**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ТЕМП» СЛАДКОВСКОГО РАЙОНА**

Принято на педагогическом совете
МАУДО ДЮСШ «Темп» СР

Протокол № 3
от 11 августа 2022 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУДО ДЮСШ «Темп» СР

_____ П.С. Харапонов

11 августа 2022 года

Приказ № 32 от 11 августа 2022 года

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

# «ОФП»

**Срок реализации:** 5 лет

**Возрастная категория:** 7 - 17 лет

**Адаптивный разработчик:**
тренер – преподаватель Барабаш М.Н. (2022 год)

**Рецензенты:** МАУДО ДЮСШ «Темп» СР
заместитель директора по УСР Иваненко В.В.
тренер – преподаватель Биримжанов Д.М.

с. Сладково, август 2022 года

# ОГЛАВЛЕНИЕ


| | | |
|---|---|---|
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 2. | Нормативная часть | 4 |
| 3. | Структура тренировочных занятий | 6 |
| 4. | Дозировка физической нагрузки | 7 |
| 5. | Особенности проведения тренировочных занятий с детьми 7-17 лет | 9 |
| 6. | Правила и обязанности учащихся | 11 |
| 7. | Примерные требования к уровням физической подготовленности учащихся | 11 |
| 8. | Определение уровня физической подготовленности учащихся, «балл здоровья» группы и уровня двигательных качеств | 11 |
| 9. | Методическое обеспечение | 12 |
| 10. | Программный материал | 13 |
| 10.1.1 | Программный материал. 1-й год обучения (7-9 лет) | 13 |
| 10.1.2 | Контроль двигательной подготовки. Контрольные упражнения | 15 |
| 10.2.1 | Программный материал. 2-й год обучения (10-11 лет) | 15 |
| 10.2.2 | Контроль двигательной подготовки. Контрольные упражнения | 17 |
| 10.3.1 | Программный материал. 3-й год обучения (12-13 лет) | 18 |
| 10.3.2 | Контроль двигательной подготовки. Контрольные упражнения | 20 |
| 10.4.1 | Программный материал. 4-й год обучения (14-15 лет) | 21 |
| 10.4.2 | Контроль двигательной подготовки. Контрольные упражнения | 23 |
| 10.5.1 | Программный материал. 5-й год обучения (16-17 лет) | 25 |
| 10.5.2 | Контроль двигательной подготовки. Контрольные упражнения | 26 |
| 11. | Примерные упражнения для развития двигательных качеств | 28 |
| 12. | Сдача норм комплекса ГТО | 34 |
| 13. | Приложение № 1 | 35 |
| 14. | Список используемой литературы | 38 |

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная деятельность в рамках настоящей программы физкультурно-спортивной направленности регулируется Законом РФ "Об образовании", законом «О физической культуре и спорте в РФ» № 80-ФЗ, законом «Об общественных организациях».

Настоящая программа реализуется в группах спортивно-оздоровительного этапа в МАУДО ДЮСШ «Темп» СР.

Количество обучающихся в группах и количество учебных часов в неделю регламентируется нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ. Набор обучающихся производится с 7-летнего возраста.

Цель программы: нормативно-правовое и методическое обеспечение построения, содержания, организации и осуществления образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе обучения в МАУДО ДЮСШ «Темп» СР.

Настоящая программа разработана на основе практических рекомендаций по составлению образовательных программ. Выполнение программы обеспечивает решение следующих взаимосвязанных задач:

- укрепление здоровья, закаливание, повышение работоспособности обучающихся;
- воспитание у школьников нравственных качеств; формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является общественным долгом, воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, стремление к физическому совершенствованию;
- приобретение необходимых знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;
- развитие двигательных качеств.

Программа призвана обеспечить:

– преемственность в решении задач по формированию личности обучающегося, укреплению здоровья, гармоническому развитию всех органов и систем организма;

– преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

– комплексную систему контроля и анализ состояния подготовленности обучающихся, как на этапах подготовки, так и на этапах возрастного развития.

При реализации данной программы тренеры-преподаватели имеют возможность самостоятельного выбора содержания практической части тренировочных занятий, рекомендуемых настоящей программы.

# 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

## 1. Цели и задачи программы

К занятиям общефизической подготовкой допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе. На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладению основами техники.

Основные задачи подготовки:

1. Укрепление здоровья и закаливание;
2. Устранение недостатков физического развития;
3. Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, силовых и координационных возможностей);
4. Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и здоровому образу жизни;
5. Воспитание морально-этических и волевых качеств.

## 2. Режим учебно-тренировочной работы

| Наименование этапа | Год обучения | Минимальный возраст зачисления | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по ОФП на конец года |
|---|---|---|---|---|---|
| СО | Все | 7 | 15 | 2 (7-10 лет)<br>6 (11-17 лет) | Выполнение нормативов по ОФП |

Возраст занимающихся на СОЭ – от 7 до 17 лет. Занятия в СОЭ рассчитаны на 5 лет работы с детьми. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Продолжительность одного занятия в СОЭ не должна превышать 2-х академических часов. Основными формами тренировочной работы являются групповые занятия; участие в соревнованиях и контрольных тренировках; теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия; участие в конкурсах и смотрах.

Учебный год начинается с сентября каждого года. Тренировочные занятия проводятся по учебным программам и учебным планам, которые рассчитаны на 36 недель.

Занятия проводятся на базах общеобразовательных школ с использованием имеющегося спортивного инвентаря.

Групповые теоретические занятия с учащимися младших возрастов проводятся в форме кратких популярных бесед.

Кроме групповых тренировочных занятий под непосредственным руководством тренера-преподавателя ДЮСШ, учащиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

При проведении тренировочных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю над

занимающимися и обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе тренировочного процесса в группах, с детьми предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке, подвижным играм, конкурсам в каждой возрастной группе.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения, производится на основании выполнения нормативных требований по общей физической подготовленности.

Учащиеся, не выполнившие эти требования, на следующий год обучения не переводятся.

Зачисление учащихся в группы начальной подготовки производится по заявлению учащегося при согласовании с родителями и с письменного разрешения врача поликлиники по месту жительства или врача общеобразовательной школы. В случае выбытия учащихся из группы тренер-преподаватель обязан доукомплектовать её в двухнедельный срок.

Работа тренерско-преподавательского состава занимающихся с детьми оценивается:

- стабильностью состава учебных групп;
- уровнем освоения учащимися учебной программы, включая, выполнение требований по общей физической подготовке;
- количеством занимающихся в группе (по максимальной).

Организация учебного процесса.

Учебные занятия проводятся под строгим наблюдением тренера-преподавателя с последующим анализом полученной нагрузки. Занятия проводятся групповым методом, в соответствии с количеством занимающихся, предусмотренным учебной программой. Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов.

При подборе средств и методов учебных занятий, дозировки, деления объёма и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности и функциональные возможности детей младшего школьного возраста.

В групповых занятиях дети овладевают тренерскими, педагогическими и судейскими навыками. Умеют правильно держаться перед строем занимающихся, показывать и объяснять отдельные упражнения, правильно подавать команды и отдельные распоряжения, замечать ошибки и исправлять их.

Для предотвращения травматизма на занятиях тренер-преподаватель обязан соблюдать следующие основные положения:

- проводить общую разминку (вводно-подготовительная часть занятия) с целью всесторонней подготовки организма к учебно-оздоровительным и учебно-тренировочным занятиям;
- соблюдать последовательность на занятиях;
- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья детей;
- не допускать нарушение дисциплины на занятиях;
- следить за регулярностью медицинского осмотра;
- правильно использовать, беречь инвентарь и оборудование.

# 3. СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

## 1 часть (вводно-подготовительная)

**Задачи:**

1. Организация занимающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т. д.)

2. Подготовка организма занимающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий;

**Средства**: Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами) и др.

## 2 часть (основная)

**Задачи:**

1 .Формирование у занимающихся различных двигательных умений и навыков (обучение правильной технике выполнения физических упражнений и ее совершенствование).

2. Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т. д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.) у занимающихся.

3.Обучение занимающихся умению применять приобретенные навыки и качества в различных жизненных ситуациях.

**Средства**: Подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, основы видов спорта и т. д.

## 3 часть (заключительная)

**Задачи**:

1.Постепенное приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности).

2.Подготовка занимающихся к наступающей за тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины)

3.Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие.

**Средства**: Строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т. п.

Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части учебных занятий решается и такая важная задача, как сообщение занимающимся новых сведений и знаний по физической культуре и спорту. Причем, делается это в любой части урока (в начале, непосредственно перед упражнениями его основной части или в конце ). В зависимости от конкретных условий проведения учебных занятий ( в спортивном зале, на воздухе, и т. п.), основ видов спорта, периода учебной тренировки, обеспеченности инвентарем и оборудованием, контингента занимающихся (учитывая возраст и физическую подготовленность), каждая часть общей структуры занятий может расширяться и дополняться новыми специфическими задачами, и для их решения подбирают соответствующие средства.

# 4. ДОЗИРОВКА ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Основным фактором, определяющим эффективность оздоровления учащегося, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические "затраты" организма ребёнка на мышечную работу.

Способы регулирования физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения функциональных показателей в лучшую сторону.

Физическая нагрузка зависит:

- от количества производимой работы и её интенсивности;
- от нервно-психических реакций;
- степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений);
- от уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространёнными способами регулирования физической нагрузки являются:

- длительность самих упражнений и подвижных игр;
- количество повторений;
- выбор исходных положений;
- применение отягощения и сопротивления;
- темп и ритм движений и т. д.

Общая плотность занятия информирует о том, сколько времени затрачено на обучение, которое складывается из объяснения тренера-преподавателя, показ упражнения, выполнения упражнения детьми, поправок и замечаний. Это полезная часть занятий, выражаемая в процентах по отношению к общей продолжительности, принятой за 100%.

При определении общей плотности исключается время, затраченное на подготовку зала, расстановку и уборку оборудования. Общая плотность занятия в зале должна быть не ниже 80-90%, на воздухе 90-95%.

