

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ВЕЛИКОУСТЮГСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большевицкая основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом
протокол №6
от «25» июня 2025 г

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ «Большевицкая ООШ»
Приказ № 32 - ОД
от «25» июня 2025 г
Директор И.И.Маклаков

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 7-15 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов: 102

Составитель: Мыльникова Людмила Владимировна,
учитель физической культуры
МБОУ «Большевицкая ООШ»

Место реализации: д.Благовещенье,
ул.Школьная, д.5

Содержание

Глава 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Учебный план, содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

Глава 2. Комплекс организационно – педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы
- 2.6. Воспитательные компоненты

Список литературы

Приложение

Глава 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» (далее Программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Федерального закона от 14.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 года № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении основ государственной политики в укреплении традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467, с изменениями);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н);

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Программа составлена на основе материала, который изучается на уроках физической культуры в общеобразовательной школе исходя из содержания федеральной программы.

Уровень Программы – базовый

Актуальность заключается в том, что данная Программа направлена на привлечение обучающихся общеобразовательного учреждения к систематическим занятиям физической культурой и спортом; на формирование у обучающихся здорового образа жизни; воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека. Программа составлена с учетом результатов тестирования по общей физической

подготовке учащихся базового уровня спортивно-оздоровительного этапа МБОУ «Большевикская ООШ», имеющейся материальной базы, инвентаря и оборудования.

Новизна и отличительная особенность

Новизна Программы заключается в том, что составлена она в поддержку основных рабочих программ по лёгкой атлетике, лыжной подготовке, гимнастике, спортивным играм. В ней прослеживается углубленное изучение различных видов подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 1-9 классов МБОУ «Большевикская ООШ» от 7 до 15 лет, имеющих медицинский допуск к занятиям ФК и спортом.

Педагогическая целесообразность Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей во внеурочное время, развития и совершенствования физических качеств, двигательных умений и навыков.

Объём и сроки реализации

Объём программы - 102 часа.

Программа реализуется 1 год с 1 сентября по 31 мая, 34 недели.

Режим занятий

Режим работы в неделю составляет 3 часа:

для учащихся от 7 до 9 лет 3 занятия по 40 минут

для учащихся от 10 до 12 лет 3 занятия по 40 минут;

для учащихся от 13 до 15 лет 3 занятия по 40 минут.

Форма обучения – очная

Основные формы обучения:

- групповые практические занятия;

- групповые теоретические занятия;

- участие в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях разного уровня, соревнованиях по избранному виду спорта;

- участие в экскурсиях и однодневных походах по территории поселения и района.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - создание условий для укрепления здоровья средствами общей физической подготовки, повышения уровня развития основных физических качеств обучающихся, вовлечения их в активные занятия физической культурой и спортом.

Задачи:

Развивающие:

Совершенствовать всестороннее физическое развитие: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости.

Личностные:

Формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни, работы на результат, бережное отношение к здоровью.

Метапредметные:

Формировать способность проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий

1.3. Учебный план, содержание программы

В учебном плане Программы обозначен перечень учебных разделов, их распределение на протяжении всего срока обучения, устанавливается продолжительность и объемы реализации программы, регламентируется соотношение объемов образовательного процесса по разделам обучения.

Тема	Всего	Теория	Практика
Раздел 1. Теоретическая подготовка. Введение 2ч			
Вводная беседа. Спортивно-оздоровительная деятельность учащихся. Инструктажи по технике безопасности.	2	2	
Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью		В процессе занятия	
Раздел 2. Практическая подготовка. 100ч			
2.1. Легкая атлетика:	36		36
Ходьба и бег	12		12
Прыжки	12		12
Метание	12		12
2.2. Подвижные и спортивные игры:	24		24
Волейбол	6		6
Футбол	6		6
Баскетбол	6		6
Подвижные игры	6		6
2.3. Лыжная подготовка	24		24
2.4. Гимнастика с основами акробатики	14		14
2.5. Контрольные нормативы	2	1	1
Всего	102		

Содержание программы

Содержание программы включает: *теоретическую, общую физическую, специальную физическую и техническую подготовку.*

Теоретическая подготовка:

- влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;
- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;
- техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи.

Общая физическая подготовка:

- комплексные учебные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливости, скорости, ловкости, гибкости, силы);
- общеразвивающие упражнения с использованием различных предметов;
- легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания);
- гимнастические упражнения;
- упражнения по лыжной подготовке.

Специальная физическая подготовка:

- упражнения для развития скорости и ловкости, зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле;
- упражнения для развития силы и выносливости;
- специальные упражнения для развития прыгучести, развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий;

Техническая подготовка:

- обучение технике гимнастических, легкоатлетических упражнений;
- обучение техники владения мячом в спортивных играх;
- обучение технике упражнений в лыжной подготовке.

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Футбол: удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Волейбол: перемещения из стойки, передача мяча, подача мяча, нападающие удары, приём мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача. Тактические действия в нападении, в защите. Учебные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; разновидности ходьбы, глубокие выпады; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; передвижение с изменяющимся направлением и остановками; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища, преодоление полос препятствий, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию, равновесие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы). Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; преодоление препятствий (15–20 см). Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). Повторное выполнение беговых нагрузок; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Основные направления реализации программы:

- – организация и проведение инструктажа по технике безопасности.
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры (пионербол, баскетбол, элементы волейбола), развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- – организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- – активное использование спортивных площадок (футбольная, баскетбольная, волейбольная, беговые дорожки)
- – проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- – санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- – проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- – организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся

Планируемые результаты

Знают

- технику безопасности на соревнованиях по подвижным и спортивным играм;
- простейшие правила подвижных и спортивных игр;
- правила личной гигиены;
- профилактику травматизма;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха;

Умеют

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения для успешной сдачи норм ГТО;
- применять технические элементы подвижных и спортивных игр, использовать их в условиях соревновательной деятельности организации собственного досуга;
- самостоятельно организовать и провести подвижную, спортивную игру по всем правилам;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

Владеют

- техникой и тактикой подвижных и спортивных игр;
- навыками судейства подвижных и спортивных игр;

Способы определения их результативности наблюдение, мониторинг общефизических показателей по нормативам основных физических качеств, а также сдача нормативов ГТО по своей возрастной группе, успешность игровой деятельности, итоги соревнований, турниров, праздников.

