

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Городище

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МКОУ СОШ
с. Городище
от 31. 08. 2019 г. № 204

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Дополнительного образования

«Олимпиец»

Направление: физкультурно-спортивное

курс обучения 3 года 204 часа
(6-9 класс)

Составитель: Сафронова Н.Н.
Учитель физической культуры

С. Городище
2019-2024 учебный год

Паспорт программы

Наименование программы: «Олимпиец».

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов.

Задачи программы:

- формировать у обучающихся осознанное отношение к своему здоровью и физической культуре;
- способствовать формированию навыков саморегуляции поведения ребёнка и интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- формировать навыки здорового образа жизни, гигиены, личной безопасности;
- поддерживать творческую активность в физической деятельности у детей, а также детей совместно с родителями;
- обеспечить возможность самостоятельного перенесения полученного опыта в повседневную жизнь.

Нормативно-правовые основания разработки программы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1897 от 17.10.2010г.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Гигиенические требования к условиям обучения в ОУ СанПин 2.4.2.2821-10», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от «29» декабря 2010 г. № 189.
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11. 2018 г. № 196
5. Письмо Минобрнауки России № 061844 от 11.12.2006г. «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

Адресность программы: педагоги, обучающиеся школы, родители (законные представители).

6. Положение об организации предоставления дополнительного образования детей муниципальных образовательных учреждениях, подведомственных Муниципальному

органу управления образованием – Управление образованием Тавдинского городского округа, а также о правилах предоставления платных образовательных услуг, утв. Приказом МОУО – Управления образованием Тавдинского городского округа от «25» мая 2015 г. № 202

7. Основная образовательная программа основного общего образования муниципального казенного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы с. Городище, утвержденная приказом директора МКОУ СОШ с. Городище от 31. 08. 2019 г. № 204

8. Устав МКОУ СОШ с. Городище

9. Положение об организации дополнительного образования обучающихся в Муниципальном казенном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе с. Городище от 24. 12. 2018г. № 255

Содержание

1. Пояснительная записка	5
2. Организационно-педагогические условия	9
3. Содержание	11
4. Система контроля и зачетные требования	13
5. Перечень информационного обеспечения	32
6. Приложение № 1. Критерий оценки состояния здоровья детей.	33
7. Приложение № 2. Факторы, определяющие формирование осанки.	34
8. Приложение № 3. Комплексы упражнений с мячами.	35
9. Приложение № 4. Упражнения для освоения игровых видов спорта.	36
10. Тематическое планирование	37

I. Пояснительная записка

В соответствии с Законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ «дополнительное образование – вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно - нравственном, физическом и профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования».

Школа выступает важнейшим средством самореализации и самоутверждения ребенка, способного определить цель, смысл и ценность требований современной культуры к учебной, бытовой, досуговой деятельности человека. Навыки, формируемые на данной ступени, обеспечивают не только дальнейшее развитие ребенка, но и активное восприятие, и осмысление повседневной жизни.

Дополнительное образование является составной частью образовательного процесса и одной из форм организации свободного времени обучающихся.

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Олимпиец» по предметам: игры (подвижные спортивные) и лыжная подготовка, составлена на основе государственных программ системы дополнительного образования детей по физическому воспитанию в интересах личности, общества, государства.

Отличительными особенностями программы являются:

- организация работы с детьми, имеющими разные потребности и индивидуальные возможности;
- в основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты;
- достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки педагогом, родителями и обучающимися.

Контингент основных заказчиков программы – родители обучающихся, ориентированные на качественное образование своих детей.

Актуальность программы.

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии.

В последние годы все больше выпускников школ получают ограничения в выборе профессии по состоянию здоровья, а уровень развития допризывников не соответствует требованиям, предъявляемым армейской службой. Низкая физическая активность, способствует росту числа заболеваний сердечно-сосудистой системы, формированию патологии костно – мышечной системы, увеличению травматизма. В

соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики. Наблюдается пристальное внимание к общей физической подготовке обучающихся, организации здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях, безопасного образа жизни. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Актуальной задачей укрепления и сохранения здоровья школьников, физического воспитания, является поиск эффективных средств внедрения физической культуры и спорта в повседневную жизнь детей, наполняя школу разнообразными спортивными секциями и объединениями. Реализация государственной политики, связанной с охраной и укреплением здоровья детей, активизировала поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития детей. Система физического воспитания на современном этапе нуждается в усилении оздоровительной направленности, улучшении материального обеспечения. Одним из приоритетных направлений деятельности образовательных учреждений является обеспечения качественного уровня физической культуры, физического развития школьников.

В связи с этим становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья школьников, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. С этой целью была создана программа дополнительного образования, которая направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся, качественную подготовку спортсменов в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе и для обучающихся с ОВЗ.

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Для достижения цели необходимо решать следующие задачи:

1. Организовать содержательный досуг, вовлечь детей в систематические занятия спортом, воспитывать устойчивый интерес к ним.
2. Формировать у детей общую культуру, потребность в здоровом образе жизни, личностном развитии, способствовать саморазвитию и самореализации воспитанников в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся и профессиональным самоопределением.

3. Развивать физический потенциал каждого ребенка, обеспечивающий повышение уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программ по видам спорта.

В учебном плане МКОУ СОШ с. Городище на дополнительное образование отводится 2 учебных часа в неделю, 68 часов в год.

Класс	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов за 1 год	Кол-во часов за 2 год	Кол-во часов за 3 год	ИТОГО
7-9	2	68	68	68	204

Программа физкультурно – спортивной направленности основывается на **принципах** *природосообразности, возрастосообразности, культуросообразности, коллективности, поддержки самоопределения воспитанника.*

Принцип *природосообразности* предполагает, что физкультурно-спортивная деятельность воспитанников основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его сообразно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя.

Возрастосообразность – одна из важнейших конкретизаций принципа природосообразности. На каждом возрастном этапе, в том числе в подростковом возрасте, перед человеком встает ряд специфических задач, от решения которых зависит его личностное развитие. Это естественно – культурные (достижение определенного уровня биологического созревания, физического и сексуального развития), социально-культурные (познавательные, морально - нравственные, ценностно-смысловые), социально – психологические (становление самосознания личности, ее самоопределение в жизни) задачи.

Принцип *культуросообразности* предполагает, что физкультурно-спортивная деятельность обучающихся должна основываться на общечеловеческих ценностях физической культуры и строится в соответствии с ценностями нормами тех или иных национальных культур, специфическими особенностями, присущими спортивными здоровьесберегающим традициям региона, не противоречащими общечеловеческим ценностям.

Принцип *коллективности* предполагает, что спорт и оздоровление, осуществляясь в детско – взрослых общностях, детско-взрослых коллективах различного типа, дают юному человеку опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия сокружающими, могут

создавать условия для позитивного направленных самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни, спортивной самореализации.

Принцип поддержки самоопределения воспитанника. Самоопределение в спортивно-оздоровительной деятельности – процесс формирования человеком осмысленного и ответственного отношения к собственной телесности. Приобретение школьниками опыта самоопределения происходит в совместной со сверстниками и взрослыми практике спортивных состязаний, в ходе открытой друг для друга практики «заботы о себе».

