., Егорычева Э. В. Основы физической подготовки школьников. М.: Феникс, 2017.
3. Колтановский А. П. Общая физическая подготовка: методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. М., 2017.
4. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2016.

1. Барчуков И.С. физическая культура и физическая подготовка: Учебник советский спорт, 2013. - 431 стр.
2. Виноградов П.А. Физическая культура и спорт в РФ в цифрах (2000-2012г.): Советский спорт 2013. - 186 стр.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2014 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.
4. Королев. - М.: Мир атлетов, 2003. - 417 с.
5. Майфат, С.П. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте [Текст] / С.П. Майфат, С.Н. Малафеева. - Екатеринбург, 2003. - 131 стр.
6. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта [Текст]: учебник/ В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.

7. Общая физическая подготовка, Знать и уметь, Гришина Ю.И., 2014
8. Ширковец, Е.А. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта[Текст] / Е.А. Ширковец, Б.Н. Шустин // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.

Приложения

Приложение 1.

Вопросы для проведения бесед

1. Перечислите основные физические качества
2. Какой спорт тебе интересен или нравится?
3. Есть ли у тебя кумиры или знаменитости, которые занимаются спортом? Ты хотел бы стать как они?
4. Знаете ли вы, как называются самые главные соревнования у спортсменов?
5. Хотел бы ты попробовать новый вид спорта, например, гимнастику, теннис или футбол?
6. Как ты считаешь, занятия спортом помогают быть сильным и здоровым?
7. Какие цели ты ставишь для себя, когда занимаешься спортом: улучшить физические данные, повысить спортивную мастерство или просто получать удовольствие от занятий?
8. Почему ты думаешь, что спортивные достижения могут быть полезными для жизни в целом?
9. Каким спортом занимаются твои друзья?
10. Как ты можешь увлечь своих друзей занятиями спортом, например, пригласить их на игру или тренировку?
11. Какие примеры хорошего спортивного поведения ты можешь назвать, которые кажутся тебе важными для достижения успеха в спорте и в жизни?
12. Как ты можешь найти время для занятий спортом в своем расписании и какие преимущества ты получишь от регулярных занятий?
13. Посмотрите на эмблему современных Олимпийских игр. Это пять колец. Что обозначают эти кольца?
14. Что является символом Олимпийских игр?
15. Что значит, правильно кататься на лыжах, кто знает?
16. Какие пословицы и поговорки о спорте и здоровье ты знаешь?

ПОСЛОВИЦЫ О СПОРТЕ

Без осанки конь — корова.

В здоровом теле – здоровый дух.

В спорте мания величия помогает плохо. Но хорошо помогает мания преследования.

В спорте, как и в казино, выиграть случайно очень трудно.

Крепок телом - богат и делом.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

Пешком ходить — долго жить.

Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья...

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.

Без осанки и конь — корова.

Главное соревнование - борьба с самим собой.

ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ О ЗДОРОВЬЕ

Чистота - половина здоровья.
В здоровом теле - здоровый дух.
Здоров, как бык.
Кровь с молоком.
Здоровью цены нет.
Здоровья не купишь.
Здоров на еду, да хил на работу.
Как рукой сняло.
Нищий болезней ищет, а к богатому они сами идут.
Этот человек не жалец на свете.
Одной ногой в могиле стоит.
Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.
Без болезни и здоровью не рад.
Тот здоровья не знает, кто болен не бывает..
Самого себя лечить, только портить.
Играй, не отыгрывайся; лечись, не залечивайся!
Кроме смерти, от всего вылечишься.
И собака знает, что травой лечатся.
После обеда полежи, после ужина походи!
Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле!
Береги платье с нову, а здоровье смолоду.
Не дал бог здоровья — не даст и лекарь.

Вопросы для теста

1. В каких видах спорта чаще всего среди хронических травм встречаются болезни позвоночника?

- 1) игровые;
- 2) многоборья;
- 3) скоростно-силовые;**
- 4) сложно-координационные;

2. В чем заключается ритуал предсоревновательного поведения в способе саморегуляции спортсмена?

- 1) использовании в процессе тренировок специальных упражнений, позволяющих постепенно привыкать к соревновательным условиям;**
- 2) постановке и решении конкретной тактической задачи;
- 3) умении вовремя поставить цель в точном соответствии со своими возможностями, отодвинуть ее в состоянии эмоциональной напряженности;
- 4) характеризуется выполнением определенных тактических задач при наличии физической нагрузки.