Моторная плотность отражает двигательный компонент занятия, то есть время, в течение которого дети выполняют различные упражнения и находятся в движении. Моторная плотность занятий должна быть не менее 80%, на воздухе, особенно в прохладное время года, возрастает до 90%.

Постепенное повышение нагрузки (одно из обязательных условий), следует осуществлять ступенчато - от одного недельного цикла к другому. При оценке величины нагрузки имеется в виду её объём и интенсивность. Интенсивность нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу. Важным показателем объёма и интенсивности выполняемой работы является величина функциональных сдвигов в организме ребенка (показатели — пульс, дыхание и др.).

В практике применяется наиболее простой способ измерения физической нагрузки — это по величине пульса, т. е. по ЧСС при выполнении упражнений и реакции восстановления ЧСС после окончания выполнения упражнений. Контроль нагрузки по ЧСС выбран не случайно, так как сердечно-сосудистая система наиболее ярко отражает реакцию организма на переносимую нагрузку.

Необходимо обучать занимающихся детей технике определения ЧСС. Пульс считается 10 сек., занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса после вводно-подготовительной части не менее чем на20-25%, после выполнения ОРУ - не менее чем 50%, специальных упражнений - не менее чем на 60-70%, после подвижных игр до 70 — 90 % и даже 100%.

В конце занятий показание пульса, по сравнению с исходной величиной, повышается на 15-20%.

Возвращение пульса к норме может служить надёжным способом самоконтроля, позволяющим определить степень физического напряжения, вызванного тренировкой. После небольшой физической нагрузки пульс обычно приходит в норму через 2-3 мин., после средней 4-5 мин. Исходя из полученных данных, следует изменить содержание и нагрузку на последующих занятиях.

# 5. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ 7-17 ЛЕТ

Поскольку учебные занятия должны разносторонне воздействовать на организм занимающихся, их надо строить комплексно, строго придерживаясь определенных правил:

- учитывать состав занимающихся, их пол, физическое развитие и физическую подготовленность;
- правильно сочетать средства и формы физической культуры с учётом возрастных особенностей.

Большинство программных упражнений следует разучивать одновременно со всей группой, а такие упражнения, как прыжки в длину, метания малого мяча, кувырки, лазание выполняются поточно, т. е. один за другим в составе нескольких малочисленных групп.

Нагрузка на занятиях должна увеличиваться постепенно. Во вводно-подготовительной части тренер-преподаватель подготавливает организм занимающихся к выполнению учебных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние.

Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление).

Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы занимающиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении.

Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности.

При обучении прыжкам, тренер-преподаватель должен помнить, что у детей младшего школьного возраста ещё не завершён процесс окостенения опорно-двигательного аппарата.

Упражнения в метании необходимо организовывать только на специально оборудованных площадках или отведенных местах в спортивном зале, при этом занимающиеся размещаются так, чтобы солнце или освещение в спортзале не слепило глаза.

При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий отражаются на качестве дыхания. Сдует научить детей правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии.

Большинство учебных занятий проводятся на свежем воздухе (зимой в тихую погоду при температуре не ниже -15 градусов С).

В помещении, где проводятся занятия должно быть чисто, проветрено (температура воздуха не ниже +14 и не выше +18 С °).

Приступая к проведению урока, тренер-преподаватель обязан хорошо знать структуру выраженную в трехчастной схеме (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие свои задачи и соответствующее содержание), но, прежде всего, содержание программы, её основные требования, средства и методы реализации педагогических задач. Важная воспитательная задача учебных занятий — это привить учащимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой. Опытные тренеры-преподаватели строят свои занятия на основе занимательности, стремясь создать. положительную атмосферу на каждых

занятиях, что, несомненно, благоприятно влияет на отношение занимающихся к физической культуре и это будет способствовать формированию привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Образовательные задачи занятия заключаются в обучении основным двигательным действиям и совершенствовании приобретенных двигательных навыков.

На каждом занятии в процессе обучения при многократном повторении развиваются и совершенствуются такие физические качества, как: общая выносливость, сила, быстрота и составляющие её скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие её координационные способности.

Каждое учебное занятие должно быть для ребенка шагом вперёд, рождая у него ощущение необходимости в должной мере овладеть рекомендуемыми способами движений.

Занятие должно быть воспитывающим. Организуя занятия, тренер-преподаватель должен обратить внимание на создание творческой атмосферы, формировать у каждого веру в свои силы, возможности, способности, воспитывать чувство человеческого достоинства

## 6. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся обязаны:

- постоянно повышать уровень теоретической и физической подготовки;
- соблюдать режим и гигиенические требования;
- поддерживать порядок и дисциплину во время занятий и после;
- выполнять указание тренера-преподавателя;
- быть примером дисциплинированного и культурного поведения;
- равняться в своём поведении на лучших учащихся;
- быть активным помощником тренера-преподавателя и воспитателя группы;
- бережно относиться к спортинвентарю и оборудованию.

Учащийся имеет право:

- бесплатно пользоваться во время учебных занятий и участия в соревнованиях инвентарем и оборудованием;
- за примерное поведение и достижение хороших спортивных результатов, объявлением благодарности, награждением грамотой.

## 7. ПРИМЕРНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ (ПРИЛОЖЕНИЕ № 1).

## 8. ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, «БАЛЛ ЗДОРОВЬЯ» ГРУППЫ И УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

| № | Средний балл | Уровень |
|---|---|---|
| 1 | От 1 до 1,55 | Низкий |
| 2 | От 1,56 до 2,55 | Ниже среднего |
| 3 | От 2,56 до 3,55 | Средний |
| 4 | От 3,56 до 4,55 | Выше среднего |
| 5 | От 4,56 до 5,00 | Высокий |

# 9. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

## 1. Организация учебного процесса

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течении всего календарного года. Учебный год начинается с 15 сентября и для СОГ заканчивается обычно 31 мая. Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы.

Основными формами тренировочного процесса являются тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах.

Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и учебных заведениях.

## 2. Учебно-тематический план

Учебная нагрузка 2 часа в неделю

| Средства подготовки | 1 год обучения (час) | 2 год обучения (час) |
|---|---|---|
| Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности) | 44 | 42 |
| Технико-тактическая подготовка | 16 | 16 |
| Теоретическая подготовка | 4 | 4 |
| Контрольно-переводные, промежуточные испытания, тестирование | 2 | 2 |
| Участие в календарных и контрольных соревнованиях | (раз) | (раз) |
| | 2 * 2 ч. | 3 * 2 ч. |
| Медицинское обследование | 2 | 2 |
| ВСЕГО часов: | **72** | **72** |

Учебная нагрузка 6 часов в неделю

| Средства подготовки | 3 год обучения (час) | 4-5 года обучения (час) |
|---|---|---|
| Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности) | 74 | 74 |
| Технико-тактическая подготовка | 114 | 114 |
| Теоретическая подготовка | 12 | 12 |
| Контрольно-переводные, промежуточные испытания, тестирование | 6 | 6 |
| Участие в календарных и контрольных соревнованиях | (раз) | (раз) |
| | 4 * 2 ч. | 4 * 2 ч. |
| Медицинское обследование | 2 | 2 |
| ВСЕГО часов: | **216** | **216** |

# 10. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

## 10.1.1. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ. 1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ (7-9 ЛЕТ)

1. Теоретическая подготовка

Правила поведения в спортзале и на открытой площадке.
Значение утренней гимнастики.
Двигательный режим.
Значение занятий на свежем воздухе.
Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
Правила безопасности при беге, прыжках и метаниях.
Правила приема воздушных процедур, солнечных ванн.
Содержание комплекса зарядки.
Влияние физических упражнений на осанку.
Правила безопасности на занятиях гимнастикой.
Правила безопасности на занятиях футболом.
Правила безопасности на занятиях лаптой.

2. Практические занятия.

**Строевые упражнения.** Построение в колонну пор одному. Построение в шеренгу. Построение в две шеренги. Построение по установленным местам. Размыкание и смыкание приставным шагам. Повороты переступанием: «Направо!», «Налево!». Расчет на 1-2. Перестроение из одной шеренги в две. Повороты на месте: «Направо!», «Налево!». Выполнение команд: На месте. Шагом «Марш!», «Стой!». Передвижение противоходом, змейкой.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств по ОФП:** быстрота, скоростно-силовы качества, выносливость (аэробные возможности), гибкость, координационные способности, равновесие.

**Общеразвивающие упражнения**. Основные положения рук. Движения руками в разных плоскостях. Комплекс упражнений типа зарядки. Упражнения на формирование правильной осанки. На гимнастической скамейке. С гимнастической палкой. С малым мячом. С большим мячом. С набивным мячом 1 кг. С гимнастической скакалкой. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Комплекс упражнений утренней гимнастики.

**Ходьба и бег.** Ходьба по кругу в колонне. Ходьба на носках и пятках. Ходьба в приседе и полуприседе, Ходьба и бег с преодолением препятствий. Бег в среднем темпе с изменением направления. Бег с высоким подниманием бедра. Челночный бег 3х10 м. Медленный бег до 1 км. Бег 1500 м. без учета времени. Высокий старт – положения старта. Бег 30 м. с высокого старта. Бег в сочетании с ходьбой до 4 мин. Медленный бег до 3 мин.

**Прыжки.** На одной и двух ногах на месте. На одной и двух ногах с продвижением вперед. С места и с разбега 3-5; 7-9 шагов в длину. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Многоскоки (с ноги на ногу), 8 прыжков. В высоту (согнув ноги) с прямого разбега 3 – 5 шагов.

**Метания.** Мяча 1 кг. сидя, из-за головы. В вертикальную цель с 4-6 м. С места на дальность мяча 150 г. Броски и ловля мяча на месте.

**Лазанье и перелезание.** По наклонной скамейке в упоре присев. По наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Лежа на животе и подтягиваясь. По гимнастической стенке влево и вправо. Лазанье по канату произвольным способом, (техника, метры). Перелезание через коня 80-100 см.