Глава 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ Группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 группа	01.09.2025	27.05.2025	34	102	Понедельник – 1ч Вторник-1ч Четверг-1ч
2 группа	01.09.2025	27.05.2025	34	102	Понедельник – 1ч Вторник-1ч Четверг-1ч
3 группа	02.09.2024	27.05.2025	34	102	Понедельник – 1ч Вторник-1ч Четверг-1ч

Учебно-тематический план

№ п/п	Дата	Содержание	Характеристика деятельности учащихся. УУД (личностные, познавательные, коммуникативные, регулятивные)
Раздел 1. Теоретическая подготовка			
Введение 2 часа			
1-2		Вводная беседа. Меры безопасности и профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале и на стадионе Общая физическая подготовка. Что такое ГТО?	
Раздел 2. Практическая подготовка			
Легкая атлетика 18 часов			

3-4		Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м, 60 м. Бег до 6 мин. П/И	
5-6		Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Бег на короткие дистанции на результат. Развитие скоростных способностей. П/И.	Соблюдать правила ТБ. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.
7-8		Челночный бег 3x10м на результат. Бег на длинные дистанции. П/И	Бегать с максимальной скоростью 30, 60м, бегать на выносливость.
9-10		Прыжки с места: в длину толчком двух ног на заданное расстояние. Эстафета с прыжками. П/И. Кросс по пересеченной местности.	Уметь правильно подбирать одежду и обувь
11-12		Прыжки в длину с разбега. Эстафета с прыжками. Прыжки через скакалку. П/И. Кросс по пересеченной местности.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости. Уметь демонстрировать различные виды ходьбы.
13-14		Прыжки в длину на результат. Бег длинные дистанции на результат. П/И.	Выявлять характерные ошибки в ходьбе и беге.
15-16		Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П/И	Правильно выполнять основные движения в метании.
17-18		Метание малого мяча в вертикальную цель. Кроссовый бег по пересечённой местности. П/И	Выявлять характерные ошибки в технике метания.
19-20		Метание мяча на результат. Кроссовый бег по пересечённой местности. П/И	
Подвижные и спортивные игры 12 часов			
21, 22, 23		Предупреждение спортивных травм на занятиях. Правила игры. Стойка игрока. Освоение основных приемов игры «Волейбол».	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при передаче мяча
24, 25, 26		Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры. Освоение основных приемов игры «Футбол».	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах.
27		Правила игры «Баскетбол». Перемещения и остановки игрока в баскетболе. П/И «Пятнашки с ведением.»	Осваивать технику бросков мяч.
28		Передвижение игрока по площадке. Остановка прыжком. Ведение мяча правой и левой рукой. Передачи мяча в парах и по кругу. Учебно-тренировочная игра. П/И	Иметь представление о ФУ, их отличие от естественных движений; Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячом.
29		Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в кольцо. Учебно-тренировочная игра. П/И	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр;
30		Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Учебно-тренировочная игра. П/И	
31		Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы. Учебно-тренировочная игра. П/И	

32		Отвлекающие приёмы. Ловля, передача, ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Применение разученных приёмов в условиях учебной игры. П/И	Осваивать технические действия в спортивных играх. Соблюдать дисциплину.
Гимнастика с основам акробатики 14 часов			
33		Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. П/И.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Проявлять качество силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
34		Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. П/И.	
35		Комбинации из разученных элементов. Упражнения на развитие гибкости с помощью партнёра. П/И.	
36		Тест на гибкость. Равновесие. Упражнения на гимнастической скамейке. П/И.	
37, 38, 39		Смешанные висы. Упоры. Подтягивание из виса лёжа. Развитие силовых способностей. Эстафеты.	
40, 41, 42		Тест: подтягивание из виса на высокой или низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Опорный прыжок способом ноги врозь. П/И.	
43, 44, 45		Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Сдача контрольного норматива. П/И.	
46		Упражнения на развитие гибкости, силы на снарядах. П/И.	
Лыжная подготовка 24 часа			
47- 49		Скользкий шаг. Прохождение дистанции до 1,5 км.	Знать требования к температурному режиму. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций Объяснять технику выполнения поворотов. Контролировать скорость передвижения на лыжах по ЧСС. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами.
50- 52		Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.	
53- 55		Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	
56- 58		Подъём «полуёлочкой». Прохождение дистанции до 2 км.	
59- 61		Торможение «плугом». Прохождение дистанции 1 км в высоком темпе.	
62- 64		Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 2,5 км.	
65- 67		Подъёмы и спуски со склонов. Применение изученных ходов на дистанции до 2,5 км. Коньковый ход.	
68- 70		Совершенствование техники спусков, подъёмов, торможения, поворотов. Прохождение дистанции до 3 (5) км. Сдача контрольного норматива.	
Подвижные и спортивные игры 12 часов			
71		Игры на развитие скоростных качеств	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при передаче мяча
72		Игры на развитие координации, ловкости	
73		Игры на развитие устойчивости и равновесия	
74		Игры на развитие силовых качеств	

75		Игры на развитие выносливости	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах. Осваивать технику бросков мяч. Иметь представление о ФУ, их отличие от естественных движений; Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячом. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр; Осваивать технические действия в спортивных играх. Соблюдать дисциплину.
76		Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи.	
77, 78, 79		Предупреждение спортивных травм на занятиях. Правила игры. Стойка игрока. Освоение основных приемов игры «Волейбол».	
80, 81, 82		Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры. Освоение основных приемов игры «Футбол».	
Легкая атлетика 18 часов			
83- 84		Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м, 60 м. Бег до 6 мин. П/И	Соблюдать правила ТБ. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 30м. Уметь правильно подбирать одежду и обувь Проявлять качества силы, быстроты, выносливости. Уметь демонстрировать различные виды ходьбы. Выявлять характерные ошибки в ходьбе и беге. Правильно выполнять основные движения в метании. Выявлять характерные ошибки в технике метания.
85- 86		Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Бег на короткие дистанции на результат. Развитие скоростных способностей. П/И.	
87- 88		Челночный бег 3x10м на результат. Бег на длинные дистанции. П/И	
89- 90		Прыжки с места: в длину толчком двух ног на заданное расстояние. Эстафета с прыжками. П/И. Кросс по пересеченной местности.	
91- 92		Прыжки в длину с разбега. Эстафета с прыжками. Прыжки через скакалку. П/И. Кросс по пересеченной местности.	
93- 94		Прыжки в длину на результат. Бег длинные дистанции на результат. П/И.	
95- 96		Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П/И	
97- 98		Метание малого мяча в вертикальную цель. Кроссовый бег по пересечённой местности. П/И	
99- 100		Метание мяча на результат. Кроссовый бег по пересечённой местности. П/И	
101- 102		Контрольные нормативы по ГТО. П/И. Эстафеты.	