3. Физическая подготовленность-это результат...

Выберите правильный ответ:

1. Воспитания
2. Развитие
3. Подготовки
4. Попыток

4. Установите соответствие между понятиями и видом профессиональной деятельности

1) Спорт	а) формирование специальных навыков
2) Физкультура	б) реабилитация после травмы
3) Прикладная физкультура	в) развитие психических и физических качеств человека
4) Лечебная физкультура	г) достижение максимального результата

5. Что понимают под закаливанием:

Выберите правильный ответ:

1. купание в холодной воде и хождение босиком по снегу
- 2. приспособление организма к воздействию внешней среды**
3. сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми
4. укрепление здоровья

6. Под техникой физических упражнений понимают:

Выберите правильный ответ:

- 1) правильный способ выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;**
- 2) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
- 3) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
- 4) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

7. Под ловкостью следует понимать:

- 1) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);
- 2) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;
- 3) способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);**
- 4) способности противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений

8.Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- 1) эластичностью;
- 2) стретчингом;
- 3) гибкостью;**
- 4) растяжкой.

9.Сила – это:

- 1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;**
- 2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- 3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- 4) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

10. Быстрота – это:

- 1)Способность человека быстро преодолевать расстояние
- 2)Способность человека выполнять упражнение за короткий промежуток времени.
- 3) Способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью.**
- 4)Способность человека выполнять движения максимально быстро.

11.Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость

- 1) выносливость;
- 2) сила;**
- 3) быстрота;
- 4) ловкость.

12. Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается за 60 сек до уровня, который был в начале, то это свидетельствует о том, что нагрузка:

- 1) мала и ее следует увеличить
- 2) переносится организмом относительно легко**
- 3) достаточно большая и ее можно повторить
- 4) чрезмерная и ее нужно уменьшить

13.Основными видами оздоровительной физической культуры являются:

- 1) ходьба, бег, плавание;
- 2) аэробика и шейпинг;**
- 3) атлетическая гимнастика и стрейчинг;
- 4) калланетика, аквааэробика, легкая атлетика.

Составляющие дневника самоконтроля и саморазвития и принципы его ведения

Самоконтроль – существенное дополнение врачебного контроля. Он проводится самими занимающимися. Для этого каждый из них обязан вести дневник самоконтроля.

Самоконтроль позволяет своевременно установить наличие тех или иных отклонений в состоянии здоровья занимающихся, принять необходимые меры по их устранению. В то же время самоконтроль позволяет врачу вести регулярный текущий контроль, а тренеру вносить те или иные изменения в тренировочные планы.

Главное его преимущество состоит в том, что занимающиеся осуществляя повседневные самонаблюдения, могут наглядно ощутить благотворное действие занятий физическими упражнениями на состояние своего здоровья.

К ведению дневника самоконтроля занимающихся необходимо приучить с самого начала занятий в группе. При этом подробно освещаются цели и задачи самоконтроля раскрывается значение отдельных показателей объективных и субъективных данных.

Во-первых, самоконтроль объективных показателей, а именно:

Рост – важный показатель физического развития. Измерение роста имеет большое значение для вычисления показателей характеризующих правильность пропорциональность телосложения и состояние физического развития.

Масса тела служит одной из основных характеристик физического состояния человека и является показателем развития его организма. Масса тела человека в норме определяется путем вычитания из показателей роста условных величин.

Окружность грудной клетки. Хорошо развитая грудная клетка – показатель хорошего физического развития и известная гарантия крепкого здоровья. Окружность грудной клетки исследуется в состоянии покоя (в паузе) при вдохе и выдохе. Разница между вдохом и выдохом называется экскурсией грудной клетки. Экскурсия зависит от развития дыхательных мышц и типа дыхания.

Мышечная сила рук. Сила мышц рук измеряется динамометром. Мышечная сила рук зависит от роста массы тела окружности грудной клетки и других показателей. В среднем относительная сила мышц рук для мужчин – 60-70% веса, для женщин – 45--50% веса.

Спирометрия. Жизненная емкость легких – это объем воздуха, который можно выдохнуть из легких, характеризующий главным образом силу дыхательных мышц, а также эластичность легочной ткани.

Пульс. Уровень тренированности человека и его работоспособность во многом зависят от функциональной способности сердечнососудистой системы.

Каждому человеку присуща своя частота пульса. В состоянии покоя у здорового нетренированного мужчины она обычно составляет 60-80 уд/мин, у женщин она на 5-10 ударов чаще.