Основная идея программы физкультурно-спортивной направленности состоит в том, что она нацелена в первую очередь на духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, а потом уже на развитие специальных предметных компетенций спортивно – физкультурного характера. Именно поэтому данная деятельность строится вокруг доступных и довольно синтетических видов спортивных занятий.

Планируемые результаты освоения обучающимися образовательной программы

Результатами освоения обучающимися программы по физкультурно-спортивному направлению «Олимпиец» является следующее:

- сформированность культуры здорового и безопасного образа жизни;
- сформированность у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью и физической культуре;
- укрепление здоровья обучающихся;
- снижение заболеваемости детей;
- сформированность навыков саморегуляции поведения ребёнка и умения управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- овладение основными техническими приемами спортивных игр;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха.

2. Организационно-педагогические условия

Материально-техническое обеспечение

Создание полноценной физкультурно-спортивной среды для обучающихся, предусматривает наличие оборудования и инвентаря. Для работы физкультурно-спортивной направленности в МКОУ СОШ с. Городище имеются необходимые условия:

- спортивный зал, оборудованный спортивным инвентарем, отвечающим санитарно-гигиеническим требованиям;
- спортивная площадка, включающая в себя футбольное поле, волейбольную площадку, беговую дорожку, полосу - препятствий.

Материально-техническое обеспечение

-№ п/п	Учебно-практическое оборудование	Количество
1	Мяч для метания	3 шт.
2	Мяч волейбольный	12 шт.
3	Мяч баскетбольный	22 шт.
4	Мяч футбольный	10 шт.
6	Сетка волейбольная	2 шт.
7	Сетка для баскетбольной корзины	2 шт.
8	Скакалка гимнастическая	17 шт.
9	Насос с иглой	1 шт.
10	Ворота для мини-футбола	2 шт.
11	Щит баскетбольный	2 шт.
12	Сетка для переноса и хранения мячей	1 шт.
13	Свисток	1 шт.
14	Аптечка	1 шт.
15	Лыжи	27 шт.
16	Палки лыжные	19 шт.
17	Ботинки лыжные	27 шт.
18	Маты гимнастические	10 шт.
Технические средства обучения		
19	Компьютер	1 шт.
20	Принтер	1 шт.

Методическое обеспечение программы включает:

- примерное тематическое планирование;

- дополнительную литературу, используемую педагогами для осуществления качественной работы;

Формы проведения занятий:

- групповые

- учебные занятия, тренировки;

- занятия-игры;

- участие в соревнованиях, турнирах.

3. Содержание программы

В разделе «Лыжная подготовка» идет изучение поперечного двухшажного и одновременного бесшажных ходов. Подъем "елочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождении дистанции до 3 км без учета времени. В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2-3км (вкатывание). Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих во время выполнения занятий. Переход с хода на ход, тренировка комбинированных ходов, формирование правильного дыхания. Стойка лыжника. Понятие о чувстве «времени, снега и лыж».

Тренинг на формирование и развитие координации движения рук и ног, равновесие, ритм, ориентирование в пространстве, реагирование на препятствие, перестроение двигательной деятельности, согласование и дифференцирование параметров движений, на сохранение устойчивости во время движения по снегу.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Понятие о разнообразии техник лыжного хода, о торможении и поворотах, о преодолении подъемов и спусков, об особенностях махов ногами и руками в сочетании со свободным скольжением на лыжах. Особенности ступающего и скользящего шага, способы поворота. Движение попеременным двухшажным и одновременными ходами. Отличительные особенности техники коньковых и классических способов передвижения на лыжах. Подъем и спуск по склонам. Требования к спортивной форме лыжника. Подготовка к соревнованиям.

На занятиях лыжами дети освобождаются от ряда лишних движений, тело становится более ловким, сами движения становятся более экономичными, улучшается координация, совершенствуется функция равновесия и т.д. Обучение детей ходьбе на лыжах оказывает положительные эффекты на формировании свода стопы, на формирование осанки, гибкости. При систематических занятиях двигательные возможности ребенка значительно развиваются.

В разделе «Спортивные игры» идет обучение технико – тактическим действиям спортивных игр баскетбола, волейбола, футбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с

мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактических взаимодействий в нападении и защите.

Баскетбол. Стойка при высоком и низком ведении; характер контакта кисти ведущей руки с мячом; изменения направления движения; крестный шаг, поворот; перевод мяча перед собой и за спиной; повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом.

Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол по правилам. Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко – тактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Игры (спортивные, подвижные) способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости и гибкости. Учитель должен уметь правильно распределить роли, чтобы приучать обучающихся к взаимодействию во время совместного выполнения игровых упражнений, к ответственности за свои поступки. Игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды-другой, когда перед играющими, возникают самые разнообразные задачи, требующие мгновенного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее правильное действие и выполнить его. Так подвижные игры способствуют самопознанию.

4. Система контроля и зачетные требования

В соответствии с задачами и содержанием программы разработана система оценки достижений обучающихся. Результативность программы определяется через анкетирование обучающихся и родителей, практические работы, самоанализ, самооценка, наблюдения, участие в соревнованиях, мониторинг состояния здоровья.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Контроль и оценка результатов освоения программы зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: соревнования, спартакиады, игры.

Оценка эффективности программы будет осуществляться путем проверки личных успехов и достижений воспитанников в форме тестирования, сдачи нормативов и дифференцированных зачетов.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Критерии эффективности.

Критерии эффективности	Показатели	Методы оценивания
1.Общая физическая подготовленность	Улучшение физической подготовленности воспитанников	Тестирование
2.Специальная физическая подготовленность.	Улучшение скорости видения и передачи мяча, выполнения точных бросков.	Тестирование Педагогическое наблюдение
3.Благоприятные функциональные возможности	Укрепление здоровья обучающихся, уменьшение количества соматических заболеваний.	Медицинское наблюдение
4.Успешность тренировочной	Наличие призовых мест. Мониторинг игровых навыков и	Педагогическое наблюдение

деятельности	умений. Грамоты, призы, кубки	
--------------	----------------------------------	--

Результатом учебно-тренировочной работы учащихся в спортивных секциях являются результаты выступления на соревнованиях и положительная динамика состояния здоровья учащихся.

Дифференцированный зачет в конце первого года обучения.

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки учителю.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
 - а. ловкостью
 - б. гибкостью
 - в. силовой выносливостью
2. Плоскостопие приводит к:
 - а. микротравмам позвоночника
 - б. перегрузкам организма
 - в. потере подвижности
3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
 - а. трех игроков
 - б. четырех игроков в. пяти игроков
4. К спортивным играм относится:
 - а. баскетбол
 - б. лапта
 - в. салочки
5. Сила необходима при:
 - а. метании мяча
 - б. гимнастике
 - в. беге
6. Расстояние от центра кольца до линии 3-хочкового броска в баскетболе составляет:
 - а. 5 м
 - б. 7 м в. 6,25 м
7. Какой из коньковых ходов называют «скользящей елочкой»?
 - а. полуконьковый

б. одновременный двухшажный

в. попеременный

8. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрение

9. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

а. плавание

б. бег в мешках

в. баскетбол

10. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

а. засчитывается

б. не засчитывается

в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

Дифференцированный в конце второго года обучения.

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки учителю.