2.2. Условия реализации программы

Занятия проводятся в спортивном зале, на стадионе или учебном кабинете.

МБОУ «Большевикская ООШ» располагает материально-технической базой. Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам для проведения всех видов учебной деятельности обучающихся. Для осуществления образовательного процесса имеется учебный кабинет, мультимедийное оборудование.

Оборудование: лыжи (30 пар), ботинки лыжные (25 пар), палки лыжные (20 пар), коврик туристический (4 шт.), мат гимнастический (3 шт.), мяч баскетбольный (8шт.), мяч волейбольный (2 шт.), мяч футбольный (2 шт.), обруч (8 шт.), скакалка (8 шт.), мяч для метания (3 шт.), мяч теннисный (3шт.), мяч набивной (3 шт.), кегли (8 шт.), палки гимнастические (8 шт.), конь (2 шт.), козёл (2 шт.), мостик для прыжков (1 шт.), перекладина для прыжков в высоту (1 шт.), дартс (1 шт.), оборудование для силовой тренировки (8 шт.), рулетка(1 шт.), гимнастическая скамейка (3 шт.), шведская стенка.

Кадровое обеспечение: учитель физической культуры

Реализация программы дополнительного образования обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, имеющими высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное образование по профилю преподаваемого курса.

Педагог, руководитель объединения, реализующий данную программу, обладает следующими личностными и профессиональными качествами:

- умение создать комфортные условия для успешного развития личности воспитанников;
- умение увидеть и раскрыть физические способности воспитанников;
- постоянное самосовершенствование педагогического мастерства и повышение уровня квалификации по специальности.

Психолого-педагогическое обеспечение:

Сотрудничество с: классным руководителем, родителями и родственниками воспитанников.

Дидактическое и методическое обеспечение:

- методическая литература;
- методические разработки занятий, маршрутов походов;
- методические разработки, планы-конспекты занятий, методические указания и рекомендации к практическим занятиям, инструкционные и технологические карты;
- дидактические материалы;
- зрительный ряд: слайды, фильмы;
- литературный ряд: книги, журналы по ЗОЖ, спорту.

Методическое обеспечение программы:

- 1) план-конспекты занятий;
- 2) презентации;
- 3) тесты.

2.3. Формы аттестации

Аттестация позволяет определить, достигнуты ли обучающимися планируемые результаты, освоена ли ими программа.

Для отслеживания результативности овладения обучающимися содержанием программы используются следующие формы контроля: опрос, тестирование.

Итоговая аттестация по дополнительным общеразвивающим программам может проводиться в формах, определенных учебным планом как составной частью

образовательной программы, и в порядке, установленном локальным нормативным актом организации дополнительного образования.

Формы подведения итогов реализации Программы представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Окончательные итоги реализации Программы подводятся на двух заключительных занятиях учебного года (собеседование и тестирование).

Форма проведения итоговой аттестации - сдача контрольных нормативов ГТО.

2.4. Оценочные материалы

В основе оценивания подготовки учащихся по основным двигательным качествам лежат нормативы комплекса ГТО согласно возрастным ступеням.

Контрольные нормативы (приложение 1)

Общеустановленных, единых нормативов по ОФП не существует.

Тесты составляются из базовых упражнений комплекса ГТО.

Бег на длинную дистанцию – этот норматив существует для проверки выносливости.

Спринт или челночный бег – упражнения для оценки быстроты и ловкости.

Подтягивания на перекладине и отжимания – характеризуют силу мышц спины, рук и плечевого пояса.

Подъемы туловища из положения лёжа на спине – помогают оценить развитие мышц брюшного пресса.

Наклоны вперед – по глубине наклона определяют гибкость.

2.5. Методическое обеспечение

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части в образовательном процессе используются традиционные методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут); наглядные (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спорту, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке.

Занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению.

Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование и др..

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности. Кроме того используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Примерная структура занятия :

1. Организация начала занятия постановка образовательных, воспитательных, развивающих задач, сообщение темы и плана занятия.
2. Актуализация знаний (повторение) - проверка имеющихся у детей знаний и умений для подготовки к изучению новой темы.
3. Объяснение нового материала - ознакомление с новыми знаниями и умениями, показ образца эталона знаний и умений.
4. Закрепление - упражнения на освоение и закрепление знаний, умений и навыков по образцу, на перенос в сходную или измененную ситуацию.
5. Подведение итогов занятия, формулирование выводов.

Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. Содержание программы основывается на следующих основных педагогических принципах образования: демократизации, гуманизации, детоцентризма, природосообразности, культуросообразности, педагогики сотрудничества, дифференциации и индивидуализации.

Дидактические материалы:

Положения о соревнованиях, праздниках, турнирах.

Правила игры: баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол.

ОФП – это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие и сохранение всех физических качеств: выносливости, силы, скорости, ловкости, гибкости в их гармоничном сочетании. Общая физическая подготовка (ОФП)- это не спорт, но без неё не обойтись ни в одном виде спорта. Она является базой и фундаментом для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

Средства ОФП – разнообразные физические упражнения: ходьба, бег, плавание, гребля, гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры и т.д.

Физические упражнения – двигательные действия, направленные на развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости.

Мышечная сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет усилия мышц. Средствами развития силы являются силовые упражнения: подтягивания, отжимания, подъем гантелей и так далее.