**Равновесие.** Ходьба по рейке гимн. скамейки. Повороты на носках на рейке скамейки.

**Акробатика.** Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, прогнувшись. Из стойки на лопатках перекат вперед. Кувырок в группировке в сторону. Перекаты в группировке вперед и назад. 2-3 кувырка – вперед, слитно. Из положения лежа на спине – «мост».

**Висы и упоры.** Вис стоя, лежа, упор на руках. Подтягивание из виса, сидя на канате.

**Лыжная подготовка.** Построение с лыжами в руках в шеренгу. Укладка лыж на снег, надевание креплений. Повороты переступанием на месте. Повороты на месте вокруг носков. Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом. Спуск с уклона. Спуск со склона в низкой стойке. Подъем ступающим шагом. Подъем на склон наискось. Подъем на склон «лесенкой». Торможение «плугом». Прохождение медленным темпом до 1000 м, до 2км. Прохождение дистанции 1 км. на время. **Подвижные игры.** «Смелее с горки», «Кто самый быстрый», Круговая эстафета с этапом до 100 м. «Вызов номеров», «Пройди в ворота».

**Баскетбол.** Ведение мяча на месте и в шаге. Передачи двумя руками от груди. Передачи мяча в парах.

**Футбол.** Стойка игрока. Перемещение в стойке различными способами. Старты из различных положений. Удары по мячу: внутренней стороной стопы; серединой подъема; удар носком. Остановка мяча: катящегося мяча внутренней стороной стопы; катящегося мяча подошвой. Ведение мяча: по прямой; по кругу. Техника игры вратаря – основная стойка вратаря и перемещение. Ловля катящихся и низколетящих мячей. Вбрасывание мяча.

**Русская лапта.** Стойка и перемещение игрока. Ловля передача мяча двумя руками на месте. Броски мяча в опорном положении. Удары по мячу битой. Учебно – тренировочная игра.

**Подвижные игры.** «Класс, «Смирно!», Быстро по своим местам, Салки в различных вариантах, «Запрещенное движение», «Гонка мячей», «Два мороза», «Удочка прыжковая», С метанием по подвижной цели, баскетбольный мяч. Эстафеты с подлезанием и перелезанием, С набивным мячом 1-2 кг. С элементами акробатики, С прыжками через препятствия (скамейка, резинка), Эстафета с

элементами баскетбола. Эстафеты с различными предметами, Линейные эстафеты с этапом до 30 м. «Послушный мяч», «Передал – садись», Круговая эстафета. «Белые медведи», «Воробьи – вороны», С использованием обручей для пролезания, С преодолением вертикальных препятствий до 50 см., С элементами акробатики (без разбега). Преодоление пяти препятствий, Прыжки в высоту с разбега, «День и ночь», «Охотники и утки», «Совушка», «Заяц без логова»,

## 10.1.2. КОНТРОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (КДП)

| Упражнения | 7-8 лет | | 9 лет | |
|---|---|---|---|---|
| | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Лазанье по канату | техника выполнения | | - | - |
| Кувырок вперед | техника выполнения | | - | - |
| Кувырок в сторону | техника выполнения | | - | - |

**Контрольные упражнения**

| Упражнения | 7-8 лет | | 9 лет | |
|---|---|---|---|---|
| | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Передвижение ступающим шагом | техника выполнения | | - | |
| Передвижение скользящим шагом | техника выполнения | | техника выполнения | |
| Спуск со склона в низкой стойке | техника выполнения | | техника выполнения | |
| Подъем на склон ступающим шагом | техника выполнения | | - | |
| Дистанция 1 км. на скорость | 8.30–9.00 –9.30 | 9.00-9.30 -10.00 | 8.00–8.30 –9.00 | 8.30-9.00 –9.30 |
| Подъем на склон наискось | - | | техника выполнения | |
| Подъем на склон «лесенкой» | - | | техника выполнения | |
| Торможение «плугом» | - | | техника выполнения | |

## 10.2.1. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ. 2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ (10 – 11 ЛЕТ)

1. Теоретическая подготовка

Содержание комплекса зарядки.

Правила безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Рапорт преподавателю.

Виды и правила закаливания организма.

Правила безопасности на занятиях гимнастикой.

Основные требования к одежде и обуви на занятиях лыжной подготовкой, подготовка лыжного инвентаря, креплений.

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.

Правила выполнения домашнего задания.

Правила безопасности на занятиях футболом.
Правила безопасности на занятиях лаптой.

2. Практические занятия.

**Строевые упражнения.** Рапорт преподавателю. Команды «Становись!», «Равняйсь!». Повороты кругом на месте. Совершенствование поворотов на месте. Перестроение из одной в две и три шеренги. Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Упражнения в движении шагом. Перестроение из колонны по одному дроблением и сведением, в движении шагом и медленном беге. Перестроение разведением и слиянием.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств по ОФП:** быстроты, скоростно-силовых, выносливости (аэробные возможности), равновесие, координации движений.

**Общеразвивающие упражнения**. Прыжковые (поточно). С гимнастической скакалкой. Комплекс упражнений типа зарядки. С набивным мячом 1-2 кг. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. На гимнастической скамейке. С малым, большим мячом. В движении по кругу. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Гимнастическая полоса препятствий.

**Легкая атлетика**. Высокий старт. Бег 60 м. с высокого старта. Старт с опорой на одну руку. Бег со старта с опорой на одну руку. Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину: в шаге с 3 – 5 шагов разбега; с разбега 9 – 11; 11-15 шагов. Метание мяча (150 г.) с места; с 2 – 3; 3 - 5 шагов разбега на дальность. Бег 2000 м без учета времени. Кросс 1500 м. по пересеченной местности. Прыжок в высоту перешагиванием. Бег в умеренном темпе до 3 мин. Медленный бег без учета времени до 11 мин.

**Лазанье и перелезание.** По канату в три; два приема. Гимнастическая полоса препятствий.

**Опорные прыжки.** С различными поворотами. С гимнастической скакалкой. На стопу матов. На гимнастического козла, коня высотой 80-100 см. На колени и соскок взмахом рук. Вскок в упор присев и соскок прогнувшись.

**Акробатика.** Кувырки вперед. Кувырок назад в группировке. Перекат назад, стойка на лопатках. «Мост» с помощью и самостоятельно. Два-три кувырка вперед. Два-три кувырка назад. Акробатическое соединение из трех элементов.

**Висы и упоры.** Завесом двумя ногами. На согнутых руках. Согнув ноги на низкой перекладине. Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Вис согнувшись и прогнувшись (М). Подтягивание в висе хватом сверху. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упоры на жерди, перекладине.

**Баскетбол.** Стойка игрока, передвижение по площадке. Передвижение, остановки прыжком. Ловля мяча двумя руками. Передачи на месте одной рукой. Передачи от

груди, снизу, сверху, отскоком от пола. Передачи двумя руками в движении. Ловля и передача мяча с перемещением.

Передачи в тройках с перемещением. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча правой и левой. Ведение мяча «змейкой». Броски по кольцу снизу с 3 м. Броски по кольцу одной рукой. Учебные игры 3х3 и 4х4.

**Русская лапта.** Стойка и перемещение игрока. Ловля передача мяча двумя руками на месте и в движении. Броски мяча в опорном положении. Удары по мячу битой. Учебная игра.

**Футбол.** Повторение и совершенствование пройденного материала. Удары по мячу: внутренней частью подъема; внешней частью подъема; удар пяткой. Остановка опускающегося мяча подошвой. Ведение мяча по коридору. Отбор мяча перехватом. Техника игры вратаря: ловля полувысоких мячей. Учебные игры 3х3 и 4х4.

**Подвижные игры.** Линейная эстафета с палочкой с этапом до 30; 40 м. Эстафеты типа «Веселые старты». Круговые эстафеты. «Перестрелка». Эстафеты: с гимнастическими скакалками; с гимнастическими обручами; с набивными мячами 1; 2 кг. Эстафеты с элементами акробатики. Эстафета баскетболистов. Эстафета с ведением, передачей и ловлей мяча. «Борьба за мяч». «Удочка». Эстафета с преодолением препятствий. «Мяч ловцу».

**Лыжная подготовка.** Попеременный 2-шажный ход с палками. Одновременный 2-шажный ход с палками. Одновременный бесшажный ход. Спуск со склона в средней стойке. Преодоление ворот при спуске. Повороты переступанием в движении. Подъем на склон «полуелочкой», «елочкой».. Торможение «плугом». Торможение и повороты «плугом». Передвижение в медленном темпе до 2,5; 3 км. Прохождение дистанции 1 км. на скорость. **Подвижные игры.** «Кто дальше». «Не задень». Эстафета с этапом до 50 м. без палок. Круговые эстафеты с этапом до 150 м.

## 10.2.2. КОНТРОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (КДП)

| Упражнения | 10 лет | | 11 лет | |
|---|---|---|---|---|
| | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Бег 30 м. с высокого старта | - | - | 5,2–5,5–6.0 | 5,5–6,0–6,5 |
| Прыжки в длину с места | - | - | 160–175–185 | 140–160–175 |

**Контрольные упражнения**

| Упражнения | 10 лет | | 11 лет | |
|---|---|---|---|---|
| | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Попеременный 2-шажный ход | техника выполнения | | - | |
| Одновременный 2-шажный ход | техника выполнения | | - | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Преодоление ворот при спуске | техника выполнения | | - | |
| Поворот переступанием в движении | техника выполнения | | - | |
| Подъем «полуелочкой» | техника выполнения | | - | |
| Торможение «плугом» | техника выполнения | | техника выполнения | |
| Дистанция 1 км. на скорость | 7,00–7,30–8,00 | 7,30–8,00–8,30 | 6,30–7,00–7,30 | 7,00–7,30–8,10 |
| Одновременный бесшажный ход | - | | техника выполнения | |
| Подъем «елочкой» | - | | техника выполнения | |
| Спуски в «воротца» из палок | - | | техника выполнения | |
| Подтягивание на перекладине | - | - | 6 – 4 – 3 из виса | 15 – 10 – 8 из виса лежа |
| Лазанье по канату в два приема | - | - | 5 -4 -3 | 4- 3 -2 |
| Акробатическое соединение из 3 -4 элементов | - | | техника исполнения | |
| Опорный прыжок через козла (коня) | - | | техника исполнения | |
| Ведение мяча с бегом | - | | техника выполнения | |
| Прыжки в высоту с разбега | - | - | 105 – 95 – 85 | 100 – 90 – 80 |
| Прыжки в длину с разбега | - | - | 320 – 300 – 260 | 280 – 260 – 220 |
| Метание мяча (150 г.) с разбега | - | - | 30 – 25 – 20 | 20 – 18 – 13 |
| Бег 60 м. со старта с опорой на одну руку | - | - | 10,0–10,6–11,2 | 10,4–10.8–11,4 |
| Кросс 1500 м. | - | - | 8,50–9,30–10,00 | 9,00–9.40–10,30 |

## 10.3.1. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ. 3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ (12 – 13 ЛЕТ)

1. Теоретическая подготовка

Содержание Комплекса УГ.