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

а. быстротой

б. гибкостью

в. силовой выносливостью

2. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрения

3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

а. мяч засчитан

б. мяч не засчитан

в. переподача мяча

4. К подвижным играм относятся:

а. плавание

б. бег в мешках

в. баскетбол

5. Скоростная выносливость необходима занятиях:

- а. боксом
- б. бегом
- в. баскетболом

6. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

- а. бокс
- б. гимнастика
- в. керлинг

7. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:

- а. батут
- б. гимнастика
- в. керлинг

8. Под физической культурой понимается:

- а. выполнение физических упражнений
- б. ведение здорового образа жизни
- в. наличие спортивных сооружений

9. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

10. Какая стойка обеспечивает наибольшую устойчивость при спуске?

- а. низкая
- б. высокая
- в. основная (средняя).

Дифференцированный зачет в конце третьего года обучения.

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Под физической культурой понимается:

- а. выполнение физических упражнений
- б. ведение здорового образа жизни
- в. наличие спортивных сооружений

2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин

в.от 30 до70уд\мин

3. В баскетболе играют..... периодами....минут.

а. 2х15 мин

б. 4х10 мин в.3х30мин

4. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:

а. затылком, ягодицами, пятками

б. затылком, спиной, пятками

в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками

5.В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:

а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них

б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения

в.выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся

6. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:

а. беге на 100 м

б. беге на1000м

в. в хоккее

7. Вес баскетбольного мяча составляет:

а. 500-600г

б. 100-200г

в. 900-950г

8. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

а. звучит свисток, игра останавливается

б. игра продолжается

в. игрок удаляется

9. Как выполняется отталкивание в коньковых ходах?

а. скользящим упором

б. нажимом

в. махом

10.Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

а. засчитывается

б. не засчитывается

в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке.

Тестирование технической и специальной подготовленности баскетболиста.

Для оценки технической и специальной подготовленности баскетболистов применяется комплекс контрольных тестов.

9 разнообразных тестов:

- Быстрота бега
- Прыгучесть
- Серийная прыгучесть
- Скоростная техника
- Быстрота и ловкость защитных передвижений
- Специальная выносливость
- Стабильность штрафных бросков
- Стабильность средних и дальних бросков
- Точность длинной передачи в отрыв

1. Быстрота бега

Игрок выполняет прямолинейный рывок на 20 м, стартуя по сигналу из-за лицевой линии площадки в баскетбольной стойке, — 3 попытки с интервалами 15 с. Время фиксируется до десятых долей секунды.

Определяется лучшее время в трёх попытках.

2. Прыгучесть

Игрок достаёт наивысшую точку на измерительной планке, укреплённой на щите (в случае необходимости опущенной на 20-30 см ниже кромки щита), делая 4 прыжка подряд без пауз и подшагиваний:

- прыжок с разбега толчком одной ногой из любой точки трапеции
- прыжок с места с работой рук
- два прыжка с места с вытянутыми вверх руками

Выполняется 3 попытки с интервалом 15 секунд. Фиксируется с точностью до одного сантиметра лучший результат каждого прыжка, достигнутый в любой из этих попыток.

3. Серийная прыгучесть

Игрок преодолевает расположенные по кругу препятствия (например, легкоатлетические барьеры, натянутые резиновые тяжи и т. п.) высотой 50 см.

Всего преодолевая 3 круга без пауз и подшагиваний на время (измеряется от стартового сигнала до момента приземления после последнего прыжка). Игроку предоставляется одна попытка.

4. Скоростная техника

Игрок выполняет обводку змейкой трёх препятствий размером 0,5 X 0,5 и высотой не менее 1 метра, прямолинейно расположенных вдоль площадки в центре штрафных бросков и средней линии, заканчивая её броском в корзину.

Ведение начинается из-за лицевой линии под щитом, обводит препятствия, ведя мяч правой рукой и бросает в кольцо из под щита произвольным способом, тут же берёт другой мяч, лежащий вне площадки, на расстоянии 0,5 м за лицевой линией под щитом и продолжает тест в обратную сторону, ведя мяч левой рукой, заканчивая броском из под щита или кольца (время измеряется с точностью до одной десятой секунды). Игроку даются две попытки с интервалом 30 с, фиксируется лучшее время одной из них; в случае неточного броска попытка аннулируется (в период отдыха следующий игрок может выполнить очередную попытку).

5. Быстрота и ловкость защитных передвижений

Игрок из баскетбольной защитной стойки последовательно, без пауз выполняет рывки из исходной точки 1, в точки 2, 3, 4, 5 и 6 обязательно нанося удары рукой по набивным мячам, лежащим в этих точках, возвращается каждый раз в точку 1, также нанося удар по набивному мячу, причём рывки из точки 1 в точки 2, 3, 4 выполняют лицом вперёд, возвращение в точку 1 — спиной вперёд, а из точки 1 в точки 5, 6 и обратно — боком, приставными шагами. Секундомер останавливается в момент удара игроком по мячу в точке 1 при возвращении из точки 6.

Игроку даются две попытки, с интервалом отдыха 30 секунд.

6. Специальная выносливость

Челночный бег — пять раз вдоль площадки от щита к щиту, каждый раз обязательно касаясь кольца или щита. В момент касания включается или выключается секундомер. Выполняются 3 попытки с интервалами 30 секунд.

7. Стабильность штрафных бросков

Игрок выполняет тридцать бросков сериями по три броска подряд в полном соответствии с правилами игры поочередно в оба щита, передвигаясь от щита к щиту с ведением. После первых двух бросков мяч игроку подаёт партнер, после третьего он подбирает его сам. Общий лимит времени на тест — 3 минуты.

Учитывая суммарное количество очков, причём за первое попадание из трёх бросков начисляется два очка, за остальные по одному. В случае превышения лимита времени, тест аннулируется. Тест могут проводить одновременно два игрока, начиная его у противоположных щитов.

8. Стабильность средних и дальних бросков

Игрок последовательно выполняет броски с десяти разных по дальности точек (4,5 и 6,25 м от проекции центра кольца). Баскетболисты все броски обязательно выполняют в прыжке. После каждого броска игрок выходит к щиту, подбирает мяч, переходит с ведением на следующую точку и выполняет очередной бросок.

Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельной лицевой и проходящей через проекцию центра кольца, а также на линиях под углом 45 и 90 градусов.

Броски выполняются в течение 4 минут. С заданием оптимизировать их быстроту и точность. Учитывая суммарное количество очков, причём на каждое попадание с 6,25 м (из точек 2, 3, 6, 8, 10) начисляется три очка, за остальные — по два.

9. Точность дальней передачи мяча в отрыв

Игрок, располагаясь за линией штрафного броска, направляет мяч в щит, выходит к щиту, овладевает отскоком и сразу же направляет правой (или сильнейшей) рукой в мишень размером 1,5 X 1,5 м на высоте один метр над уровнем площадки, расположенной на продолжении противоположной линии штрафного броска в двух метрах от правой боковой линии, а затем в такую же мишень, расположенную на средней линии площадки в двух метрах от левой боковой линии, левой или слабейшей рукой. Фиксируются количество попаданий мяча в мишень из 10 передач правой и 10 передач левой рукой.

Тестирование технической и специальной подготовленности футболиста.