Быстрота – способность выполнить необходимые двигательные действия, в минимальный промежуток времени. Скоростные способности развивают упражнения, в которых происходит резкая смена интенсивности и направления движений. Для развития быстроты, в программу общей физической подготовки, включают различные виды спринтерского бега (с высокого старта, с низкого старта, челночный бег) и игровые виды спорта (футбол, баскетбол).

Выносливость – способность организма противостоять физической усталости. Чтобы повысить выносливость, в программу ОФП включают так называемые циклические упражнения. Их суть заключена в многократном повторении однотипных движений. Примерами служат: легкий бег на длинные дистанции, плавание, катание на лыжах. В рамках специальной физической подготовки, для развития выносливости применяют методы интервальной тренировки. Упражнения высокой интенсивности, чередуют с упражнениями средней и низкой интенсивности.

Такие тренировки многократно повышают нагрузку на сердечную мышцу. Поэтому, метод интервальной тренировки как средство повышения

выносливости, могут применять только те, кто имеет достаточный уровень физической подготовленности.

Гибкость – способность выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой. Развитию гибкости уделяют особое внимание во всех видах спорта. Любая тренировка начинается с разминки. Она включает в себя суставную гимнастику и упражнения на растяжку: вращения руками, махи ногами, выпады, наклоны и т.д.

Ловкость – способность точно выполнять сложные двигательные движения. Это физическое качество объединяет все указанные двигательные способности. Упражнения на ловкость требуют особой концентрации и координации движений. Средством для развития ловкости являются следующие упражнения: кувьрки с мячом, барьерный бег, ходьба на руках, кувьрок прыжком через препятствие.

Тренерам-преподавателям надо помнить, что основы знаний (теоретические сведения), занятия гимнастикой, лёгкой атлетикой, подвижными и спортивными играми представляют собой единый процесс физического воспитания.

Гимнастика – одно из основных средств общей физической подготовки, с помощью которого решается большой круг задач: формируется правильная осанка, совершенствуются координация движений, сила мышц, гибкость, вестибулярная устойчивость, мышечная чувствительность и др.

Гимнастика — это целая школа движений. С помощью гимнастических упражнений обеспечивается специальная физическая подготовленность для успешного выполнения программных требований по легкой атлетике, лыжной подготовке и др.

Гимнастика также играет большую роль в профессионально-прикладной физической подготовке. Вместе с тем занятия гимнастикой недостаточно влияют на органы кровообращения и дыхания, на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому ее следует применять в сочетании с другими видами физических упражнений.

Программа по гимнастике включает строевые и общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами, на гимнастической стенке и скамейке), упражнения в равновесии, лазании, упражнения спортивной гимнастики, элементы акробатики.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное и прикладное значение. Легкая атлетика содействует более успешному выполнению требований программ по лыжной подготовке и плаванию, восполняет недостатки в разносторонней, физической подготовке по другим видам спорта и в первую очередь гимнастике и плаванию.

Программа по легкой атлетике включает специальные подготовительные упражнения, ходьбу, бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега, толкание ядра, метание гранаты.

Спортивные игры. Среди различных средств физического воспитания учащихся определенное место занимают спортивные игры. В программе предусмотрено занятие одной какой-либо спортивной игрой (баскетболом, волейболом, гандболом, футболом).

Тренеры-преподаватели могут сами выбрать спортивную игру, для культивирования которой наиболее благоприятные условия. Спортивные игры развивают выносливость, быстроту и ловкость; повышают эмоциональность, способствуют привитию интереса к

физическим упражнениям, спорту; воспитывают чувство коллективизма, организованность, дисциплину, умение подчинить личные интересы интересам коллектива и другие качества.

Спортивные игры имеют важное значение и для нормального досуга, и активного отдыха, содействуют наиболее эффективному выполнению программных требований по другим основным разделам физического воспитания.

Теоретические сведения

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Двигательный режим школьника. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Общеразвивающие упражнения

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений;

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с предметами; на гимнастических скамейках; специальные для развития физических качеств.

Легкая атлетика

Медленный бег до 10 минут; бег по пересечённой местности до 5км.; бег 30 и 60,100 метров с высокого старта; бег 1000, 2000,3000 метров; челночный бег 3x10 метров, прыжки в длину с места; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

Гимнастика, акробатика

Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайся!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, перекладине; подтягивания на низкой перекладине; подтягивание из вися на высокой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа на спине, наклоны.

Элементы спортивных игр

Упражнения с различными мячами; пионербол; элементы баскетбола, волейбола, гандбола, футбола; элементарные правила игры.

Подвижные игры

«Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробьи-вороны», «Охотники и утки», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка».

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

Контрольные упражнения, соревнования

Нормативы: бег 30,60,100 метров с высокого старта; бег 1000,2000,3000 метров; челночный бег 3x10 метров; прыжки в длину с места; подтягивание в висе (м), вис (д); поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны туловища вперёд из положения сидя, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа на спине. Участие в соревнованиях по ОФП, «Весёлых стартах» и др.

Правила грамотного выполнения контрольных упражнений Челночный бег 3x10

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Бег на короткие дистанции

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

Смешанное передвижение

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

Подтягивание на высокой перекладине

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересёк верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) разновременное сгибание рук.

Подтягивания на низкой перекладине

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берётся за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не

разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперёд, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию.

Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счётом судьи.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) одновременное сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без неё. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, выполняется из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бёдрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) поочерёдное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки:

1) сгибание ног в коленях;

Ожидаемые результаты

Занятия, предусмотренные в программе, позволяют вызвать интерес к данному виду спорта с учетом возрастных, половых, личностных особенностей учащихся, которые в дальнейшем будут способствовать повышению технико-тактического уровня игры и умению принимать быстрые и правильные решения в игре, в школьных и районных соревнованиях.

Во время учебного процесса развивать у детей физические качества, а также воспитывать чувство взаимопонимания, взаимовыручки, психологической, моральной и волевой устойчивости. В ходе занятий сформировать предпосылки к здоровому и активному образу жизни.

2.6. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Воспитательная работа начинается с момента набора учащихся в спортивную школу, осуществляется всем педагогическим коллективом повседневно, как на занятиях в учебных группах, соревнованиях, так и во внеурочное время, и во время летней оздоровительной работы.