Правила безопасности на полосе препятствий.

Двигательный режим.

Правил безопасности на занятиях гимнастикой.

Правила поведения на занятиях при выполнении прыжков, метаний и беговых упражнений.

Основные приемы самоконтроля (пульс, дыхание).

Правила безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Правила занятий на гимнастических снарядах.

Самостраховка при выполнении упражнений.

Правила безопасности на занятиях лыжами.
Правила безопасности на занятиях футболом.
Правила безопасности на занятиях лаптой.

2. Практические занятия.

**Строевые упражнения.** Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Перестроение из одной шеренги в две и три. Команды: полповорота направо, налево. Короче шаг, полный шаг, полшага.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств по ОФП:** рост, мышечная масса, скоростно-силовые качества, сила, гибкости, координационные способности, равновесие.

**Общеразвивающие упражнения**. Специальные беговые. Специальные прыжковые. Линейные эстафеты с этапом до 50 м. Преодоление 4-5 препятствий. В парах на сопротивление. С гимнастическими скакалками. Типа зарядки (8-10) упражнений. С набивными мячами (гантелями). С гимнастической палкой – комплекс упражнений. Гимнастическая полоса препятствий (5-6 препятствий). В движении шагом и бегом.

**Легкая атлетика.** Старт с опорой на одну руку. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 60 м. с низкого старта. Прыжки в длину с разбега согнув ноги. Прыжки в высоту с (3 – 5; 5 – 7) шагов перешагиванием. Метание мяча (150 г.) с разбега (4 – 5 шагов). Метание малого мяча в горизонтальную цель: 1х1 м. с 8 м. Бег в медленном темпе до 8 мин. Бег 1500 м.

**Баскетбол.** Повороты на месте вперед и назад. Ловля и передача мяча. Передачи одной рукой от плеча. Передачи со сменой мест. Передача мяча в движении, парами. Ведение мяча с изменение направления. Броски по кольцу после ловли с передачей. Броски по кольцу после ведения. Учебо-тренировочная игра (3х3; 4х4 и 5х5).

**Волейбол.** Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Прием и передача мяча сверху через сетку. Нижняя прямая передача с 4 -6 м. Учебная игра по упрощенным правилам.

**Футбол.** Повторение и совершенствование пройденного материала. Удары по мячу: резаный удар; удар с полулета. Остановка мяча: опуск5ающегося мяча внутренней стороной стопы; летящего мяча внутренней стороной стопы. Удару по мячу головой с места. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Финты. Отбор мяча подкатом. Техника игры вратаря – ловля высоко летящих мячей. Отбивание летящих мячей. Тактические особенности: открывание; закрывание; ведение и обводка; удары по воротам; передача мяча. Учебно-тренировочная игра.

**Русская лапта.** Стойка и перемещение игрока. Ловля передача мяча двумя руками на месте и в движении. Броски мяча в опорном положении и в прыжке. Удары по мячу битой. Учебная игра.

**Акробатика.** Два-три кувырка вперед (слитно). Два-три кувырка назад (слитно). Мост из положения стоя (д), лежа (м). Соединение из 3 – 4 акробатических элементов. (М) кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове согнувшись. (Д) кувырок назад в полушпагат.

**Висы и упоры.** Н/перекладина, н/жердь. Вис лежа, вис присев. Подъем переворотом махом одной ноги. Подтягивание из виса лежа (д). Подтягивание из виса стоя (м). Соскок боком назад с поворотом из упора. Соединение из двух - трех элементов. (М) переворот в упор толчком двух ног. (Д) махом одной и толчком другой переворот.

**Опорный прыжок.** Повторение опорного прыжка ранее изученным способом. Ноги врозь, козел в ширину. Высота 100 – 110 см. (М): согнув ноги через козла в длину, 110 см. (Д): ноги врозь через козла в ширину, 105 см.

**Лазанье.** Лазанье по канату ранее изученным способом. Лазанье по канату: (м) – в два приема; (д) – в три приема.

**Игры.** Эстафеты с преодолением препятствий. Эстафеты с различными предметами в зале и на площадке. Эстафеты с элементами баскетбола. «Перестрелка». Эстафеты с набивными мячами (2 кг.). Эстафеты баскетболиста. Эстафеты с палочкой с этапом до 40, 50 м. Пионербол (с одним мячом). «Мяч в воздухе». «Картошка».

**Лыжная подготовка.** Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одножный ход. Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом». Торможение «упором». Спуски со склона в основной стойке. Подъем в гору скользящим шагом. Подъем «елочкой». Повороты на месте махом. Повороты «плугом» на спуске. Ходьба на лыжах до 3,5 км. Лыжные гонки на 2 км. Одновременное скольжение без палок. **Игры.** Эстафеты по кругу с этапом до 200 м. Спуски в парах, тройках, за руки. Эстафета с передачей палок.

## 10.3.2. КОНТРОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (КДП)

| Упражнения | 12 лет | | 13 лет | |
|---|---|---|---|---|
| | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Бег 30 м с высокого старта | 5,1 – 5,3 – 5,8 | 5,4 – 5,8 – 6,2 | 5,0-5,2-5,6 | 5,3-5,6-6,0 |
| Прыжки в длину с места | 170 – 180 – 190 | 150 – 165 – 180 | 175-185-195 | 155-170-185 |
| Подтягивание на перекладине | 7 – 5 – 3 из виса | 17 – 14 – 9 из виса лежа | 8-6-4 из виса | 19-15-11 из виса лежа |

**Контрольные упражнения**

| Упражнения | 12 лет | | 13 лет | |
|---|---|---|---|---|
| | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Подтягивание | 7 – 5 – 4 из виса | 17 – 14 – 9 из виса | 8-5-4 из виса | 19-15-11 из виса |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | лежа | | лежа |
| Лазанье по канату в два и три приема | техника выполнения | | в два приема | в три приема |
| Опорный прыжок ноги врозь | техника выполнения | | - | техника выполнения |
| Акробатическое соединение | - | | - | техника выполнения |
| Соединение на перекладине (брусьях) | - | | - | техника выполнения |
| Опорный прыжок согнув ноги | - | - | техника выполнения | - |
| Попеременный двухшажный ход | техника выполнения | | техника выполнения | |
| Одновременный двухшажный ход | техника выполнения | | - | |
| Одновременный одножный ход | техника выполнения | | техника выполнения | |
| Повороты «плугом» на спуске | техника выполнения | | - | |
| Лыжные гонки на 1 км | 6,00 – 6,30 – 7,00 | 6,15 – 6,45 – 7.30 | 6,00-6,30-7,30 | 6,30-7,00-8,00 |
| Лыжные гонки на 2 км | 14,00– 14.30– 15.00 | 14,30– 15,00– 15,30 | 13,00-14,00-14,30 | 14,00-14,30-15,00 |
| Прыжок в высоту с3 – 5 шагов разбега | 115 - 105 – 95 | 105 – 95 – 85 | 120-110-100 | 110-100-90 |
| Прыжок в длину с разбега согнув ноги | 340 – 320 – 270 | 300 – 280 – 230 | 380-350-290 | 350-300-240 |
| Метание мяча (150 г.) с разбега 3-5 шагов | 35-30-25 | 23-20-15 | 39-31-23 | 26-19-16 |
| Метание в гориз. цель 1х1 м. с расстояния 8 м. | 4-3-2 из 5 попыток | 3-2-1 из 5 попыток | - | - |
| Бег 60 м. | 9,8-10,4-11,1 | 10,3-10,6-11,2 | 9,4-10,2-11,0 | 9,8-10,4-11,2 |
| Бег 1500 м. | 7,30-7,50-8,10 | 8,00-8,20-8,40 | 7,00-7,30-8,00 | 7,30-8,00-8,30 |
| Бросок в кольцо после ведения | - | | техника выполнения | |

## 10.4.1. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ. 4-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ (14 – 15 ЛЕТ)

1. Теоретическая подготовка

Содержание комплекса (зарядки) УГ.

Правила безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

Правил безопасности на занятиях гимнастикой.

Правила безопасности на занятиях при выполнении прыжков, метаний и беговых упражнений.

Приемы самоконтроля (ЧСС, дыхание).

Правила безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Техника безопасности на гимнастических снарядах.

Страховка, самостраховка и оказание помощи.

Правила безопасности на занятиях лыжами, температурные нормы.

Первая медицинская помощь при травмах.

Правила безопасности на занятиях футболом.

Правила безопасности на занятиях лаптой.

2. Практические занятия.

**Строевые упражнения.** Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Перестроение в две и четыре шеренги и в две и четыре колонны на месте и в движении. Команда: «Прямо!». Команды: «Короче шаг!», «Полный шаг!». Повороты в движении направо, налево. Перестроение из одной колонны в две три и четыре в движении.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств по ОФП:** рост, мышечная масса, быстрота, скоростно-силовые качества, сила, выносливость (аэробные возможности), анаэробные возможности, равновесие.