Для определения уровня подготовленности испытуемых были использованы следующие тесты:

- Бег на 30 м с ведением мяча
- Удар по мячу на дальность
- Жонглирование мяча
- Удар по мячу ногой на точность
- Ведение мяча, обвод стоек и удар по воротам

Тестирование каждого испытуемого производится в следующей последовательности:

Тест1. Бег на 30 м с ведением мяча (сек) (выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний мяча, не считая остановки за финишной линией).

Тест2. Удар по мячу на дальность (м) (выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору

шириной 10м. Для удара каждой ногой дается три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами).

Тест3. Жонглирование мяча (раз) (выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъёма), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности).

Тест4. Удар по мячу ногой на точность (количество попаданий) (выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11м, выполняются по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий).

Тест5. Ведение мяча, обвод стоек и удар по воротам (сек) (выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20м, далее обвести змейкой 4стойки (первая стойка ставится в 10м от штрафной площади, а через каждые 2м ставятся ещё 3 стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Дается 3 попытки, учитывается лучший результат).

Таблица 2.

Нормативы тестирования технической и специальной подготовки

Название теста, единицы измерения	Возраст, лет 13-14	Возраст, лет 15-16	Количество баллов за тест
1	2	3	4
Бег на 30м с ведением мяча, сек	5,2-5,3	4,9-5,2	5(высокий)
	5,3-5,7	5,3-5,6	4(выше среднего)
	5,8-6,2	5,7-6,0	3(средний)
	6,3-6,7	6,1-6,4	2(ниже среднего)
	6,8-7,0	6,5-6,8	1(низкий)
Удар по мячу на дальность, сумма ударов, м	40	50	5(высокий)
	38	46	4(выше среднего)
	36	42	3(средний)
	34	38	2(ниже среднего))
	32	34	1(низкий)

Жонглирование мяча, количество раз	10и больше 9754	14 и больше 121197	5(высокий) 4(выше среднего) 3(средний) 2(ниже среднего) 1(низкий)
Удар по мячу ногой на точность, число попаданий	7и больше 6 5 4 3	8и больше 7 6 5 4	5(высокий) 4(выше среднего) 3(средний) 2(ниже среднего) 1(низкий)
Ведение мяча, обвод стоек и удар по воротам, сек	9,6и меньше 10,1-10,5 10,6-10,9 11,0-11,5 11,6-12,0	9,2и меньше 9,7-10,1 10,0-10,6 10,7-11,1 11,0-11,6	5(высокий) 4(выше среднего) 3(средний) 2(ниже среднего) 1(низкий)

По сумме баллов, набранных по всем видам подготовки (специальная и техническая), оценивается интегральный уровень подготовленности табл.3.

Таблица 3.

Интегральный уровень подготовленности

Уровень подготовленности	Количество оцениваемых упражнений(тестов)						
	2	3	4	5	6	7	8
	Сумма баллов						
Высокий	10-7	15-11	20-15	25-18	30-21	35-25	40-28
Вышесреднего	6-5	10-8	14-11	17-13	20-15	24-18	27-20
Средний	4-3	7-5	10-7	12-9	14-10	17-11	19-21
Ниже среднего	2-1	4-3	6-4	8-5	9-6	10-7	11-8
Низкий	1-0	2-0	3-0	4-0	5-0	6-0	7-0

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке волейболиста

(девушки)

Воз- раст	Передача мяча сверху двумя руками			Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу			Подача в пределы площадки(кол- во раз)			Нападающий удар по мячу			Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3		
	низ	ср.	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс
13	4	5	6	5	6	7	3	4	5	2	3	4	3	4	6
14	5	6	7	6	7	8	4	5	6	3	4	5	4	5	7
15	6	7	8	7	8	9	5	6	7	4	5	6	5	7	8
16	7	8	9	8	9	10	6	7	8	5	6	7	6	8	10

(юноши)

Воз- раст	Передача мяча сверху двумя руками			Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу			Подача в пределы площадки (кол- во раз)			Н ападающий удар по мячу			Прием мяча с подачи и первая передача в зону3		
	низ	ср.	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс
13	5	6	7	5	7	9	5	6	7	3	4	5	3	4	5
14	6	7	8	6	8	10	6	7	8	4	5	6	5	6	7
15	7	8	9	7	9	12	7	8	9	5	6	7	6	7	8
16	8	9	10	9	10	14	8	10	11	6	7	8	8	10	12

Контрольное тестирование по лыжной подготовке на конец первого года обучения.

1. Название лыжных ходов (попеременные и одновременные) дают по работе...
 - а) ног;
 - б) туловища;
 - в) рук;
 - г) произвольно.
2. Существуют попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ходы. В чём разница между этими ходами?
 - а) в длине скользящего шага;
 - б) в маховом выносе ноги;
 - в) в работе рук.
3. Основой техники попеременного двухшажного хода является...
 - а) широкий скользящий шаг;
 - б) попеременная работа палками;

- в) сильное отталкивание ногой.
4. Что является грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?
- а) незаконченный толчок ногой;
 - б) двухопорное скольжение;
 - в) незаконченный толчок рукой;
 - г) короткий скользящий шаг.
5. Самостоятельные занятия по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре воздуха...
- а) -4...-7 °C;
 - б) -10...-14 °C;
 - в) -16...-20 °C.
6. К попеременным лыжным ходам относится...
- а) бесшажный ход;
 - б) одношажный ход;
 - в) двухшажный ход.
7. К одновременным ходам относится...
- а) двухшажный ход;
 - б) трёхшажный ход;
 - в) четырёхшажный ход.
8. Выбор способа подъёма в гору зависит от...
- а) крутизны склона;
 - б) длины палок;
 - в) длины лыж.
9. Какой из классических ходов применяется при подъёме по склону крутизной 15 – 25 ° ?
- а) одновременный одношажный;
 - б) одновременный двухшажный;
 - в) попеременный двухшажный.
10. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости?
- а) упором;
 - б) переступанием;
 - в) плугом.
11. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам. Какая?

- а) глубокий присед;
 - б) умышленное падение на бок;
 - в) выставление палок кольцами вперёд.
12. При спуске с горы наиболее частой причиной падения лыжника является...
- а) чрезмерный наклон туловища вперёд;
 - б) выставление вперёд одной лыжи;
 - в) неровная лыжня.
13. Какая стойка лыжника самая устойчивая при спуске?
- а) низкая;
 - б) средняя;
 - в) высокая.
14. Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать...
- а) время проведения занятий;
 - б) температуру воздуха и наличие ветра;
 - в) состояние снега.
15. В соревнованиях по лыжным гонкам для обгона лыжник подаёт сигнал...
- а) касанием рукой;
 - б) наезжанием на пятки лыж;
 - в) голосом.

Контрольное тестирование по лыжной подготовке на конец второго года обучения.