Методическая последовательность воспитательной работы определяется целью всего воспитательного процесса, которая в данной программе обозначена как «воспитание современной развитой личности, адаптированной к жизни в обществе», и задачами по годам обучения.

Необходимо отметить, что эффективность воспитательной работы зависит от соблюдения целого ряда условий:

- рациональное планирование и четкая организация учебно-воспитательного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи и товарищества;
- положительное влияние личного примера и педагогического мастерства тренера;
- становление и сохранение традиций колледжа, наставничество и шефство опытных спортсменов над начинающими, старших над младшими.

Рекомендуемые средства и формы воспитательной работы:

- регулярность занятий, их своевременное начало, систематический контроль, требовательное отношение к процессу занятий (как средство воспитания организованности и дисциплинированности);
- постоянное повышение тренировочных нагрузок, «объемная» тренировка, систематическое выполнение самостоятельных заданий (как средство воспитания трудолюбия), участие в субботниках, ремонте спортивного инвентаря;
- помощь тренеру в проведении тренировок, судействе соревнований, квалифицированный разбор выступлений, подведение итогов тренировочной работы за год (как средство воспитания самостоятельности и сознательного отношения к деятельности);
- упражнения, требующие проявления смелости и решительности, тренировка в затрудненных условиях (дождь, ветер, жара, холод и т.п.), игры и соревнования с заведомо сильным соперником (как средство воспитания волевых качеств);
- встречи со знаменитыми спортсменами, тренерами, изучение истории российского спорта, встречи выпускников, спортивные праздники, организация совместного досуга (как средство воспитания патриотизма, чувства причастности к коллективу, команде спортивной школы).

Под морально-психологической подготовкой подразумевается единый процесс воспитательной работы и психологической подготовки спортсменов. Психологическую подготовку принято подразделять на общую и специальную.

Отличительные особенности общей психологической подготовки заключаются в том, что она непосредственно включена в другие виды подготовки (физическую, технико-

тактическую, и т. д.) и практически не имеет собственных средств, хотя имеет свои цели и задачи.

Цель общей психологической подготовки – активизация потенциальных возможностей спортсмена в сфере техники, обеспечивающих эффективную спортивную деятельность.

Среди задач общей психологической подготовки можно назвать следующие:

- создание полноценного психологического климата в спортивном коллективе;
- оптимизация психических состояний спортсмена.

Специальная психологическая подготовка, в отличие от общей, распределена во времени (до соревнований, во время и после них). И задачей своей ставит формирование готовности спортсмена мобилизовать все свои возможности в соревновании, на протяжении всего соревновательного периода.

Средства и методы специальной психологической подготовки можно классифицировать по следующим признакам:

- а) По отношению к моменту соревнования – до, во время и после соревнований (средства восстановления).
- б) По длительности воздействия – кратковременные (например, сеанс психорегулирующей тренировки) и постоянно действующие.
- в) По самостоятельности использования – аутовоздействия и гетеровоздействия.
- г) По направленности – психофизиологические (например, массаж, при котором кроме непосредственного воздействия, особую роль играет общение с массажистом и оценка спортсменом заботы о себе), психологические и психолого-педагогические. Специальная психологическая подготовка начинается с того времени, когда завершаются «ударные» микроциклы тренировки и наступает стадия, так называемой «доводки спортивной формы».

В качестве приемов специальной психологической подготовки, в ходе последних тренировочных занятий, широко применяют специальные дыхательные упражнения и упражнения на расслабление; использование различной ритмичной музыки и цветомузыки в процессе разминки и в заключительной части занятия; беседы, формирующие соответствующие предсоревновательные установки. Сюда же можно отнести регуляцию психических состояний питанием.

Для снятия чрезмерной психической напряженности к моменту выхода на старт применяются:

- а) переключение мысли на технико-тактическую деятельность, а не на вероятный результат соревнования;
- б) самоубеждения и самоприказы;
- в) убеждения тренера;
- г) произвольная задержка выразительных движений свойственных возбужденному состоянию;
- д) контроль над мимикой и приведение ее к той, которая соответствует спокойному состоянию;
- е) произвольная регуляция дыхания с помощью смены ритмов вдоха и выдоха;
- ж) чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц;
- з) психорегулирующая тренировка (вариант «успокоение»).

Если признаки излишнего волнения в соревнованиях отсутствуют, используются следующие средства психической регуляции:

- а) концентрация мысли на достижении победы;
- б) создание представления о преимуществе перед соперником;
- в) воспоминания об отдельных неудачах, вызывающих потребность в реванше;
- г) идеомоторные представления финальных усилий, техники выполнения упражнения, броска, выстрела с мышечными ощущениями;
- д) обдумывания последствий победы, визуализация ситуации успеха;

- е) применение тонизирующих движений в сочетании с кратковременной гипервентилацией.
- ж) использование холодových раздражителей (например, хлорэтила), воздействующих на локальные участки;
- з) психорегулирующая тренировка (вариант «мобилизация», воля к победе), визуализация прессинга соперника.

Необходимо помнить, что эффект от использования вышеперечисленных средств напрямую зависит от индивидуальных особенностей спортсменов и конкретных условий соревнований, которые не всегда можно прогнозировать. Практический результат от однократного применения какого-либо средства – маловероятен. Успех будет зависеть от целеустремленности и последовательности внедрения в спортивную тренировку функциональных, индивидуально приемлемых средств и методов предстартовой подготовки.

Информационные ресурсы и литература

Литература, используемая педагогом для разработки Программы и организации образовательного процесса

1. Безруких М. М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. Москва: Просвещение, 2016. 128 с.
2. Воронова Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры. Москва: Феникс, 2015. 179 с.
3. Дьяконов И.Ф. Основы здорового образа жизни для всех. СПб: Спецлит, 2018. 126 с.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы для общеобразовательных учреждений. Комплексная программа 1-4 классы - М: Просвещение, 2019.
5. Матвеев А.П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура 5-9 классы - М: Просвещение, 2019.
6. Матвеев А.П. Учебник для 1, 2, 3, 4 класса. Физическая культура - М: Просвещение, 2019.
7. Матвеев А.П. Учебник для 5, 6-7, 8-9 класса. Физическая культура - М: Просвещение, 2019.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей

1. Кудеров М. Книга зожника. Физкультура, питание и здравый смысл. Москва: Манн, 2019. 224 с.
2. Пронищева К.В. Формирование здорового образа жизни у подростков. Москва: Олимпус, 2020. 88 с.
3. Панов В «Первая книга шахматиста» Москва: ФиС 2018. 362 с.
4. Романов Н. Бегайте быстрее, дольше и без травм. Москва: Миф, 2017. 100 с.
5. Федоров В. Н. «Развивающие игры на шахматной доске» Кемерово: КРИПиПРО. 90 с.