Частота пульса зависит от возраста, положения тела, уровня физических нагрузок и других факторов. Во время занятий физическими упражнениями пульс всегда повышается, а при многолетних тренировках на выносливость пульс снижается, что обусловлено более экономичной работой сердечно-сосудистой системы.

Потоотделение. При большой мышечной работе потоотделение способствует установлению кислотно-щелочного равновесия, регулирует температуру тела и является основным показателем нормального водно-солевого обмена. Потоотделение зависит не только от нагрузки и температуры воздуха, но и от состояния нервной системы. При правильной методике и режиме тренировки потоотделение уменьшается, а масса тела почти не изменяется.

Во-вторых, самоконтроль субъективных данных:

Настроение играет большую роль в жизни человека. Большой эффективности тренировочного процесса способствует хорошее настроение.

Физическая культура в свою очередь улучшает настроение, вызывают чувство бодрости, радости, уверенности в своих силах.

Когда человек находится в хорошей спортивной форме, он совершенно по-иному воспринимает окружающий мир.

Самочувствие. Самочувствие – это своеобразный барометр влияния физических упражнений на организм занимающихся. Чрезмерные нагрузки сопровождаются плохим самочувствием. Если оно сохраняется длительное время необходимо немедленно обратиться к врачу и снизить нагрузку.

Усталость, утомление, снижение работоспособности непосредственно связаны с состоянием нервной системы человека. Это сложный физиологический процесс, начинающийся в высших отделах нервной системы и влияющий на другие системы и органы человеческого организма.

Ночной сон нельзя заменить ничем. Сон должен быть достаточным и регулярным, но не менее 7 ч., а при больших по объему физических нагрузках – 8 – 9 ч. Полезно перед сном совершить прогулку на свежем воздухе. При этом пищу нужно принимать последний раз не позже чем за 1,5 – 2 ч до сна, в ужин не должны входить крепкий чай, кофе; курить строго запрещается.

Аппетит. Часто при нарушениях тренировочного режима, повышенной нагрузке, перенапряжении аппетит теряется. Это позволяет судить о правильности или неправильности методики занятий. В дневнике самоконтроля аппетит отмечается как хороший, удовлетворительный, плохой.

Сердцебиение – это ощущение частых и сильных ударов сердца, связанные с плохим самочувствием. При этом пульс учащается или замедляется, т. е. бывает неритмичным. Время возникновения сердцебиения, его характер, продолжительность следует отмечать в дневнике самоконтроля.

Головные боли и головокружение возникают не только при различных заболеваниях, но могут быть вызваны утомлением, чрезмерной физической нагрузкой. Здесь особенно важен самоконтроль, который поможет выяснить после каких упражнений и когда они появляются, определить их продолжительность.

Одышка. Одышка – это учащенное дыхание. Она сопровождается чувством стеснения в груди, затрудненностью вдоха. Всякая энергичная работа, занятия физическими упражнениями вызывают учащенное дыхание, т. е. одышку. После больших физических напряжений одышка считается явлением нормальным. При этом число дыханий может удвоиться и даже утроиться. По мере нарастания тренированности одышка исчезает, и дыхание быстро приходит в норму.

Боли в мышцах. Часто у лиц только что приступивших к занятиям физической культурой появляются боли в мышцах. Как правило, эти боли продолжаются в течение двух-трех недель и являются свидетельством активной перестройки организма. У занимающихся физической культурой круглогодично эти боли не отмечаются, а после больших физических нагрузок их мышцы быстро восстанавливают свою работоспособность. Массаж, применение различных лекарственных средств помогают быстрее снять боли в мышцах.

Боли в боку. По своему характеру это тупые боли, которые появляются после больших физических напряжений. Появление болей в левом подреберье объясняется переполнением селезенки кровью, в правом подреберье – переполнением кровью печени.

Наблюдение за спортивными результатами – важнейший пункт самоконтроля, позволяющий оценить правильность применения средств и методов тренировочных нагрузок.

Правила самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом:

Прежде чем начать самостоятельные занятия, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности.

Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна).

Помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если вы будете использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим правильного питания.

Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: Постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузки.

Помните, что результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4 – 5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.

Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.

Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств). Это позволит вам достичь успехов в избранном виде спорта.

Если вы почувствовали усталость, то на следующих тренировках нагрузку надо снизить.

Если вы почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки и посоветуйтесь с преподавателем физической культуры или врачом.