1. Впервые советские лыжники приняли участие в 7 зимних Олимпийских играх в... году.
- а) 1956г. (Кортина д'Ампеццо - Италия);
 - б) 1960г. (Скво – Вэлли - США);
 - в) Инсбрук- Австрия).
2. Первую олимпийскую золотую медаль в истории отечественного лыжного спорта в гонке на 10 км завоевала (Ф.И.О.) на 7 Олимпийских играх.
- а) Раиса Ерошина;
 - б) Алевтина Колчина;
 - в) Любовь Баранова (Козырева).
3. Название лыжных ходов (попеременные или одновременные) дают по работе...
- а) ног;
 - б) туловища;
 - в) рук

- г) произвольно.
4. Существуют попеременный двухшажный ход. В чем существенная разница между этими ходами?
- а) В длине скользящего шага.
 - б) В маховом выносе ноги.
 - в) В подсевании перед толчком ногой.
 - г) В работе рук.
5. Основой техники попеременного двухшажного хода является...
- а) широкий скользящий шаг;
 - б) попеременная работа палками;
 - в) сильное отталкивание ногой.
6. Что считается грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?
- а) Незаконченный толчок ногой;
 - б) Двухопорное скольжение;
 - в) Незаконченный толчок рукой.
7. Самостоятельное занятие по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре...
- а) $-4^{\circ} \dots -7^{\circ}$. С;
 - б) $-10^{\circ} \dots -12^{\circ}$. С;
 - в) $-14^{\circ} \dots -16^{\circ}$ С.
8. К какой ошибке при передвижении попеременным двухшажным ходом приводит чрезмерный наклон туловища вперед?
- а) Потере равновесия при скольжении;
 - б) Укорочению скользящего шага;
 - в) Снижению силы отталкивания ногой;
 - г) Снижению отталкивания рукой.
9. Какой из перечисленных элементов техники не является ошибкой в технике одновременных одно - и двухшажных ходов?
- а) Широкий скользящий шаг;
 - б) Недостаточный наклон туловища вперед при отталкивании палками.
 - в) Незаконченный толчок палками.
10. К попеременным ходам относится...
- а) бесшажный ход.
 - б) одношажный ход.
 - в) двухшажный ход.

11. К одновременным ходам относится...
- а) двухшажный ход.
 - б) трехшажный ход.
 - в) четырехэтажный ход.
12. Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается...
- а) попеременный двухшажный ход.
 - б) одновременный бесшажный ход.
 - в) одновременный одношажный ход.
 - г) одновременный двухшажный ход.
13. Выбор способа подъема в гору зависит от...
- а) крутизны склона;
 - б) длины палок;
 - в) длины лыж.
14. Какой из классических ходов применяется при подъеме по склону крутизной 15-25 градусов ?
- а) Одновременный бесшажный.
 - б) Одновременный одношажный.
 - в) Одновременный двухшажный.
 - г) Попеременный двухшажный.
15. При спуске с горы наиболее частой причиной падения лыжника является...
- а) сгибание ног в коленях;
 - б) чрезмерный наклон туловища вперед;
 - в) выставление вперед одной лыжи;
 - г) неровная лыжня.
16. Какая стойка лыжника наиболее устойчива при спуске?
- а) Низкая.
 - б) Средняя.
 - в) Высокая.
17. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости.
- а) Упором.
 - б) Переступанием.
 - в) Плугом.
 - г) На параллельных лыжах.
18. В экстренных случаях при спуске с горы лыжнику приходится выполнять

«торможение падением». Как оно выполняется?

- а) Присесть и упасть вперед по ходу спуска.
- б) Присесть и упасть на спину, палки держать кольцами назад.
- в) Глубоко присесть и упасть назад в сторону, лыжи развернуть поперек склона.

19. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьезным травмам. Какая?

- а) Торможение палками сбоку.
- б) Глубокий присед.
- в) Умышленное падение набок.
- г) Выставление палок кольцами вперед.

20. Основным методом развития выносливости у лыжника является...метод тренировки

- а) повторный;
- б) интервальный;
- в) равномерный.

21. Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать...

- а) время поведения занятий;
- б) температуру воздуха и наличие ветра;
- в) рельеф местности.

22. Причиной потертости ноги чаще всего бывает...

- а) тесная обувь;
- б) длительное передвижение;
- в) усталость.

23. Какая причина считается уважительной, чтобы не пойти на тренировку?

- а) Сильный ветер.
- б) Снегопад.
- в) Усталость.
- г) Повышенная температура тела.

24. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал...

- а) касанием рукой лыжника;
- б) касанием палкой лыж соперника;
- в) наезжание на пятки лыж;
- г) голосом.

25. Если догнавший вас гонщик просит уступить лыжню, то вы обязаны...

- а) сойти с лыжни одной лыжей;
- б) сойти с лыжни обеими лыжами;

в) остановиться и дать сопернику обойти вас стороной.

26. Какой из перечисленных видов спорта считается циклическим?

а) Гимнастика.

б) волейбол.

в) Борьба.

г) Лыжные гонки.

Контрольное тестирование по лыжной подготовке на конец третьего года обучения.

1. Какой коньковый ход наиболее сложный в координационном отношении.

а) Одновременный одношажный ход.

б) Одновременный двухшажный ход.

в) Полуконьковый ход.

г) Попеременный коньковый ход.

2. Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе.

а) Увеличить скорость.

б) Сохранить скорость.

в) Сохранить равновесие.

3. Назовите сколько существует коньковых ходов?

а) Три хода.

б) Четыре хода.

в) Пять ходов.

4. Цель свободного скольжения в одновременном бесшажном ходе.

а) Увеличить скорость.

б) Сохранить скорость.

в) Меньше терять скорость скольжения.

5. При махе рук вперед в одновременном бесшажном ходе движение начинается...

а) С плечевого сустава.

б) С локтевого сустава.

в) С запястья.

6. В одновременном бесшажном ходе в начале отталкивания лыжные палки находятся...

а) Впереди креплений.

б) На уровне креплений.

в) Позади креплений.

7. В одновременном бесшажном ходе в момент окончания отталкивания палками тяжесть тела распределяется...

- а) На носках.
 - б) На пятках.
 - в) Равномерно по всей стопе.
8. В каких фазах попеременного двухшажного классического хода лыжник одновременно скользит на двух лыжах?
- а) В фазе свободного скольжения.
 - б) Во второй (скольжение с выпрямлением прямой ноги).
 - в) В третьей (скольжение с подседанием).
 - г) Таких фаз нет.
9. Крутые короткие подъёмы лыжники преодолевают...
- а) «Ёлочкой».
 - б) «Лесенкой».
 - в) Беговым шагом.
10. Назвать фазы попеременного двухшажного хода, в которых лыжа стоит на месте.
- а) Свободное скольжение, скольжение с подседанием.
 - б) Выпад с подседанием, отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.
 - в) Таких фаз нет.
11. Назвать основные отличия равнинного варианта одновременного двухшажного конькового хода от основного варианта.
- а) В равнинном варианте меньше угол разведения лыж: постановка лыжных палок на второй шаг.
 - б) В равнинном варианте больше угол разведения лыж: постановка лыжных палок на первый шаг.
 - в) Отличий нет.
12. Назовите лыжный ход, применяемый на подъёмах малой и средней крутизны, а так же на равнине при плохих условиях скольжения.
- а) Попеременный двухшажный ход.
 - б) Попеременный четырехшажный ход.
 - в) Одновременный бесшажный ход.
4. Одновременный двухшажный ход.
13. Назовите лыжный ход, применяемый на равнинных участках местности при хорошем и отличном скольжении.
- а) Одновременный двухшажный ход.
 - б) Попеременный четырехшажный ход.
 - в) Одновременный одношажный ход.