Электронные ресурсы:

Сайт ВФСК «ГТО» <https://www.gto.ru/norms>

Министерство физической культуры и спорта <https://www.dmps-kuzbass.ru/>

Российская электронная школа «Физическая культура» <https://resh.edu.ru>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

1-я ступень (6-7 лет) испытания (тесты)		МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ			
		золото	серебро	бронза	золото	серебро	бронза	
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ								
1	Бег 10 м (с)	3,3	3,4	3,8	3,3	3,6	4,0	скорость
	Бег 30 м (с)	8,3	8,6	10,1	8,8	9,1	10,6	
2	Шестиминутный бег(м)	800	600	400	700	500	300	выносливость
	Ходьба на лыжах	1400	1000	600	1300	900	500	
	Смешанное передвижение по пересечённой местности	600	400	200	480	280	180	
3	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы (см)	305	220	210	250	155	145	скоростно-силовые
	Подъём туловища из положения лёжа на спине, ко-во раз за 30 сек	15	12	11	14	11	10	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	115	95	85	107	87	77	
4	Наклон вперёд стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи, см	+7	+3	+1	+9	+5	+3	гибкость
ИСПЫТАНИЕ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ								
5	Метание теннисного мяча в цель на 5 м, количество попаданий	4	3	2	3	2	1	координация
	Челночный бег 3x10, сек	9,9	10,8	11,2	10,8	11,3	11,7	
6	Плавание, м	25	18	12	25	18	12	прикладные
Количество оцениваемых качеств		5	5	5	5	5	5	
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		5	5	5	5	5	5	

2-я ступень (8-9 лет) испытания (тесты)		МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ			
		золото	серебро	бронза	золото	серебро	бронза	
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ								
1	Бег 30 м (с)	5,9	6,5	7,1	6,1	6,6	7,3	скорость
2	Смешанное передвижение на 1000 м, (мин. сек.)	5:12	6:30	7:21	700	500	300	выносливость
	Бег на лыжах 1 км (мин. сек.)	7:55	9:20	11:05	8:18	10:05	12:45	
	Смешанное передвижение по пересечённой местности на 1км	5:55	6:55	9:15	6:23	7:20	9:44	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	5	4	2	-	-	-	сила
	Подтягивание из виса лёжа на перекладине 90 см, кол-во раз	19	10	6	12	7	4	
	Отжимание в упоре лёжа, кол-во раз	18	11	5	12	7	4	
4	Наклон вперёд стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи, см	+7	+3	+1	+9	+5	+3	гибкость
ИСПЫТАНИЕ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ								
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	142	122	108	137	117	103	скоростно-силовые
	Подъём туловища лёжа на спине за 1 мин, кол-во раз	37	25	20	32	22	17	
6	Метание теннисного мяча в цель на 6 м, количество попаданий	4	3	2	3	2	1	координация
	Челночный бег 3x10, сек	9,1	9,8	10,5	9,4	10,2	10,8	
7	Плавание на 25 м, сек	2:27	2:36	3:05	2:27	2:36	3:05	прикладные
Количество оцениваемых качеств		7	7	7	7	7	7	
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		6	5	5	6	5	5	

3-я ступень (10-11 лет) испытания (тесты)		МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ			
		золото	серебро	бронза	золото	серебро	бронза	
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ								
1	Бег 30 м (с)	5,3	5,9	6,3	5,5	6,1	6,5	скорость
2	Бег на 1000 м, (мин. сек.)	4:42	5:14	6:20	5:03	6:12	6:40	выносливость
	Бег на лыжах 1 км (мин. сек.)	6:35	7:35	8:25	7:19	8:10	10:15	
	Кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин,с)	12:45	15:45	18:25	14:45	17:10	19:25	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	6	4	2	-	-	-	сила
	Подтягивание из виса лёжа на перекладине 90 см, кол-во раз	21	13	8	16	10	7	
	Отжимание в упоре лёжа, кол-во раз	22	13	10	13	7	5	
4	Наклон вперёд стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи, см	+8	+4	+2	+11	+5	+3	гибкость
ИСПЫТАНИЕ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ								
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	162	142	128	152	132	118	скоростно-силовые
	Подъём туловища лёжа на спине за 1 мин, кол-во раз	43	33	26	37	28	23	
6	Челночный бег 3x10, сек	9,1	9,8	10,5	9,4	10,2	10,8	координация
7	Метание мяча весом 150 г.(м)	28	22	18	20	15	12	прикладные
	Плавание на 25 м, сек	2:27	2:36	3:05	2:27	2:36	3:05	
Количество оцениваемых качеств		7	7	7	7	7	7	
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		6	5	5	6	5	5	