Старайтесь проводить тренировки на свежем воздухе, привлекайте к тренировкам своих товарищей, членов семьи, родственников.

Самоконтроль прививает физкультурнику и спортсмену грамотное и осмысленное отношение к своему здоровью и к занятиям физическими упражнениями, помогает лучше познать себя, приучает следить за собственным здоровьем, стимулирует выработку устойчивых навыков гигиены и соблюдения санитарных норм и правил. Самоконтроль помогает регулировать процесс тренировки и предупреждать состояние переутомления.

Особое значение имеет самоконтроль для школьников специальной медицинской группы, которые имеют отклонения в состоянии здоровья, обусловленные имеющимся у них хроническими заболеваниями, что особенно важно при выполнении физической нагрузки на уроках физкультуры.

Общая профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом

В независимости от вида спорта, существует общая профилактика травматизма, т.е. правила, несоблюдение которых значительно повышает риск получить травму.

1. Внимательность и собранность. На тренировке необходимо думать только о ней, и ни о чем другом. Быть сосредоточенным на своих действиях, выполнении правильной техники и не отвлекаться на посторонние разговоры и мысли.
2. Знание Техники Безопасности. В каждом виде спорта есть свои правила техники безопасности, с которыми вы должны ознакомиться в первую очередь. Например, в борцовском зале нельзя сидеть спиной к коврику, в тренажерном зале тяжелые веса должны подстраховываться партнером и т.д.
3. Качественный инвентарь и покрытия зала. Плохо висящий мешок может при падении нанести травму любому из тренирующихся.
4. Правильная форма и обувь. Длинные, не по размеру штаны могут зацепиться за пальцы ног. Неправильная или некачественная обувь для бега может привести к болям в голеностопном суставе и колене.
5. Соблюдение правил личной гигиены. Ногти надо стричь и на руках и на ногах. Одежду (форму) после тренировки сушить и почаще стирать. Использовать шлепанцы в общем душе и т.д.
6. Хорошая разминка и разогрев мышц. Плохая разминка приводит к растяжениям связочного аппарата, уменьшает подвижность и амплитуду.
7. Правильное выполнение техники движений и приемов. При освоении нового упражнения обязательно начинайте с изучения правильной техники выполнения движения, не торопитесь увеличивать амплитуду, скорость удара или рабочий вес штанги. Пусть ваш организм освоит новое движение, его правильную биомеханику. Именно в силу несложившегося механизма межмышечной координации при освоении новых упражнений могут происходить растяжения и разрывы мышц, связок и сухожилий.
8. Адекватный расчет своих сил и возможностей организма, а также соблюдение режима дня. Из-за переоценки возможностей своего организма и чрезмерном упорстве в занятиях спортом может возникнуть перетренированность. Также же чрезмерное упорство при растягивании очень часто оборачивается растяжением мышц и др.
9. Старые травмы нужно долечивать до конца. После получения травм снижайте нагрузку до полного излечения, иначе на фоне имеющейся может возникнуть новая (зачастую более серьезная) травма в силу ослабленности ослабленного, еще неокрепшего организма.
10. Профессионально подготовленный тренерский состав. Дает не только руководство при занятиях физической культурой и спортом, но и обеспечивает создание благоприятных и безопасных условий при проведении занятий.

11. Нарушение методики тренировок. Если вы не соблюдаете принцип последовательности и постепенности наращивания тренировочных нагрузок, то неизбежно столкнетесь с травмами. Нельзя бросаться из одной крайности в другую при планировании тренировочного процесса. Все изменения программы должны логично вытекать одно из другого. Необходимо также учитывать особенности телосложения, состояния здоровья, возрастные особенности, физическую подготовленность. Травмы возникают при внезапном увеличении частоты, продолжительности или интенсивности тренировки. Безопасным считается увеличение одного из компонентов на 5% без внесения дополнительных изменений. Если один из компонентов увеличивается более резко, то возникает необходимость временных корректировок в одном или обоих оставшихся компонентах. После тренировки обязательно необходимо выполнить заминку. Заминка - это переходный этап от активной спортивной деятельности к состоянию покоя. Постепенное охлаждение призвано способствовать восстановлению нормального кровообращения. Растягивания, выполняемые во время заключительного этапа тренировки, способствуют развитию гибкости, а также могут предотвратить возникновение мышечной боли и усталости.