14. Использование этого хода позволяет развивать высокую скорость и применяется на равнинных участках, пологих подъёмах и спусках, при движении по дуге.

а) Одновременный двухшажный ход.

б) Полуконьковых ход.

15. При преодолении подъёмов наискось применяется подъём...

а) «Лесенкой».

б) «Полуёлочкой».

в) «Ёлочкой».

16. Назовите грубую ошибку при правильном торможении.

а) Торможение упором.

б) Торможение падением вперёд.

17. Из скольких фаз состоит одновременный бесшажный ход.

а) Из 2-х фаз.

б) из 3-х фаз.

в) Из 1-ой фазы.

18. Выявите ошибку в циклах одновременного бесшажного хода.

а) Свободное скольжение на двух лыжах.

б) Одновременное отталкивание руками.

в) Палки выносятся и ставятся на опору кольцами вперед.

19. Найдите ошибку в технике одновременного одношажного хода (скоростной вариант).

а) Палки выносятся кольцами вперед.

б) Кисти проходят - середину бедра.

в) Начало точка палками после приставления ноги.

г) Всё перечисленное.

20. Найдите ошибку в технике одновременного одношажного хода (основной вариант).

а) Палки ставятся на уровне креплений.

б) Свободное скольжение на двух лыжах.

Перечень информационного обеспечения

1. Баскетбол. Для всех и каждого: учебно-методическое пособие / Под общей редакцией Тригорлова В.В. 2006г.
2. Учебно-методическое пособие по волейболу с методикой преподавания. Гайдуков А.А. Екатеринбург 2008г.
3. Практическое руководство для начинающих. Волейбол. Шаги к успеху. Барбара. Л. Виера. – М.:ООО «Издательство Астрель», 2004г.
4. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/ автор-составитель А. Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2010г.
5. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях: Просвещение, 2011г.
6. Физическая культура: учебник для 5-7 классов общеобразовательных учреждений/ С. В. Гурьев; под общей редакцией доктора педагогических наук М. Я. Виленского ООО «Русское слово – учебник», 2014г.
7. Физическая культура: учебник для 8-9 классов общеобразовательных учреждений/ С. В. Гурьев; под общей редакцией доктора педагогических наук М. Я. Виленского ООО «Русское слово – учебник», 2014г.
8. Электронное учебное пособие по футболу Качани Л., Горский Л.Тренировка футболистов: Пер. со словацк. Физкультура и спорт", 1984 г.
- 9 .Учебник для институтов физической культуры.
Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. — М.: Физкультура, образование и наука, 1999.
10. Методика обучения технике лыжных ходов
11. Презентация
«История волейбола»,
«Баскетбол»,
«Игровые виды спорта»,
«Зимние виды спорта

Критерий оценки состояния здоровья детей

1. Показатели здоровья в детском коллективе.

Общая заболеваемость (уровень и структура).

Острая заболеваемость (уровень и структура). Заболеваемость в случаях, в днях на одного ребёнка.

Процент часто болеющих детей (ЧБД).

Процент детей с отклонениями в состоянии здоровья, хроническими заболеваниями.

Процент детей, отнесённых по состоянию здоровья к медицинским группам для занятий физической культурой(основная подготовительная специальная).

Процент детей, функционально незрелых к обучению.

Процент детей с нарушениями состояния здоровья, вызванными адаптацией к дошкольному учреждению, школе.

Процент детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях. Распределение детей по группам здоровья.

2. Показатели физического развития.

А.Обязательные:

1. Антропометрия, длина и масса тела, обхват грудной клетки (вдох, выдох, экскурсия), динамометрия, спирометрия.

2. Форма грудной клетки–деформация «куриная», «воронкообразная», «грудь сапожника» и др.

3. Форма ног– нормальная, Х - образная, О -образная.

4. Стопа - нормальная, уплощённая, полая.

5.Осанка - нормальная, лордоз, кифоз, сколиоз.

Б. Дополнительные:

1. Толщина жировой складки в 4-х точках. Определение процента жировой массы.

2. Форма живота (нормальный, впалый, отвислый, выпуклый).

Оценка гармоничности развития по индексам или местным стандартам.

3. Показатели физической подготовленности по физическим тестам.

А.Обязательные:

1. Подтягивание или отжимание (сила) (раз).

2. Быстрота бега на 10,30метров (мин.).

3. Метание (теннисного мяча) на дальность (м).

4. Прыжки в длину, высоту с места (м).

5. Бег на выносливость втечении1,5 минут.

Б. Дополнительные:

1. На статическую выносливость (упражнения «рыбка», «уголок») на время в секундах.
2. Статическое равновесие, стоя на одной ноге, или «ласточка» с закрытыми глазами, в секундах.
3. Гибкость – наклоны вперёд, стоя на скамейке, в см от нулевой линии.
4. Координация движений – бросание мяча о стену попеременно руками в течении 30 секунд с расстояния 1 м.
5. Силовая выносливость – количество сядов из положения лёжа на спине.

Приложение №2

Факторы, определяющие формирование осанки.

На сегодняшний день установлено множество факторов, формирующих и влияющих на осанку. Все можно условно разделить на внутренние и внешние.

Внутренние факторы:

- Уровень развития навыка поддержания правильной осанки и мотивации на её коррекцию- внутренний контроль
- Наследственность
- Тип физической конституции
- Состояние костного скелета, связок, мышц
- Уровень развития физических качеств: сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость
- Двигательный режим, определяемый самим человеком и его ближайшим окружением
- Уровень развития внутри- и межмышечных координаций
- Темпы роста

Внешние факторы:

- Качество функционирования общественных систем, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка- внешний контроль
- Любые заболевания
- Экологические факторы
- Характер питания
- Социальные факторы (например, отсутствие социального запроса на формирование нормальной осанки)
- Недостаточное или неправильное физическое воспитание, нерациональные занятия спортом
- Нарушение гигиены труда и учёбы
- Навязанный извне (обществом, родителями) двигательный режим.

Комплексы упражнений с мячами

1. Упражнения с набивными и баскетбольными мячами:
 - Упражнения с мячом, выполняемые стоя
 - Упражнения с мячом в стойке на коленях
 - Упражнения с мячом сидя
 - Упражнения с мячом лёжа
 - Индивидуальные упражнения в бросках и ловле мяча
 - Упражнения в бросках и ловле мяча в парах
 - Упражнения в бросках мяча в стену
 - Упражнения сведением мяча на месте и в движении
 - Прыжковые упражнения с использованием мяча
 - Упражнения с мячами в беге
 - Упражнения с мячом в парах
 - Упражнения с мячом на гимнастической скамейке
 - Упражнения с мячом с использованием гимнастической стенки
2. Упражнения с теннисным мячом
 - Упражнения , выполняемые стоя
 - Упражнения выполняемые в стойке на коленях, сидя, лёжа
 - Упражнения в подбрасывании и ловле мяча
 - Упражнения в бросках мяча об пол, в стену и ловле его
3. Подвижные игры и игровые задания с мячом
 - Передача мячей в колоннах
 - Эстафета с мячом
 - Игры и метание мяча на дальность
 - Игры с бросками мяча на точность
 - Игры и ведение мяча
 - Игровые задания с мячом

Упражнения для освоения игровых видов спорта

1. БАСКЕТБОЛ:

- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития специальной координации
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча
- Упражнения для разучивания техники передвижения, ведения мяча, техники бросков и ловли мяча
- Упражнения для координации баскетбольных приёмов (ведение-передача-бросок)
- Введение учебных игр

2. ФУТБОЛ:

- Упражнения для освоения техники передвижений
- Удары по мячу ногой
- Остановка мяча
- Введение мяча
- Отбор мяча
- Упражнения для освоения вратарской техники
- Введение учебных игр

3. ВОЛЕЙБОЛ:

- Упражнения для освоения техники подачи и передачи мяча
- Упражнения: скидка по мишени, направленный удар, атакующие удары
- Упражнения: блокирование броска, блокирование в слепую, двойное

блокирование.