4-я ступень (12-13 лет) испытания (тесты)		МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ			
		золото	серебро	бронза	золото	серебро	бронза	
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ								
1	Бег 30 м (с)	5,3	5,9	6,3	5,5	6,1	6,5	скорость
	Бег 60 м (с)	9,4	10,2	11,1	9,9	10,7	11,5	
2	Бег на 1500 м, (мин. сек.)	6:40	7:55	8:30	7:03	8:15	15:20	выносливость
	Бег на лыжах 2 км (мин. сек.)	12:15	13:35	14:30	13:10	14:20	15:20	
	Кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	15:45	17:05	18:55	17:15	19:40	21:30	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	8	5	3	-	-	-	сила
	Подтягивание из виса лёжа на перекладине 90 см, кол-во раз	24	16	10	18	12	8	
	Отжимание в упоре лёжа, кол-во раз	29	18	12	15	9	6	
4	Наклон вперёд стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи, см	+9	+5	+2	+13	+6	+4	гибкость
ИСПЫТАНИЕ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ								
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	183	162	147	167	147	132	скоростно-силовые
	Подъём туловища лёжа на спине за 1 мин, кол-во раз	47	37	31	41	31	27	
6	Челночный бег 3x10, сек	7,7	8,5	9,2	8,0	8,9	9,6	координация
7	Метание мяча весом 150 г.(м)	34	27	23	23	19	15	прикладные
	Плавание на 25 м, сек	0:58	1:18	1:33	1:03	1:23	1:38	
	Стрельба сидя с упором локтей о стол из пневматической винтовки с упора 10 м с открытым прицелом (очки)	20	15	9	20	15	9	
	или из пневматической винтовки с диоптр. прицелом, либо электр. оружия (очки)	25	20	11	25	20	10	
	Тур, поход не менее 5 км, кол-во навыков	7	5	3	7	5	3	
Количество оцениваемых качеств		7	7	7	7	7	7	
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		6	5	5	6	5	5	

5-я ступень (14-15 лет) испытания (тесты)		МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ			
		золото	серебро	бронза	золото	серебро	бронза	
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ								
1	Бег 30 м (с)	4,6	5,0	5,4	4,9	5,3	5,7	скорость
	Бег 60 м (с)	8,1	9,1	9,7	9,5	10,2	10,8	
2	Бег на 2000 м, (мин. сек.)	8:00	9:27	10:10	9:55	11:27	12:40	выносливость
	Бег на лыжах 3 км (мин. сек.)	16:05	17:15	19:15	19:05	20:25	22:55	
	Кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	14:10	15:45	16:55	16:40	18:05	19:55	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	13	9	5	-	-	-	сила
	Подтягивание из виса лёжа на перекладине 90 см, кол-во раз	25	18	12	19	13	9	
	Отжимание в упоре лёжа, кол-во раз	37	25	19	16	11	7	
4	Наклон вперёд стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи, см	+11	+6	+4	+15	+8	+5	гибкость
ИСПЫТАНИЕ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ								
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	218	193	167	183	162	148	скоростно-силовые
	Подъём туловища лёжа на спине за 1 мин, кол-во раз	50	40	34	44	35	31	
6	Челночный бег 3x10, сек	7,1	7,7	8,2	7,9	8,7	9,1	координация
7	Метание мяча весом 150 г.(м)	41	35	30	27	21	19	прикладные
	Плавание на 50 м, сек	0:54	1:13	1:27	1:01	1:18	1:32	
	Стрельба сидя с упором локтей о стол из пневматической винтовки с упора 10 м с открытым прицелом (очки)	25	20	15	25	20	18	
	или из пневматической винтовки с диоптр. прицелом, либо электр. оружия (очки)	30	25	18	30	25	10	
	Тур, поход не менее 10 км, кол-во навыков	7	5	3	7	5	3	
Количество оцениваемых качеств		7	7	7	7	7	7	
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		6	5	5	6	5	5	

Игры с преимущественным развитием скоростных качеств

«Забегание по кругу». Два игрока принимают положение лежа лицом друг к другу с упором на правую руку, причем обе они располагаются в одной точке. По сигналу забеганием по кругу (по часовой стрелке) соперники стремятся догнать друг друга и обхватить свободной рукой за туловище сзади. 3—5—7 раз.

Методические указания. Во время состязания не разрешается убирать из условной точки или отрывать от пола опорную руку; высоко поднимать таз от пола; вставать на ноги.

«Борьба за выгодное положение». Партнеры стоят одноименным боком друг к другу, ближние руки соединены обусловленным захватом. По сигналу каждый игрок стремится зайти своему сопернику за спину и свободной рукой обхватить его за туловище сзади. 3—5—7 раз.

Методические указания. Партнеры должны стоять боком по стойке «Смирно». Не разрешается вырывать руку из обусловленного захвата. Игру можно провести, стоя на коленях.

«Убереги руки». Находясь в положении упора лежа друг против друга, соперники по сигналу стремятся прижать своей рукой руку партнера к полу. За успешное выполнение задания победителю начисляется 1 очко. Продолжительность поединка 1—1,5 мин.

Методические указания. Следить за тем, чтобы игроки не поднимали высоко таз от пола, не касались пола коленом.

«Наступи на носок». Стоя лицом друг к другу и положив обе руки на плечи партнера, по сигналу каждый игрок, используя обманные движения ногами, старается своей ногой прижать ногу соперника к полу. Продолжительность поединка 1,5—2 мин.

Вариант: условия игры те же, но соперники располагают руки у себя за спиной.

Методические указания. Контролировать, чтобы во время поединка участники не меняли обусловленные захваты, не убегали от партнера.

Игры с преимущественным развитием координации, ловкости

«Третий лишний». Одному из трех участников игры дается задание, наклоняясь вперед, обхватить сзади туловище партнера, соединить руки в замок на его поясе и не дать возможности свободному третьему игроку коснуться своей спины. Игроки в паре маневрируют, впереди стоящий своими активными действиями — расставлением рук, перемещениями, захватами — препятствует выполнению задачи третьему игроку. Если свободный игрок достигнет поставленной цели, впереди стоящий игрок становится лишним. Побеждает в игре тот, кто за время проведения игры был меньшее количество раз запятнанным.

Методические указания. Если сзади стоящий игрок во время проведения игры распускает захват, то он проигрывает схватку.

«Бой кенгуру». Каждый игрок располагает между ног пенопластовую дощечку размером со спичечный коробок и сжимает его ногами, стараясь не уронить на пол. По сигналу, прыгая на обеих, каждый стремится толчками обеих ладоней в грудь или ладони партнера вынудить его выронить дощечку. За каждое ее падение на пол победителю назначается 1 очко. Продолжительность поединка 1—1,5 мин.

Методические указания. Если игра проводится в круге, то за каждое выталкивание соперника из круга присуждается 1 очко. Не разрешается производить захваты за руки, одежду, толчки в лицо. Вместо дощечки можно использовать баскетбольные или набивные мячи.