12. Врачебный контроль. При некоторых заболеваниях (если нет запрета на тренировки) должен быть набор ограничений на упражнения и интенсивность тренировок. Например, при головных болях, внутреннем черепном давлении, смещении мозга и т.п. нежелательны резкие наклоны головы, стойка на руках и акробатика и, разумеется, спарринги в контакт. Неверный подбор упражнений без учета состояния здоровья или поспешный допуск к тренировкам после перенесенных травм - верный путь к травме или ее рецидиву на более серьезном уровне. Например, подбор комплекса силовых упражнений без учета здоровья и гибкости позвоночника может спровоцировать ухудшение его состояния. Первое время необходимо уделять внимание исправлению осанки и увеличению гибкости, а затем уже включать в программу более сложные движения. Грубые нарушения спортивного режима (употребление спиртного накануне тренировки) также вносят свой вклад в возникновение травм.

13. Баланс между силой и гибкостью. Регулярная тренировка гибкости позволит уменьшить тугоподвижность мышц, улучшить координацию, увеличить амплитуду движения в суставах. Тренировка силы может снизить риск небольших мышечных травм, поскольку более сильные мышцы лучше противостоят нагрузкам. Помимо укрепления мягких тканей (мышц, сухожилий, связок), тренировка силы повышает прочность костей, связок и суставов, тем самым повышая сопротивляемость механическим повреждениям.

Приложение 5.

Содержание врачебно-педагогического контроля

Медицинский осмотр: включает анамнез здоровья, общий осмотр врача, включая вес, рост, состояние кожи, глаз, ушей, носа, горла, легких, сердца, печени и других внутренних органов. Кроме того, может проводиться измерение кровяного давления и пульса, анализ мочи и крови, электрокардиограмма и другие виды диагностики.

Физическая подготовка: оценка физической формы, состояния мышц и суставов, проведение тестов для определения скорости, выносливости, гибкости и силы.

Психологический контроль: определение психологической подготовки и способности к тренировкам, а также выявление психологических проблем, которые могут влиять на здоровье и спортивные результаты.

Планирование тренировок: создание плана тренировок с учетом индивидуальных особенностей здоровья и физической подготовки, установление диеты и режима питания.

Мониторинг здоровья: отслеживание изменений в состоянии здоровья, обнаружение факторов риска и проблем.

Регулярный обмен мнениями: врачи, педагоги, тренеры и сам спортсмен должны иметь возможность обмениваться мнениями и информацией о здоровье и подготовке.

Приложение 6.

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 16-17 лет:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 метров	секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 метров	секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000 метров	мин:сек	8:20	9:20	9:45	10:00	11:20	12:05
Прыжки в длину с места	см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	11	9	6	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	50	45	40	40	35	26
Бег на лыжах 1 км	мин:сек	4:30	4:50	5:20	5:45	6:15	7:00
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	10:20	10:40	11:10	12:00	12:45	13:30
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	15:30	16:00	17:00	19:00	20:00	21:30
Бег на лыжах 5 км	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	кол-во раз	58	56	54	66	64	62

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 15 лет:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 метров	секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 метров	секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1000 метров	мин:сек	3:50	4:20	4:50	4:20	4:50	5:15
Бег 2000 метров	мин:сек	9:00	9:45	10:30	10:50	12:30	13:20
Прыжки в длину с места	см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	10	8	5	-	-	-

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	см	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	48	43	38	38	33	25
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	16:00	17:00	18:00	19:30	20:30	22:30
Бег на лыжах 5 км	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	кол-во раз	56	54	52	62	60	58

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 14 лет:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 метров	секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 метров	секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров	мин:сек	-	-	-	2:15	2:25	2:40
Бег 1000 метров	мин:сек	4:10	4:30	5:00	-	-	-
Бег 2000 метров	мин:сек	9:30	10:15	11:15	11:00	12:40	13:50
Прыжки в длину с места	см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	9	7	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	см	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	45	40	35	38	33	25
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	12:30	13:30	14:00	13:30	14:00	15:00
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	18:00	19:00	20:00	20:00	25:00	28:00
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	кол-во раз	46	44	42	52	50	48

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 13 лет:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	10,0	10,5	11,3	10,3	10,7	11,5
Бег 30 метров	секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 метров	секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров	мин:сек	-	-	-	2:22	2:55	3:20
Бег 1000 метров	мин:сек	4:20	4:45	5:15	-	-	-
Бег 2000 метров	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	8	6	4	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	см	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	40	35	25	35	30	20
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	13:30	14:00	14:30	14:00	14:30	15:00