- Упражнения: разлет, прием подачи, прикрытие и прием, прием и свободный мяч.
- Упражнения: прием подачи и атака.

4. Тематическое планирование.

1 год обучения

№ занятий	Содержание занятий	Форма занятий	Часы	
Футбол				
1.	Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Техника ударов по мячу ногой.	Инструктаж по ТБ Лекция	1	
2.	Предупреждение травм. Удар внутренней стороной стопы	Беседа Тренировочное занятие	0.5	0.5
3.	ЗОЖ - закаливание. Его значение. Упражнения: у стенки, забей гол, точная передача, мяч в кругу, в движении.	Беседа Тренировочное занятие	0.5	0.5
4.	Самоконтроль при физических занятиях. Удар серединой подъема.	Беседа Тренировочное занятие	0.5	0.5
5.	Режим дня, его значение. Упражнения: имитация, медленный удар, между стоек, по касательному мячу, навстречу, удар носком.	Беседа Тренировочное занятие	0.5	0.5
6.	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар по мячу внутренней частью подъема.	Беседа Тренировочное занятие	0.5	0.5
7.	ЗОЖ- виды закаливания. Удар по мячу внешней частью подъема.	Беседа Тренировочное	0.5	0.5
8.	Удары по мячу с полукруга, с лета. Игра в футбол	Соревнование	1	
Баскетбол.				
9-10	Тринадцать правил игры в баскетбол. Технические приемы игры в	Тренировочное занятие	2	
11-12	Технические приемы игры в нападении: ловля мяча, передача мяча.	Тренировочное занятие	2	
13-14.	Характерные особенности баскетбола. Технические приемы игры в нападении: ведение мяча, бросок.	Тренировочное занятие	2	
15-16.	Технические приемы игры в нападении: обманные движения.	Тренировочное занятие	2	
Лыжная подготовка				
17-18.	Профилактика травматизма на уроках лыжной подготовки. Выбор палок и лыж. Попеременно двухшажный ход.	Беседа	0.5	1.5
19-21.	Характеристика лыжного инвентаря. Одновременный бесшажный ход	Тренировочное занятие	3	

22-24.	Лыжные мази. Одновременно одношажный ход.	Тренировочное занятие	3	
25-27.	Смазка лыж. Спуск в средней, высокой стойке. Подъем лесенкой.	Тренировочное занятие	3	
28-30.	Спуск в низкой стойке. Подъем «елочкой»	Тренировочное занятие	3	
31-33.	Торможение плугом.	Тренировочное занятие	3	
34.	Контроль тестирования на конец первого года обучения.	Тестирование	1	
Волейбол.				
35.	Правила игры и соревнований. Стойка волейболиста: высокая, средняя, низкая.	Тренировочное занятие	1	
36-37.	Пас предплечьями.	Тренировочное	2	
38-39.	Групповые упражнения. Игра	Тренировочное	2	
40-41.	Упражнения в движении. Учебная игра	Тренировочное	2	
42-43.	Нижняя прямая подача.	Тренировочное	2	
44-45.	Верхняя планирующая подача.	Тренировочное	2	
46-47.	Верхняя крученая подача. Учебная игра.	Тренировочные занятия	2	
48-49.	Боковая планирующая подача. Учебная игра.	Тренировочные занятия	2	
50-51.	Передача мяча сверху. Учебная игра.	Соревнование	2	
52.	Контрольные упражнения по специальной физической подготовке волейболиста.	Тестирование	1	
Баскетбол				
53-54.	Влияние баскетбола на организм человека. Тактика нападения: индивидуальные действия в нападении.	Беседа. Тренировочное занятие	2	
55-57.	Тактика нападения: заслон, комбинация "треугольник"	Тренировочное занятие	3	
58-59.	Физическая подготовка баскетболиста. Тактика нападения: комбинация "малая восьмерка", позиционное нападение, быстрый прорыв	Тренировочное занятие	2	
60-61.	Тестирование технической и специальной подготовленности баскетболиста.	Тестирование	2	
Футбол.				
62.	Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Удар по мячу на точность. Учебная игра в футбол	Беседа. Тренировочное занятие	0.5	0.5

63.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Тренировочное занятие	1	
64.	Остановка катящегося мяча подошвой	Тренировочное занятие	1	
65.	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра в футбол	Тренировочное занятие	1	
66.	Удары по мячу головой. Учебная игра в футбол	Тренировочное занятие	1	
67.	Ведение мяча по прямой.	Тренировочное занятие	1	
68.	Ведение мяча по кругу. Учебная игра в футбол Тестирование технической и	Тренировочное занятие	1	

2 год обучения

№ занятий	Содержание занятий		Часы	
Футбол				
1.	Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Приемы отбора мяча у соперника.	Инструктаж. Тренировочное занятие	0.5	0.5
2.	Техника игры вратаря. Учебная игра в футбол	Тренировочное занятие	1	
3.	Основная стойка вратаря. Учебная игра в футбол.	Тренировочное занятие	1	
4.	Ловля катящихся и низко летящих мячей. Учебная игра в футбол	Тренировочное занятие	1	
5.	Ловля полуввысоких мячей. Учебная игра в футбол	Тренировочное занятие	1	
6.	Ловля высоко летящих мячей. Учебная игра в футбол	Тренировочное занятие	1	
7.	Отбивание летящих мячей. Ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря. Учебная игра в футбол	Тренировочное занятие	1	
8.	Ловля низких, полуввысоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря. Учебная игра в футбол	Тренировочное занятие	1	
Баскетбол				
9-10.	Профилактика травм. Технические приемы игры в защите: стойка защитника, приставной шаг.	Беседа. Тренировочное занятие	0,5	0,5
11-12.	Технические приемы игры в защите: работа рук, вырывание мяча.	Тренировочное занятие	2	
13-14.	Экипировка для игры в баскетбол. Технические приемы игры в защите: выбивание мяча, выбивание мяча при ведении, перехват мяча при передаче.	Тренировочное занятие	2	