**Общеразвивающие упражнения.** Специальные беговые. Специальные прыжковые. Комплекс упражнений типа зарядки 8 – 10 упражнений. По карточкам – круговая тренировка: 9 – 12, 13 – 16, 17 – 20. Круговая тренировка: 5 – 6 станций. Полоса из 5 - 6 препятствий. В парах на сопротивление. С гимнастическими скакалками. Типа зарядки. С набивными мячами 2 и 3 кг. (гантелями). С гимнастическими палками. На гимнастических скамейках. В движении шагом и бегом. В движении по кругу.

**Легкая атлетика.** Низкий старт и стартовый разгон. Бег 60 м. с низкого старта, с произвольного старта. Низкий старт с преследованием. Прыжки в длину с разбега 15 – 20 шагов. Прыжки в высоту с (5 – 7) шагов перешагиванием. Метание мяча (150 г.) с разбега пяти – семи шагов. Техника передачи эстафеты сверху. Бег в медленном темпе до 11 мин. Бег 2000 м.

**Баскетбол.** Повторение различных передач. Передача мяча в парах в движении. Передача мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча от кольца к кольцу. Броски по кольцу после передачи. Броски по кольцу после ведения. Броски по кольцу в прыжке. Штрафной бросок с линии штрафного броска. Действия игрока в защите. Опека игрока в защите. Действие двух нападающих против одного защитника. Учебно-тренировочная игра (3х3; 4х4 и 5х5). Двусторонняя игра.

**Волейбол.** Сочетание перемещений и приемов. Техника передачи мяча сверху. Техника приема мяча снизу. Передачи мяча сверху и снизу. Передачи мяча сверху с переменой мест. Передачи мяча сверху через сетку: на месте; с перемещением.

Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Прием мяча от сетки. Учебно-тренировочная игра с выполнением заданий.

**Футбол.** Повторение и совершенствование пройденного материала. Удары по мячу. Остановка летящего мяча серединой подъема. Удары по мячу головой: в прыжке; в броске. Ведение мяча. Техника игру вратаря - ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря; ловля низких, полувысоких мячей летящих в стороне от вратаря. Тактические комбинации: треугольник; «стенка»; скрещивание. Учебная игра.

**Русская лапта.** Стойки и перемещения, повороты, остановки игрока. Ловля передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в опорном положении и в прыжке, снизу, сверху, сбоку. Удары по мячу битой. Учебная игра.

**Акробатика.** (М): кувырок вперед и назад (слитно). Длинный кувырок: прыжком с места; с 3 – 4 шагов разбега. Стойка на голове и руках. Из упора присев силой стойка на голове. Соединение из 3 – 4 акробатических элементов. (Д): кувырок вперед и назад (слитно). Кувырок назад в полушпагат. С моста переход на одно колено. Соединение из 3 – 4 акробатических элементов. (Д): равновесие, выпад вперед и кувырок вперед. Мост из положения стоя – встать. Соединение из трех - четырех элементов.

**Висы и упоры.** (М): переворот в упор толчком двух ног. Вис на подколенках – опускание в упор присев. Соскок перемахом одной ноги. Соединение из двух - трех элементов. Подъем переворотом силой на низкой перекладине. На высокой: подъем переворотом в упор. (Д): вис согнувшись на н/жерди. Вис прогнувшись (с помощью). Из виса на подколенках соскок в упор присев.

**Опорный прыжок.** (М): согнув ноги через козла в длину 110, 115 см. (Д): боком через коня с поворотом на 90 градусов. Высота 110 см.

**Лазанье.** (М): лазанье по канату на одних руках на количество метров. В два приема на скорость (сек.). Лазанье по канату: (м) – в два приема (техника); (д) – в три приема на скорость.

**Игры.** Эстафеты с различными предметами в зале и на площадке. Эстафеты с элементами баскетбола и волейбола. Эстафеты с набивными мячами (2-3 кг.). Линейные эстафеты с этапом до 50, 60 м. Пионербол с одним мячом. «Мяч в воздухе». «Картошка». Эстафеты с отягощениями.

**Лыжная подготовка.** Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Переход с одного хода на другой. Одновременный бесшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Торможение «плугом». Спуски с поворотами. Поворот «плугом» Преодоление контруклонов - техника. Повторные отрезки 2 - 3х300 м. Ходьба на лыжах до 5 км. Лыжные гонки на 3 км.

## 10.4.2. КОНТРОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (КДП)

| Упражнения | 14 лет | | 15 лет | |
|---|---|---|---|---|
| | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Бег 30 м с высокого старта | 4,9-5,1-5,5 | 5,1-5,4-5,8 | 4,8-5,0-5,3 | 5,1-5,3-5,7 |
| Прыжки в длину с места | 180-190-200 | 160-175-190 | 190-200-215 | 170-180-195 |
| Подтягивание на перекладине | 9-7-5 | - | 10-8-7 | - |
| Поднимание туловища | - | 15-10-6 | - | 20-15-10 |

**Контрольные упражнения**

| Упражнения | 14 лет | | 15 лет | |
|---|---|---|---|---|
| | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Лазанье по канату в два приема на скорость | техника выполнения | - | - | - |
| Подтягивание | 9-7-5 из виса | - | - | - |
| Поднимание туловища за 30 сек. | - | 15-10-6 | - | - |
| Акробатическое соединение | техника выполнения | | - | |
| Соединение на перекладине (брусьях) | техника выполнения | - | - | - |
| Опорный прыжок | техника выполнения | техника выполнения | - | - |
| Попеременный четырехшажный ход | техника выполнения | | техника выполнения | |
| Попеременный двухшажный ход | техника выполнения | | - | |
| Одновременный одношажный ход | техника выполнения | | техника выполнения | |
| Лыжные гонки на 1 км | 5,30-6,00-7,00 | 6,00-6,30-7,30 | 5,00-5,30-6,30 | 5,30-6,00-7,00 |
| Лыжные гонки на 2 км | 12,00-12,30-13,30 | 13,00-13,30-14,30 | 11,30-12,00-13.00 | 12.30-13.00-14,00 |
| Лыжные гонки на 3 км | 16,00-17,00-18,00 | 18,00-19,00-20,00 | 17.30-18,00-19,00 | 19,30-20,00-21,30 |
| Прыжок в высоту с разбега | 125-115-105 | 115-105-95 | 130-120-110 | 115-110-100 |
| Прыжок в длину с разбега согнув ноги | 410-370-310 | 360-310-260 | 430-380-330 | 370-330-290 |
| Метание мяча (150 г.) с разбега | 42-37-28 | 27-21-17 | 45-40-31 | 28-23-18 |
| Бег 60 м. | 8,8-9,7-10,5 | 9,7-10,2-10,7 | 8,4-9,2-10,0 | 9,4-10,0-10,5 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Бег 2000 м. | 10,00-10,40-11,40 | 11,00-12,40-13,50 | 9,20-10,00-11,00 | 10,20-12,00-13,00 |
| Штрафной бросок в кольцо | 3-2-1 с линии штраф. броска | 3-2-1 с расстояния 4 м. | - | - |
| 5 проходов от кольца к кольцу | 5-4-3 из 10 попыток | 4-3-2 из 10 попыток | - | - |
| Бросок в кольцо после ведения | - | | техника выполнения | |
| Нижняя прямая подача | - | | техника выполнения | |

## 10.5.1. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ. 5-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ (16 – 17 ЛЕТ)

1. Теоретическая подготовка

Гигиена во время занятий физическими упражнениями.
Физические упражнения – средство повышения работоспособности.
Правила безопасности на занятиях гимнастикой.
Оказание первой помощи при обморожении.
Правила безопасности при метании гранаты.
Методика составления комплекса зарядки.
Правила безопасности на занятиях футболом.
Правила безопасности на занятиях лаптой.

2. Практические занятия.

**Строевые упражнения.** Повторение и совершенствование ранее пройденных строевых упражнений. Повороты кругом, направо, налево в движении.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств по ОФП:** быстрота, сила, выносливость (аэробные возможности), анаэробные возможности.

**Общеразвивающие упражнения**. Специальные беговые. Специальные прыжковые (многоскоки). Полоса: (д) из пяти – шести; (ю) из шести - восьми препятствий. (Ю): упражнения сидя и лежа на полу. (Ю) в парах у гимнастической стенке. Круговая тренировка: (д) 4 – 5; 5 – 6; (ю) 5 – 6; 6 - 8 станций. (Д): с преодолением 2 - 3 препятствий в движении. В парах на сопротивление; (д) гибкость. С гимнастическими скакалками; серии прыжков. (Д): типа зарядки. С набивными мячами: (д) 2 - 3; (ю) 3 - 4 кг. (гантелями). (Д) с гимнастическими обручами. (Д) на гимнастических скамейках. (Ю) с гимнастической палкой. В движении шагом и бегом.

**Легкая атлетика.** Низкий старт и стартовый разгон. Бег 100 м.: с низкого старта; (д) с произвольного старта. Стартовый разгон с преследованием. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с (5 – 7) шагов. Метание мяча (150 г.), (ю) гранаты (500 гр.). Бег до 9 мин.: (д) медленный; (ю) переменный темп. Медленный бег на выносливость: (д) до 11 мин., бег 2 км.; (ю) до 13 мин., 3 км.

**Баскетбол.** Повторение различных передач на месте и в движении. Ловля мяча от щита и бросок по кольцу. Ведение с изменением высоты отскока и скорости перемещения. Броски по кольцу с различных точек. Действия в защите: (д) технические; (ю) тактические. Зонная щащита – тактические действия игроков. Двусторонняя учебно-тренировочная игра.

**Волейбол.** Верхняя передача мяча. Передачи сверху в прыжке. Передачи мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3. (Ю): передачи мяча из зон 1, 6, 5 в зоны 3, 2 или 3,4. Нападающий удар. Блокирование. Верхняя прямая подача. Приемы мяча снизу и сверху. Прием мяча снизу с подачи. Двусторонняя игра с заданиями.

**Футбол.** Повторение и совершенствование пройденного материала. Удары по мячу боковой частью головы. Техника игры вратаря – ловля высоко летящих мячей в стороне от вратаря. Тактические комбинации: розыгрыш стандартных положений; быстрый прорыв. Двусторонняя игра.