Бег на лыжах 3 км	мин:сек	19:00	20:00	22:00	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	кол-во раз	46	44	42	48	46	44

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12 лет:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	10,2	10,7	11,5	10,5	11,0	11,7
Бег 30 метров	секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
Бег 60 метров	секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Бег 500 метров	мин:сек	2:15	2:50	3:05	2:50	3:05	3:20
Бег 1000 метров	мин:сек	4:30	5:00	5:30	5:00	5:30	6:00
Бег 2000 метров	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	170	155	135	160	150	130
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	7	5	3	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	17	12	7	12	8	3
Наклон вперед из положения сидя	см	9	5	3	12	9	6
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	35	30	20	30	20	15
Бег на лыжах 1 км	мин:сек	6:30	7:00	7:30	7:00	7:30	8:00
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	14:00	14:30	15:00	14:30	15:00	18:00
Прыжки на скакалке, за 15 секунд	кол-во раз	34	32	30	38	36	34

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ НЕКОТОРЫХ НОРМАТИВОВ:

Челночный бег 4*9м

Тест проводят в спортивном зале по заранее нанесённой разметке. Проводят две линии на расстоянии 10м друг от друга (линии старта и финиша). Они должны быть достаточно длинными, чтобы можно было тестировать сразу двух испытуемых. Учитель находится на линии финиша. По команде учителя включается секундомер, испытуемые берут по одному мячу (кубику), которые лежат за линией старта, подбегают к линии финиша, кладут мячи на неё, бегут к линии старта, берут по второму мячу, бегут к финишу. В момент касания вторым мячом пола за линией финиша останавливается секундомер. Для учащихся, впервые выполняющих тест, даётся предварительное апробирование.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Исходное положение: упор лёжа; голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе; разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – голова, туловище, ноги.

Подъем туловища за 1 мин из положения лежа

Исходное положение лёжа на спине на мате, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, стопы фиксирует помощник, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных упражнений до положения седа (туловище перпендикулярно полу).

Наклон вперед из положения сидя

Тест позволяет оценить гибкость, подвижность суставов позвоночника и тазобедренного сустава. На полу обозначают разметку: центральную линию плечевой оси и перпендикулярную к ней линию, на которую наносят сантиметровые деления по обе стороны от центральной линии. Сидя на полу, ступнями ног (пятками) следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях. Ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три пружинящих наклона, результат фиксируется на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение 3-х секунд. Расстояние от центральной линии (на которой размещены пятки) до точки касания пальцами записывается в протокол в сантиметрах.

Оценочная таблица уровня физической подготовленности учащихся 5-9 классов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Класс	Мальчики (оценка)			Девочки (оценка)		
				5	4	3	5	4	3
1	Легкая атлетика	Челночный бег 3x10м/с	5-6	8,7 и выше	9,3-8,8	9,7-9,4	9,2-8,9	9,7-9,3	10,1-9,6
			7-8	8,3 и выше	9,0-8,4	9,3-9,1	8,7 и выше	9,5-8,6	10,0-9,6
			9	7,7 и выше	8,4-7,8	8,6-8,5	8,5 и выше	9,3-8,6	9,7-9,2
		Прыжки в длину с места (см)	5-6	195 и выше	160-194	140-159	176 и выше	150-175	130-149
			7-8	205 и выше	170-204	150-169	200 и выше	160-199	140-159
			9	220 и выше	190-219	175-189	205 и выше	165-204	155-164
		Прыжки через скакалку за 1мин.	5-6	121 и выше	111-120	90-110	121 и выше	111-120	90-110
			7-8	136-140	131-135	120-130	136-140	131-135	120-130
			9	171-190	151-170	131-150	171-190	151-170	131-150
		Прыжки в длину с разбега (см)	5	340	300	260	300	260	220
			6	360	330	270	330	280	230
			7	380	350	290	350	300	240
			8	410	370	310	360	310	260
			9	430	380	330	370	330	290
		Прыжки в высоту с разбега (см)	5	110	100	85	105	95	80
			6	115	110	90	110	100	85
			7	125	115	100	110	100	90
			8	130	120	105	115	105	95
			9	130	125	110	115	110	100
		Бег 60 м/с	5	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
			6	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
			7	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,0
			8	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
			9	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
		Бег 30 м/с	5	5,0	6,1	6,3	5,1	6,3	6,4
			6	4,9	5,8	6,0	5,0	6,0	6,2
			7	4,8	5,6	5,9	5,0	6,1	6,3
			8	4,7	5,5	5,8	4,9	5,9	6,1
			9	4,5	5,3	5,5	4,9	5,8	6,0
		Бег 2000м (мин)	5,6,7	Без учета времени					
8	11,30		12,30	13,30	12,30	13,30	14,30		
9	9,20		10,00	11,00	10,20	12,00	13,00		
Метание мяча (м)	5	34	27	20	21	17	14		
	6	36	29	21	23	18	15		
	7	39	31	23	25	19	16		