15-16.	Технические приемы игры в защите: блокировка мяча при броске, мастерство игры под щитом.	Тренировочное занятие	2	
Лыжная подготовка				
17-19.	Профилактика травматизма на уроках лыжной подготовки. Выбор палок и лыж. Одновременный одношажный ход.	Беседа. Тренировочное занятие	0,5	2,5
20-22.	Коньковый ход.	Тренировочное занятие	3	
23-25.	Лыжные мази. Одновременно - бесшажный ход.	Тренировочное занятие	3	
26-28.	Смазка лыж. Преодоление контр уклон. Техника торможения «плугом»	Тренировочное занятие	3	
29-31.	Попеременно - четырехшажный ход.	Тренировочное занятие	3	
32.	Переход с попеременных ходов на одновременные.	Тренировочное занятие	1	
33.	Спуски и подъемы. Повороты со спусков вправо и влево.	Тренировочное занятие	1	
34.	Контроль тестирования на конец второго года обучения.	Тестирование	1	
Волейбол				
35.	Правила игры и соревнований. Передача мяча сверху: высокий, короткий пас.	Тренировочное занятие	1	
36.	Пас из неудобного положения .	Тренировочное занятие	1	
37.	Тренировочные упражнения. Игра	Тренировочное занятие	1	
38-39.	Замедленный атакующий удар. Игра	Тренировочное занятие	2	
40-41.	Сильный атакующий удар. Игра.	Тренировочное занятие	2	
42.	Удар по мячу ближней и дальней рукой. Учебная игра.	Тренировочное занятие	1	
43.	Упражнения: скидка по мишени, направленный удар, атакующие удары ..в.углы.	Тренировочное занятие	1	
44-45.	Атака после паса назад.	Тренировочное занятие	2	
46-47.	Атака в условиях прессинга. Игра.	Тренировочное занятие	2	
48-49.	Подача, пас снизу, передача и атака. Игра.	Тренировочное занятие	2	
50.	Прием мяча предплечьями.	Тренировочное занятие	1	
51.	Подъем мяча в падении.	Тренировочное занятие	1	

52.	Контрольные упражнения по специальной физической подготовке волейболиста.	Тренировочное занятие	1	
Баскетбол				
53.	Тактика защиты: защита против игрока без мяча, защита против игрока с мячом	Тренировочное занятие	2	
54-55.	Тактика защиты: командная тактика защиты, защита прессингом	Тренировочное занятие	2	
56-57.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками).	Тренировочное занятие	2	
58-59.	Передача мяча с последующим броском. Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо.	Тренировочное занятие	2	
60.	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии.	Тренировочное занятие	1	
61.	Тестирование технической и специальной подготовленности баскетболиста.	Тренировочное занятие	1	
Футбол.				
62.	Удар по мячу на точность. Вбрасывание мяча.	Тренировочное занятие	1	
63.	Открывание, прием в тактике футбола. Учебная игра в футбол.	Тренировочное занятие	1	
64.	Закрывание, прием в тактике футбола. Учебная игра в футбол	Тренировочное занятие	1	
65.	Ведение мяча и обводка. Учебная игра в футбол	Тренировочное занятие	1	
66.	Удары по воротам. Учебная игра в футбол	Тренировочное занятие	1	
67.	Передача мяча партнеру. Учебная игра в футбол	Тренировочное занятие	1	
68.	Отбор мяча. Жонглирование мячом. Тестирование технической и специальной подготовленности футболиста. Соревнования по футболу.	Тренировочное занятие Тестирование	0,5	0,5

3 год обучения

№ з	Содержание занятий	Форма занятий	Часы	
Футбол				
1-2.	Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Особенности техники (выполнение разбега и прыжка) нападающего удара.	Инструктаж.Тренировочное занятие	0,5	1,5

3-4.	Предупреждение травм. Техника удара по мячу.	Тренировочное занятие	2	
5-6.	Удар по мячу на точность. Учебная игра в футбол	Тренировочное занятие	2	
7-8.	Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча- обводка стоек. Учебная игра в футбол	Тренировочное занятие	2	
Баскетбол				
9-10.	Тринадцать правил игры в баскетбол. Технические приемы игры в	Тренировочное занятие	2	
11-12.	Тактика нападения: заслон, комбинация "треугольник"	Тренировочное занятие	2	
13-14.	Тактика нападения: индивидуальные действия в нападении, заслон, комбинация "треугольник"	Тренировочное занятие	2	
15-16.	Тактика нападения: комбинация "малая восьмерка", позиционное нападение, быстрый прорыв	Тренировочное занятие	2	
Лыжная подготовка				
17.	Профилактика травматизма на уроках лыжной подготовки. Одновременный двухшажный ход.	Беседа. Тренировочное занятие	0,5	0,5
18.	Переход с одновременных ходов на попеременные.	Тренировочное занятие	1	
19.	Двухшажный попеременный ход.	Тренировочное занятие	1	
20-21.	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.	Тренировочное занятие	2	
22.	Упражнения для овладения способами перестановки лыж при входе в поворот.	Тренировочное занятие	1	
23-24.	Спуски и подъемы. Повороты со спусков вправо и влево.	Тренировочное занятие	2	
25-26.	Полуконьковый одновременный лыжный ход	Тренировочное занятие	2	
27-28.	Одновременный двухшажный коньковый ход	Тренировочное занятие	2	
29-30.	Одновременный одношажный коньковый ход	Тренировочное занятие	2	
31-32.	Коньковый ход.	Тренировочное занятие	2	
33.	Упражнения для развития чувства равновесия и изучения одноопорного скольжения	Тренировочное занятие.	1	
34.	Контроль тестирования на конец третьего года обучения.	Тестирование	1	
Волейбол.				

35.	Упражнения: блокирование броска, блокирование в слепую, двойное блокирование.	Тренировочное занятие	1ч	
36-37.	Коллективный блок.	Тренировочное занятие	2	
38-39.	Простое нападение: атака с двумя игроками на передней линии.	Тренировочное занятие	2	
40-41.	Упражнения: разлет, прием подачи, прикрытие и прием, прием и свободный мяч.	Тренировочное занятие	2	
42-43.	Защита 2-1-3: переход к атаке.	Тренировочное занятие	2	
44-45.	Отражение атакующих ударов по линии	Тренировочное занятие	2	
46.	Атака и контратака.	Тренировочное занятие	1	
47.	Упражнения: прием подачи и атака.	Тренировочное занятие	1	
48-49.	Коллективное нападение.	Тренировочное занятие	2	
50-51.	Защита 2-4 против атакующего удара.	Тренировочное занятие	2	
52.	Контрольные упражнения по специальной физической подготовке волейболиста.	Тестирование	1	
Баскетбол				
53-54.	Технические приемы игры в защите: выбивание мяча, выбивание мяча при ведении, перехват мяча при передаче.	Тренировочное занятие	2	
55-57.	Бросок со штрафной линии. Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо.	Тренировочное занятие	3	
58-60.	Тактика защиты: защита против игрока без мяча, защита против игрока с мячом. Игра 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4 в одно кольцо.	Тренировочное занятие	3	
61.	Тестирование технической и специальной подготовленности баскетболиста.	Тренировочное занятие	1	
Футбол.				
62-63.	Прямой нападающий удар. Учебная игра в футбол	Тренировочное занятие	2	
64-65.	Ускоренный нападающий удар. Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра в футбол	Тренировочное занятие	2	
66-67.	Медленный (обманный) нападающий удар. Упражнения для изучения техники нападающего удара. Учебная игра в футбол	Тренировочное занятие	2	

68.	Упражнения для совершенствования техники нападающего удара. Учебная игра в футбол. Тестирование технической и специальной подготовленности	Тренировочное занятие Тестирование	1	
-----	--	---------------------------------------	---	--