**Русская лапта.** Стойки и перемещения, повороты, остановки игрока. Ловля передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в опорном положении и в прыжке, снизу, сверху, сбоку согнутой и прямой рукой. Удары по мячу битой. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.

**Акробатика.** (ЮО): длинный кувырок через препятствие высотой 90 см. (Ю): стойка на голове и руках силой. (ЮО): стойка на кистях (с помощью). (Ю): кувырок назад через стойку на кистях. (Ю): акробатическое соединение из трех – четырех элементов. (Д): повторение ранее изученных элементов. (Д): сед углом на полу. (Д): перекатом стойка на лопатках. (Д): из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. (Д): соединение из 3 – 4 акробатических элементов.

**Висы и упоры.** (Ю - перекладина низкая): переворот в упор силой. (Ю) Оборот вперед из седа верхом. (ЮО) Вис прогнувшись и выход в сед. (Ю) из виса на подколенках соскок махом вперед.

(Д) Переворот в упор толчком двух на н/жерди. (Д) соскоки вперед и назад с поворотом.

**Опорный прыжок.** (Ю): через козла ноги врозь, высота 115 – 120 см. (Ю): (Ю): через козла согнув ноги через козла в длину 115 - 120 см. (Ю): через коня в ширину боком. (Ю): через коня в длину ноги врозь. (Д): боком через коня. Высота 110 см.

**Лазанье.** (Ю): по канату без помощи ног.

**Лыжная подготовка.** Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одножный ход. Переход: с одновременного хода на попеременный, и наоборот. Одновременный бесшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции до 6 км. Спуски с поворотами. Спуски с торможением. (Д): ходьба на лыжах до 5 км.

## 10.5.2. КОНТРОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (КДП)

| Упражнения | 16 - 17 лет | |
|---|---|---|
| | мальчики | девочки |
| Бег 100 м с высокого старта или челночный бег 5х10 м | | 15,0-15,5-16,0 |
| Прыжки в длину с места | 195-205-215 | 180-190-200 |
| Подтягивание на перекладине | 11-9-8 | |
| Поднимание туловища за 30 сек. | | 22-17-13 |

**Контрольные упражнения**

| Упражнения | 16 - 17 лет | |
|---|---|---|
| | мальчики | девочки |
| Лазанье по канату на руках м. | 4-3-2 | - |
| Акробатическое соединение | техника выполнения | |
| Соединение на перекладине (брусьях) | - | техника выполнения |
| Опорный прыжок | техника выполнения | |
| Подтягивание | 11-9-8 | - |
| Поднимание туловища за 30 сек. | - | 22-17-13 |
| Переход с одного хода на другой | техника выполнения | |
| Лыжные гонки на 1 км | - | 5,30-6,00-7,00 |
| Лыжные гонки на 2 км | - | 12,00-12,30-13,30 |
| Лыжные гонки на 3 км | 17,30-18,00-19,00 | 19,30-20,00-21,30 |
| Прыжок в высоту с разбега | 135-125-115 | 120-115-105 |
| Прыжок в длину с разбега согнув ноги | 440-400-340 | 360-340-300 |
| Метание мяча 150 г. по коридору 10 м. | 32-26-22 | 18-13-11 |
| Бег 100 м. с низкого старта | 14,5-14,9-15,5 | 16,5-17,0-17,8 |
| Бег 2000 м. | - | 10,10-11,40-12,40 |
| Бег 3000 м. | 15,00-16,00-17,00 | - |
| Верхняя прямая подача | 8-6-4 подачи из 10 | 7-5-3 подачи из 10 |

# 11. ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

## Для рук и плечевого пояса

Упражнения на силу

1. И. п. – упор лежа, руки прямые. Передвижение на прямых руках влево и вправо. Во время передвижения туловище держать напряженно выпрямленным.
2. И. п. – упор стоя согнувшись. Передвижение на прямых руках в упор лежа и возвращение в и. п.
3. И. п. - упор лежа, руки прямые. Поочередное поднимание рук в сторону, вперед и назад.
4. И. п. - упор лежа, руки прямые. Постепенное разведение рук в стороны (руки скользят по полу) и возвращение в и. п.
5. И. п. - упор стоя на коленях, руки прямые. Сгибание руки, одновременно отвести правую ногу назад, голову повернуть вправо. То же левой ногой с поворотом головы влево.
6. И. п. – упор лежа на предплечьях. Последовательное разгибание рук с переходом в упор лежа на прямых руках, затем вернуться в и. п.
7. И. п. – упор присев, руки прямые. Толчком ног махи согнутыми ногами назад.

Упражнения на гибкость

8. И. п. - упор стоя на коленях. Пружинистые покачивания вперед, ладони от пола не отрывать.
9. То же в упоре лежа сзади. Ноги согнуты.
10. И. п. – о. с., руки к плечам. Круговые движения руками вперед и назад (плечи не поднимать, при движении назад прогнуться).
11. И. п. – о. с. Движения плечами: а) поочередное поднимание и опускание; б) одновременное поднимание и опускание; в) поднимание одного и одновременное опускание другого плеча. При выполнении упражнения не сутулиться.
12. И. п. – о. с. Сведение и разведение лопаток, отводя плечи: а) назад; б) вперед, округляя спину.

## Для ног

Упражнения на силу

1. И. п. – стоя согнувшись, руки внизу, кисти сцеплены. Перемах согнутой ногой вперед и назад над соединенными кистями. То же прямой ногой.
2. И. п. – стоя на одной ноге, другая согнута в колене, руки на поясе. Круговые движения согнутой ногой, голень расслаблена. То же другой ногой.
3. И. п. – упор присев, руки сзади. Поочередное разгибание ног вперед и возвращение в и. п.
4. То же в упоре присев. Выполнять с постепенным ускорением.
5. И. п. – упор лежа, руки прямые. Поочередное сгибание ног, подтягивание колено к груди; туловище прямое.
6. И. п. – упор сидя сзади, ладони повернуты назад. Поочередное сгибание ног; стараться ставить пятку возможно ближе к тазу. То же одновременно двумя ногами.
7. То же лежа на спине, руки за головой.

8. И. п. – о. с., руки за спиной, кисти сцеплены. Приседание на носках; туловище прямое. То же на всей ступне.

9. И. п. – стоя ноги врозь, руки опущены. Приседания, опираясь руками о бедра и разводя локти в стороны: а) медленные; б) пружинистые.

10. И. п. – о. с. Присесть, хлопок под коленями, затем встать, мах руками вверх. То же, но, вставая, выполнить мах ногой назад или в сторону. Темп быстрый.

11. И. п. – стоя ноги врозь пошире, одна нога впереди, руки на поясе. Поочередные глубокие приседания на одной и на другой ноге: а) разгибая обе ноги вперед каждым приседанием; б) сгибая и разгибая ноги в глубоком приседе.

12. И. п. – стоя ноги врозь, руки в стороны. Шаг правой вперед, присесть на обеих ногах, доставая левой рукой правую пятку; вернуться в и. п. Шаг левой назад, присесть на обеих ногах, доставая правой рукой левую пятку, вернуться в и. п.

13. И. п. – о. с. Приседания, касаясь руками пяток.

14. И. п. – о.с., руки на поясе. Прогибаясь, встать на колени; вернуться в и. п.

15. И. п. – стоя ноги врозь, правя нога впереди на расстоянии ступни. Присесть на левой ноге без помощи рук (правую разогнуть в конце движения); обратным движением вернуться в и. п. То же с другой ноги.

16. И. п. – упор присев на одной ноге, другая отведена в сторону. Круговые и восьмеркообразные движения прямой ногой.

17. И.П. – стоя ноги врозь пошире, руки на поясе. Глубокие приседания на правой ноге, левую ногу в сторону на носок; вперед не наклоняться. То же на левой ноге.

18. И.п. – присед ноги врозь пошире, руки на поясе. Не поднимаясь, поочередно сгибать и разгибать ноги, туловище прямое.

Упражнения на гибкость

19. И. п. – руки на поясе. Стоя на одной ноге, мах согнутой ногой назад; пытаться достать пяткой ягодицу.

20. И. п. – лежа на животе, ноги вместе, руки вверх. Взявшись правой рукой за носок правой ноги, оттягивать ногу назад. То же левой ногой.

21. И. п. – упор стоя на левом колене, Взявшись правой рукой за голень правой ноги. Пружинистые оттягивания ноги назад.

22. И. п. – стоя на одном колене, другую ногу назад на носок, руки на поясе. Пружинистые наклоны туловища назад.

23. И. п. – стоя на коленях, руки опущены. Взявшись руками за пятки, прогибаться назад.

24. И. п. – сидя на пятках, упор руками сзади. Приподнимая туловище, прогнуться назад. Возвращаясь в и. п., расслабить мышцы.

25. И. п. – лежа на спине, одна нога согнута в колене, руки вдоль туловища. Разгибание ноги, захватив ее у голеностопного сустава (или за ступни) двумя руками, и притягивание к туловищу.

26. И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вверх. Поочередные махи прямыми ногами вперед до отказа; носки оттянуты.

27. И. п. – стоя на одной ноге, другую, согнутую в колене, захватить за носок двумя руками. Разгибание ноги вперед.

28. И. п. – о. с. Поочередные махи прямой ногой вперед с хлопком под коленом.

29. И. п. – сидя ноги скрестно, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед.

30. И. п. – стойка на лопатках. Поочередно касаться носками пола за головой; ноги прямые.

31. И. п. – стойка на лопатках, левая нога согнута в колене. Разгибая ногу, стараться достать носком пола за головой. Правую ногу держать вертикально, таз не опускать. То же другой ногой.

32. И. п. – стоя ноги врозь пошире, руки опущены. Поочередные пружинистые наклоны вперед с хлопком под коленом.

33. И. п. – стоя ноги врозь пошире, руки на поясе. Пружинистый наклон к левой ноге, стараясь достать носок руками и сгибая правую ногу. То же к другой ноге.