			8	42	37	28	27	21	17		
			9	45	40	31	28	23	18		
		Бросок набивного (1кг) мяча (м)	5	4,00-4,50	3,40-3,90	2,60-3,30	3,50-4,00	2,90-3,40	2,30-2,80		
			6	4,50-5,00	4,40-3,60	3,00-3,50	4,00-4,50	4,40-3,60	2,80-3,50		
			7	5,00-5,50	4,40-4,90	3,70-4,30	4,50-5,00	3,90-4,40	3,30-3,80		
			8	5,50-6,00	4,90-5,40	4,30-4,80	5,00-5,50	4,40-4,90	3,60-4,10		
			9	6,00-6,50	5,40-5,90	4,80-5,30	5,00-5,50	4,40-4,90	3,60-4,10		
				5-6	7	5	1	19	14	4	
2	ОФП	Подтягивание в висе (раз)	7	8	6	1	19	15	5		
			8	9	7	2	17	15	5		
			9	10	8	3	16	13	5		
				Подъем туловища за 30 сек., раз (девочки)	5				18	15-17	11-14
					6				19	17-18	12-16
					7				20	18-19	13-17
					8				21	19-20	14-18
					9				22-23	19-21	15-19
3	Баскетбол	Штрафные броски 5 бросков	5-6	5 раз	4раза	3-2 раза	5 раз	4 раза	3-2 раза		
			7-8-9	5	4	3	5	4	3		
				Ведение. Два шага с броском по 3 раза (слева-лев.рукой) (справа-пр.рукой)	5-6	За каждое попадание 1 балл			За каждое попадание 1 балл		
			7-8								
			9								
4	Волейбол	Подача (любая) По зонам	5-6	Нижняя прямая с расстояния 5м			Нижняя прямая с расстояния 5м				
			7-8	Любая подача			Любая подача				
			9								
			Передача мяча двумя руками над собой. Снизу. Высота передачи 1м	5-6	16-20	11-15	8-10	15-18	10-14	8-9	
				7-8	25 и выше	20-24	15-19	23 и выше	19-22	14-18	
				9	29-35	28-23	18-22	26-30	21-25	15-20	

**ГТО
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)**

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ 12-13 лет			ДЕВОЧКИ 12-13 лет		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1	Бег на 30 метров (секунд)	5,0	5,4	5,8	5,2	5,7	6,1
	Бег на 60 метров (секунд)	9,4	10,2	11,1	9,9	10,7	11,5
2	Бег на 1500 метров (мин:сек)	6:40	7:55	8:30	7:03	8:15	9:10
	Бег на лыжах 2 км (мин:сек)	12:15	13:35	14:30	13:10	14:20	15:20
	Кросс на 3 км по пересечённой местности (мин:сек)	15:45	17:05	18:55	17:15	19:40	21:30
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	5	3	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	24	16	10	18	12	8
	Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	29	18	12	15	9	6
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+9	+5	+3	+13	+6	+4

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ 12-13 лет			ДЕВОЧКИ 12-13 лет		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Челночный бег 3х10м (секунд)	7,7	8,5	9,2	8,0	8,9	9,6
6	Прыжок в длину с места (см)	183	162	147	167	147	132
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	47	37	31	41	31	27
7	Метание мяча весом 150г (метров)	34	27	23	23	19	15
	Плавание на 50м (мин:сек)	0:58	1:18	1:33	1:03	1:23	1:38
	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом, дистанция 10м (очки)	20	15	9	20	15	9
	Стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	25	20	10	25	20	10
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (кол-во навыков)	7	5	3	7	5	3

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	МАЛЬЧИКИ 12-13 лет			ДЕВОЧКИ 12-13 лет		
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	5	5	6		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	ЮНОШИ 14-15 лет			ДЕВУШКИ 14-15 лет		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1	Бег на 30 метров (секунд)	4,6	5,0	5,4	4,9	5,3	5,7
	Бег на 60 метров (секунд)	8,1	9,1	9,7	9,5	10,2	10,8
2	Бег на 2 км (мин:сек)	8:00	9:27	10:10	9:55	11:27	12:40
	Бег на лыжах 3 км (мин:сек)	16:05	17:15	19:15	19:05	20:25	22:55
	Кросс на 3 км по пересечённой местности (мин:сек)	14:10	15:45	16:55	16:40	18:05	19:55
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во)	13	9	5	-	-	-

	раз)						
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	25	18	12	19	13	9
	Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	37	25	19	16	11	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+11	+6	+4	+15	+8	+5

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	ЮНОШИ 14-15 лет			ДЕВУШКИ 14-15 лет		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Челночный бег 3х10м (секунд)	7,1	7,7	8,2	7,9	8,7	9,1
6	Прыжок в длину с места (см)	218	193	167	183	162	148
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	50	40	34	44	35	31
7	Метание мяча весом 150г (метров)	41	35	30	27	21	19
	Плавание на 50м (мин:сек)	0:54	1:13	1:27	1:01	1:18	1:32
	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
	Стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	30	25	18	30	25	18
	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (кол-во навыков)	7	5	3	7	5	3

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	ЮНОШИ 14-15 лет			ДЕВУШКИ 14-15 лет		
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	5	5	6	5	5

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	ЮНОШИ 16-17 лет			ДЕВУШКИ 16-17 лет		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1	Бег на 60 метров (секунд)	7,9	8,4	9,0	9,2	9,9	10,7
	Бег на 100 метров (секунд)	13,2	14,1	14,8	15,8	16,9	17,9
2	Бег на 2 км (мин:сек)	-	-	-	9:45	11:10	12:25
	Бег на 3 км (мин:сек)	12:20	14:10	15:20	-	-	-
	Бег на лыжах 3 км (мин:сек)	-	-	-	16:40	18:35	20:30
	Бег на лыжах 5 км (мин:сек)	23:40	25:45	27:55	-	-	-
	Кросс на 3 км по пересечённой местности (мин:сек)	-	-	-	16:05	17:35	19:25
	Кросс на 5 км по пересечённой местности (мин:сек)	23:00	25:00	27:00	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	15	12	8	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	-	-	-	20	14	10
	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	34	19	14	-	-	-
	Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	43	32	25	17	12	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13 см	+8 см	+6 см	+16 см	+9 см	+7 см

	скамье (от уровня скамьи – см)					
--	--------------------------------	--	--	--	--	--

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	ЮНОШИ 16-17 лет			ДЕВУШКИ 16-17 лет		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Прыжок в длину с места (см)	235	213	192	188	173	157
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	51	41	35	45	37	32
6	Метание спортивного снаряда весом 500г (метров)	-	-	-	22	17	12
	Метание спортивного снаряда весом 700г (метров)	36	30	27	-	-	-
	Плавание на 50м (мин:сек)	0:49	1:05	1:20	1:00	1:18	1:45
	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
	Стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	30	25	18	30	25	18
	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (кол-во навыков)	7	5	3	7	5	3

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	ЮНОШИ 16-17 лет			ДЕВУШКИ 16-17 лет		
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	5	5	6	5	5

Приложение 7

Базовый алгоритм занятия

Каждое практическое занятие состоит из трёх частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);
- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;
- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1	Организация участия школьников во Всероссийской олимпиаде по физической культуре	олимпиада	Октябрь 2024
2	День призывника	Спортивные турниры	Вторая неделя октября, 2024
3	Фестиваль ГТО	Тестирование	По плану
4	Внутришкольные спортивные турниры по видам спорта	соревнования	Ноябрь – апрель 2024-2025
5	Мероприятие, посвященное Дню народного единства	Беседа на тему великие инженеры народов России	Ноябрь, 2023
6	НПК «Надежды района»	Защита проектов	Ноябрь – декабрь 2024
7	Лыжня России	соревнование	Февраль 2024
8	День защитника Отечества Спортивные состязания (23 февраля)	состязания	Февраль 2024
9	Сельская спартакиада (МО «Верх-Тулинский»)	спартакиада	В течение года
10	День Победы советского народа в Великой Отечественной войне Участие в акции «Почетный караул»	Смотры строя и песни, спортивные турниры	Май 2025
11	День физкультурника	Спортивный праздник	Вторая суббота августа:
12	День здоровья	Спортивный праздник	В течение года