34. И. п. – стоя ноги врозь пошире, руки на поясе. Сгибая ноги поочередно касаться коленом пола. Стараться не сдвигать ступни с места и туловище поворачивать как можно меньше.

35. И. п. – полуприсед, ноги широко расставлены, руки упираются в колени. Пружинистыми движениями пытаться соединить колени.

36. И. п. – стоя но коленях ноги врозь пошире, голени параллельны, руки на поясе. Пружинистые приседания.

37. И. п. – сидя с согнутыми ногами, колени разведены в стороны, ступни соединены. Взявшись за ступни, пружинистыми движениями притягивать ноги к туловищу.

38. И. п. – сидя ноги скрестно, руки упираются в колени. Пружинистыми движениями разводить колени в стороны.

## Для туловища

Упражнения на силу

1. И. п. – стоя на коленях, руки на поясе: а) наклониться назад, туловище прямое; б) прогибаясь, коснуться пола затылком; в) садясь на пятки, коснуться пола лопатками.

2. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой. Последовательное сгибание и разгибание ног, удерживая их под углом 45, - «велосипед».

3. И. п. – ноги слегка раздвинуты, руки в стороны. Поднимание ног до прямого угла и опускание в и. п. круговыми движениями.

4. И. п. – сидя, упор сзади. Согнуть ноги; не ставя на пол, разогнуть вперед-вверх и вернуться в и.п.

5. И. п. – сидя, упор сзади. Последовательное сгибание и разгибание ног – «велосипед».

6. И. п. – сидя, руки опущены. Сделать угол, упор сзади.

7. И. п. – сидя, упор сзади; держать угол. Встречные махи ногами.

8. И. п. – лежа на спине, руки вверх. Поочередное сгибание ног, притягивая руками колено к груди и одновременно наклоняя голову вперед.

9. И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вверх. Сгибаясь, выполнить перекат через спину на лопатки, касаясь пола носками за головой. То же в положении ноги врозь.

10. И. п. – лежа упор сзади. Передвижение по кругу: а) на руках, переступая ногами на месте; б) на носках, переступая руками на месте.

11. И. п. – упор присев. Толчком ног перейти в упор лежа; вернуться в и. п.

12. И. п. – упор лежа, руки прямые. Перемахом ног между руками перейти в упор лежа сзади; затем поворотом на 180 вернуться в и. п.

13. И. п. – стоя на коленях, руки за головой. Наклоны вперед прогнувшись.

14. И. п. – сидя, упор сзади, ноги согнуты. Прогибание с поочередным подниманием ног.

15. И. п. – лежа на спине, согнутые ноги врозь, руки вдоль туловища. Опираясь на затылок, прогнуться, руки вперед. Выполнять покачивание туловища вперед-назад.

16. И. п. – лежа на животе, упор руками у бедер. Поднимание и опускание туловища.

17. И. п. – лежа на животе, руки за спиной, кисти сцеплены. Прогибание с отведением прямых рук назад и подниманием ног.

18. И. п. – упор присев на левой ноге, правая отведена в сторону на носок. Толчком менять положение ног. То же, отводя правую ногу назад.

## О.Р.У. (в парах)

### Для рук и плечевого пояса

Упражнения на силу

1. И. п. – стоя лицом друг к другу. Б поднимает руки вверх, А удерживает их в области запястья.

2. И. п. – стоя друг за другом, ноги немного шире плеч. У А руки подняты вверх и слегка разведены в стороны. А стремится опустить прямые руки, Б сопротивляется этому усилию, надавливая на запястья.

3. И. п. – Стоя лицом друг к другу; у Б руки впереди. А стремиться развести его руки в стороны, б сопротивляется этому. То же переменив направление усилий.

4. И. п. – Стоя друг за другом. А стремится поднять руки вперед, Б удерживает их и отводит назад.

5. И. п. – Стоя друг за другом, у а руки в стороны. А пытается согнуть руки, Б сопротивляется этому усилию, надавливая сверху на кисти.

6. То же, но у А руки впереди.

7. А сгибает и разгибает руки в упоре лежа (при разгибании не допускать сильного прогиба в пояснице), Б поддерживает его за ноги.

8. Б, стоя сзади сидящего А (руки у А вверху) и опираясь о его прямые руки, перепрыгивает через него, согнув ноги.

9. А лежит на спине, руки вперед. Б, опираясь прямыми руками о руки А, сгибает и разгибает их.

10. А делает «мост» (упор головой, руки впереди). Б прогибается назад, вынося руки вперед-вверх. А сгибает и разгибает руки, удерживая Б за плечи.

Упражнения на растягивание

11. И. п. – стоя согнувшись, лицом друг к другу, руки на плечи. Пружинистые покачивания вверх-вниз.

12. Тоже стоя на коленях.

13. А в упоре стоя на коленях, руки согнуты, плечи расслаблены. Б, стоя перед ним, пружинистыми движениями надавливает на лопатки.

14. Б стоит согнувшись, руки за спиной, кисти сцеплены. А, одной рукой удерживает Б за голову, другой рукой пружинистыми движениями отводит назад его руки.

15. А отводит руки назад (пальцы сжаты в кулаки). Б, стоя сзади и пружинистыми движениями надавливая на руки А у локтевых суставов, сводит их.

16. И. п. – стоя вплотную спиной друг к другу, руки в стороны, кисти соединены. Не опуская рук, каждый партнер делает шаг вперед и выполняет пружинистые движения вперед-назад, постепенно увеличивая амплитуду раскачивания.

17. Б стоит ноги шире плеч, А лежит на животе между его ногами. Б поднимает туловище А, держа его за руки, и выполняет небольшие покачивания.

## Для ног

Упражнения на силу

1. И. п. – стоя спиной друг к другу, взявшись под руки. Приседания. Упражнение усложняется, если его выполнять стоя на одной ноге
2. Бег с низкого старта с преодолением сопротивления. Б упирается руками в плечи А.
3. А, лежа, сгибает и разгибает ноги. Б, прогнувшись, опирается плечами на ступни А, напряженно выпрямив тело.
4. А, лежа на животе (ноги слегка разведены; руки вдоль туловища), пытается согнуть одну ногу в колене. Б оказывает сопротивление, удерживая его за стопы.
5. И. п. – стоя лицом друг к другу. А сгибает одну ногу в колене и притягивает ее к себе. Б оказывает сопротивление, удерживая обеими руками за голень.

Упражнения на растягивание

6. И. п. – стоя лицом друг к другу; у А руки за головой. Пружинистыми надавливаниями Б отводит ногу А в сторону-вверх.
7. А лежит на спине, ноги сомкнуты. Б, слегка надавливая руками на его колени, пружинистыми движениями разводит его ноги.
8. А, сидя ноги врозь, выполняет наклоны вперед, касаясь руками пола. Б, стоя сзади него, пружинистыми движениями надавливает на лопатки.
9. То же, но А стоит на одном колене, другая нога отведена в сторону.
10. И. п. – сидя спиной друг к другу, взявшись под руки, ноги слегка согнуты. Разгибая ноги. А пружинистыми движениями наклоняет туловище Б к ногам.

## Для туловища

Упражнения на силу

1. И. п. – стоя спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередные наклоны вперед с подниманием партнера.
2. А принимает положение упор лежа. Б берет его за стопы и поднимает ноги. А передвигается на руках в различных направлениях. Туловище прямое, не допускать прогибания в пояснице.
3. И. п. – то же, но А выполняет покачивание туловищем вперед-назад, одновременно прогибаясь в пояснице.
4. Б принимает положение упора стоя на коленях. А садится на спину Б, ноги врозь, после этого Б отрывает ноги от пола.
5. Б принимает положение лежа, упор сзади; А садится на бедра или колени Б и прогибается, отводя руки назад-вверх.
6. Б, отводя левую ногу и руки в сторону, наклоняется влево, А тянет наклонное туловище Б к себе; Б сопротивляется этому усилию.
7. То же, но Б делает выпад вправо.

8. А. лежит на боку, ноги слегка врозь (одна впереди), руки за головой. Б, стоя на коленях, держит его за стопы, медленно поднимает туловище в сторону и опускает в и. п.

9. А лежит на спине, ноги вместе, руки в стороны. Б, стоя сзади на коленях, удерживает его за руки у запястий. А попеременно перекладывает прямые ноги влево и вправо, возвращаясь в и. п.

10. И. п. – лежа на спине, головами друг к другу; руки в стороны, кисти сцеплены. Одновременное перекладывание ног вправо и влево.

11. А в положении лежа, руки вверх. Б, стоя на коленях, удерживает его за голеностопные суставы. А поднимает туловище и руки вперед-вверх, прогибаясь, и медленно возвращается в и. п.

12. Б лежит на спине, руки вдоль туловища. А наклоняется над ним и приподнимает с пола. При этом б охватывает шею А сцепленными руками и повисает на нем (туловище прямое). Если нагрузка слишком велика, А упирается руками в колени.

## Развитие физических качеств

**Упражнения на силу:**
- упражнения в общем строю;
- упражнения с отягощениями;
- прыжковые упражнения на мягком грунте;
- упражнения в висе и упоре;
- прыжковые упражнения;
- передвижение на лыжах бесшажным ходом;
- подъем в гору без палок.

**Упражнения на ловкость и координацию:**
- прыжки в длину;
- подвижные игры;
- прыжки в высоту;
- метание мяча;
- элементы баскетбола;
- упражнения в общем строю;
- преодоление полосы препятствий;
- специальные упражнения;
- упражнения в висе и упоре;
- акробатические упражнения;
- опорные прыжки;
- спуск с горы на санках;
- спуск с горы на лыжах;
- метание снежков в цель;
- метание снежков на дальность.

**Упражнения на выносливость:**
- бег в умеренном темпе;
- подвижные игры;
- прыжки со скакалкой;

- марш-бросок или кросс;
- двусторонняя игра в баскетбол;
- бег с различными препятствиями;
- лыжная подготовка;
- бег на время;
- передвижение на лыжах без палок;
- лыжный кросс.

**Упражнения на гибкость:**
- упражнения в общем строю;
- специальные упражнения;
- упражнения на гимнастической стенке.

## 12. СДАЧА НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО:

- сдача норм комплекса ГТО по лыжам;
- подготовка к сдаче норм комплекса ГТО;
- соревнования по сдаче норм комплекса ГТО.

Приложение № 1

## 13. ПРИМЕРНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

| № | Физические способности | Контрольные Упражнения (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | мальчики | | | девочки | | |
| | | | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | бег 30 м, сек. | 7 | 7,5 и выше | 7,3-6,2 | 5,6 и ниже | 7,6 и выше | 7,5-6,4 | 5,8 и ниже |
| | | | 8 | 7,1 | 7,0-6,0 | 5,4 | 7,3 | 7,2-6,2 | 5,6 |
| | | | 9 | 6,8 | 6,7-5,7 | 5,1 | 7,0 | 6,9-6,0 | 5,3 |
| | | | 10 | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,1 | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,2 |
| | | | 11 | 6,3 | 6,1-5,5 | 5,0 | 6,4 | 6,3-5,7 | 5,1 |
| | | | 12 | 6,0 | 5,8-5,4 | 4,9 | 6,2 | 6,0-5,4 | 5,0 |
| | | | 13 | 5,9 | 5,6-5,2 | 4,8 | 6,3 | 6,2-5,5 | 5,0 |
| | | | 14 | 6,8 | 5,5-5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9-5,4 | 4,9 |
| | | | 15 | 5,5 | 5,3-4,9 | 4,5 | 6,0 | 5,8-5,3 | 4,9 |
| | | | 16 | 5,2 | 5,1-4,8 | 4,4 | 6,1 | 5,9-5,3 | 4,8 |
| | | | 17 | 5,1 | 5,0-4,7 | 4,3 | 6,1 | 5,9-5,3 | 4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 м, сек. | 7 | 11,2 и выше | 10,8-10,3 | 9,9 и ниже | 11,7 и выше | 11,3-10,6 | 10,2 и ниже |
| | | | 8 | 10,4 | 10,0-9,5 | 9,1 | 11,2 | 10,7-10,1 | 9,7 |
| | | | 9 | 10,2 | 9,9-9,3 | 8,8 | 10,8 | 10,3-9,7 | 9,3 |
| | | | 10 | 9,9 | 9,5-9,0 | 8,6 | 10,4 | 10,0-9,5 | 9,1 |
| | | | 11 | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 | 10,1 | 9,7-9,3 | 8,9 |
| | | | 12 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,6-9,1 | 8,8 |
| | | | 13 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5-9,0 | 8,7 |
| | | | 14 | 9,0 | 8,7-8,3 | 8,0 | 9,9 | 9,4-9,0 | 8,6 |
| | | | 15 | 8,6 | 8,4-8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 |
| | | | 16 | 8,2 | 8,0-7,6 | 7,3 | 9,7 | 9,3-8,7 | 8,4 |
| | | | 17 | 8,1 | 7,9-7,5 | 7,2 | 9,6 | 9,3-8,7 | 8,4 |

Продолжение приложения № 1

| № | Физические способности | Контрольные Упражнения (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | мальчики | | | девочки | | |
| | | | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 7 | 100 и ниже | 115-135 | 155 и выше | 85 и ниже | 110-130 | 150 и выше |
| | | | 8 | 110 | 125-145 | 165 | 90 | 125-140 | 155 |
| | | | 9 | 120 | 130-150 | 175 | 110 | 135-150 | 160 |
| | | | 10 | 130 | 140-160 | 185 | 120 | 140-150 | 170 |
| | | | 11 | 140 | 160-180 | 195 | 130 | 150-175 | 185 |
| | | | 12 | 145 | 165-180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 |
| | | | 13 | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |
| | | | 14 | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 |
| | | | 15 | 175 | 190-205 | 220 | 155 | 165-185 | 205 |
| | | | 16 | 180 | 195-210 | 230 | 160 | 170-190 | 210 |
| | | | 17 | 190 | 205-220 | 240 | 160 | 170-190 | 210 |
| 4 | Выносливость | 6-мин. бег, м | 7 | 700 и ниже | 750-900 | 1100 и выше | 500 и ниже | 600-800 | 900 и выше |
| | | | 8 | 750 | 800-950 | 1150 | 550 | 650-850 | 950 |
| | | | 9 | 800 | 850-1000 | 1200 | 600 | 700-900 | 1000 |
| | | | 10 | 850 | 900-1050 | 1250 | 550 | 750-950 | 1050 |
| | | | 11 | 900 | 1000-1100 | 1300 | 700 | 850-1000 | 1100 |
| | | | 12 | 950 | 1100-1200 | 1350 | 750 | 900-1050 | 1150 |
| | | | 13 | 1000 | 1150-1250 | 1400 | 800 | 950-1100 | 1200 |
| | | | 14 | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000-1150 | 1250 |
| | | | 15 | 1100 | 1250-1350 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| | | | 16 | 1100 | 1300-1400 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| | | | 17 | 1100 | 1300-1400 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |

Продолжение приложения № 1

| № | Физические способности | Контрольные Упражнения (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | мальчики | | | девочки | | |
| | | | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 7 | 1 и ниже | 3-5 | 9 и выше | 2 и ниже | 6-9 | 12,5 и выше |
| | | | 8 | 1 | 3-5 | 7,5 | 2 | 5-8 | 11,5 |
| | | | 9 | 1 | 3-5 | 7,5 | 2 | 6-9 | 13 |
| | | | 10 | 2 | 4-6 | 8,5 | 3 | 7-10 | 14 |
| | | | 11 | 2 | 6-8 | 10 | 4 | 8-10 | 15 |
| | | | 12 | 2 | 6-8 | 10 | 5 | 9-11 | 16 |
| | | | 13 | 2 | 5-7 | 9 | 6 | 10-12 | 18 |
| | | | 14 | 3 | 7-9 | 11 | 7 | 12-14 | 20 |
| | | | 15 | 4 | 8-10 | 12 | 7 | 12-14 | 20 |
| | | | 16 | 5 | 9-12 | 15 | 7 | 12-14 | 20 |
| | | | 17 | 5 | 9-12 | 15 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол. раз - (М); на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз - (Д) | 7 | 1 | 2-3 | 4 и выше | 2 и ниже | 4-8 | 12 и выше |
| | | | 8 | 1 | 2-3 | 4 | 3 | 6-10 | 14 |
| | | | 9 | 1 | 3-4 | 5 | 3 | 7-11 | 16 |
| | | | 10 | 1 | 3-4 | 5 | 4 | 8-13 | 18 |
| | | | 11 | 1 | 4-5 | 6 | 4 | 10-14 | 19 |
| | | | 12 | 1 | 4-6 | 7 | 4 | 11-15 | 20 |
| | | | 13 | 1 | 5-6 | 8 | 5 | 12-15 | 19 |
| | | | 14 | 2 | 6-7 | 9 | 5 | 13-15 | 17 |
| | | | 15 | 3 | 7-8 | 10 | 5 | 12-13 | 16 |
| | | | 16 | 4 | 8-9 | 11 | 6 | 13-15 | 18 |
| | | | 17 | 5 | 9-10 | 12 | 6 | 13-15 | 18 |

## 14. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:


1. Настольная книга учителя физической культуры: Справ.- метод. пособие/сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 529, (2) с. – (настольная книга).

2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. – 2 изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.- 480 с.

3. Андреев С.Н. Играй в мини-футбол. – М.: Советский спорт, 1989. – 47 с., ил. – (Физкультурная библиотека школьника).

4. Указ президента Российской Федерации: «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

5. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Утверждено постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540

6. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Одобрены на заседаниях Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28.05.2014 г. и 27.08.2014 г.

7. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Приложение № 1 к приказу Минспорта России.

8. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 80 с., ил.

9. Планирование учебного материала. Спорт в школе № 35; 36, сентябрь 1996; № 1; 2, январь 1998; № 8, февраль 1998; № 9, март 1998; № 15; 16, апрель 1998; № 20, май 1998; № 21; 22, июнь 1998

10. Белая А.Н. Еще раз о массаже. Москва, «Знание», 1997.

11. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.

12. Буйлова Л.Н.. Кочнева С.В. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.

13. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств, Москва, «Советский спорт», 1974.

14. Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 1999.

15. Козловский В.И., Москва, «ФиС», 1974.

16. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра: Книга для учащихся средних и старших классов. – М: Просвещение, 1988 – 144 с.: ил.

17. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 207 с., ил. – (Азбука спорта)

18. Баскетбол. Учебник для физ. Институтов. Изд. 2-е, перераб., Б 27, под ред. Н.В. Семашко «Физкультура и спорт», 1976, 264 с. с ил.

19. Паурочные планы по баскетболу для учащихся 5 – 11 кл. «Спорт в школе», № 39, октябрь 1996, № 40, октябрь 1996, № 41, ноябрь 1996

20. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу, М., 1970

21. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе, М., 1978

22. Зверев С.М. Программы. Спортивные кружки и секции. М., 1986

23. Спортивные и подвижные игры: Учебник для средних специальных учебных заведений физической культуры – Изд. 3-, переработ., поп./под ред. Ю.И. Портных.-М.: Физическая культура и спорт, 1984 – 344с., ил.

24. Клусов Н.П., Цуркан А.А. Стадионы во дворе: Кн. Для учащихся. –М.: Просвещение, 1984.-80 с. ил.

25. Горчакова Л.П. Физическое воспитание в малокомплектной школе. Пособие для учителей. М., Просвещение, 1976. 126 с. с ил.

26. Лыжная подготовка школьников. Т. Раменскал, профессор Российской государственной академии физической культуры. «Спорт в школе» № 8, февраль 1996, № 5 февраль 1997, № 6 февраль 1997, февраль 1997,

27. Кроссовая подготовка, Ю. Травин доктор педагогических наук, профессор Российской академии физической культуры «Спорт в школе» № 26, июль 1996