«Пятнашки в парах». Каждый участник получает задание первым коснуться той или иной части тела соперника. Условия могут быть самыми разнообразными: осалить одной или двумя руками, коснувшись ноги, руки, поясницы, затылка, лопатки соперника.

Методические указания. Данные задания выполняют на месте, стоя в полный рост или на коленях, передвигаясь по ограниченной площадке или по всему залу. На выполнение каждого задания отводится не более 1 мин.

«Борьба за ленточку». Цветную ленточку длиной 15—20 см каждый участник располагает в различных местах своей одежды: за поясом спортивных брюк, в одном из карманов курточки или брюк, в спортивной обуви, помещая ее так, чтобы конец ленточки выступал наружу не менее чем на 7—10 см. По сигналу соперники, используя перемещения, захваты, обманные движения, стремятся завладеть ленточкой соперника и в то же время сохранить свою собственную. Продолжительность поединка 1—1,5 мин.

Методические указания. Условия поединка можно разнообразить — помещать одновременно по две-три ленточки в разных местах одежды. Во время игры не разрешается трогать руками свою ленточку.

Игры с преимущественным развитием устойчивости и равновесия

«Удержись на ногах». Соперники стоят друг перед другом на расстоянии шага, ноги на ширине плеч, руки перед грудью ладонями вперед. По сигналу оба, применяя толчки в ладони друг друга в сочетании с обманными движениями, стремятся вынудить соперника сойти с места. Продолжительность игры 1 — 1,5 мин.

Варианты:

- 1) те же условия игры, но соперники стоят на одной ноге;
- 2) соперники находятся в положении приседа друг перед другом.

Методические указания. Для лучшего контроля можно на полу вокруг каждого участника белой бечевкой выложить квадрат со стороной 1 м, в котором и находятся игроки. Если один из соперников заступит за линию, он проигрывает, а победителю присуждается 1 очко.

«Коты на ограде». Два игрока стоят лицом друг к другу на рейке перевернутой гимнастической скамейки, носок сзади стоящей ноги касается пятки впереди стоящей, правая рука впереди, левая — за спиной. По сигналу каждый, нанося легкие удары своей ладонью по ладони соперника и избегая его ударов, старается вывести другого из равновесия, вынудить сойти со скамейки. Количество попыток нечетное.

Методические указания. Следить за тем, чтобы игроки во время удара не захватывали партнера за руку.

«Проворная рука». Участники занимают положение упора лежа друг перед другом на расстоянии шага. По сигналу каждый, применяя рывки за руку, старается вывести из равновесия соперника и вынудить его коснуться какой-либо частью тела пола, кроме ступней и опорных рук.

Методические указания. Обращать внимание, чтобы игроки не поднимали таз высоко от пола, не перемещались назад с положенной дистанции.

«Борьба на линии». Игроки, стоя на линии в 1 м друг от друга, захватив одноименную руку партнера за большой палец и используя этот захват, стремятся вынудить своего соперника сойти с линии. Продолжительность игры 1—1,5 мин.

Методические указания. В ходе поединка запрещено помогать свободной рукой.

«Кто устойчивее». Стоя друг перед другом, игроки поднимают правую ногу и каждый дает возможность сопернику обхватить ее за бедро руками. По сигналу оба, поднимая ногу соперника как можно выше, стремятся вывести партнера из равновесия.

Вариант: условия игры те же, но партнеры захватывают одноименные ноги за голень.

Методические указания. Игра проводится на гимнастическом мате, в целях безопасности занимающихся, партнеры оказывают страховку, поддерживая друг друга при падениях.

Игры с преимущественным развитием силовых качеств

«Борьба за мяч». Стоя лицом друг к другу, соперники равноценным захватом обеими руками удерживают набивной мяч. По сигналу каждый пытается овладеть мячом и, сделав это, должен поднять его над головой. Количество попыток нечетное.

Варианты:

- 1) соперники стоят на коленях лицом друг к другу;
- 2) соперники, сидя спиной друг к другу, равноценным захватом удерживают мяч над головой.

Методические указания. Победа присуждается тогда, когда мяч поднят над головой.

«Сильная хватка». Игроки примерно одного роста, стоя спиной друг к другу и взявшись равноценным захватом за толстую палку руками, поднимают ее вверх. По

сигналу оба, используя этот захват, стремятся наклониться вперед и оторвать соперника от пола.

Методические указания. Палка располагается вверх так, чтобы оба участника были в равных условиях. Проигрывает тот, кто окажется оторванным от пола либо отпустит палку.

«Кто сильнее». Двое играющих, стоя в круге диаметром 1,5 м спиной друг к другу, надевают через голову лямку (толстую веревку или длинный ремень со связанными концами), которая должна пройти под мышками и крепко обтянуть грудь. По сигналу каждый пытается перетянуть другого за линию круга. Количество попыток нечетное.

Вариант: условия игры те же, но соперники стоят лицом друг к другу, руки за спину.

Методические указания. Участники должны стоять в центре круга, набрать необходимую дистанцию для того, чтобы лямка была натянута. Игрок проигрывает тогда, когда обе его ноги окажутся за пределами круга.

«Вынеси из круга». Оба игрока становятся в центр круга. По сигналу каждый старается, обхватив руками соперника, поднять его и вынести из круга, не давая возможности коснуться ногами пола. Продолжительность схватки 1,5—2 мин.

Методические указания. Партнеры подбираются одинаковые по весу. Запрещается упираться руками в шею и лицо соперника, цепляться ногами за ноги партнера, делать подножки.

Игры с преимущественным развитием координации и ловкости

«Борьба за выгодное положение». Два игрока, стоя лицом друг к другу, пытаются зайти за спину соперника и руками обхватить его туловище сзади. Захватившему партнера таким способом засчитывается победа или присуждается 1 очко. Продолжительность игры 2 мин.

Вариант: те же условия игры, но соперники стоят на коленях.

Методические указания. Во время поединков не разрешается захватывать соперника за одежду.

«Зайди за спину». Первый стоит в положении высокого партера, второй, соединив руки за спиной в замок, ложится ему грудью на спину со стороны головы. По сигналу верхний, упираясь в спину соперника, старается зайти ему за спину, нижний поворотами в разные стороны препятствует этому.

На каждую попытку дается 30 сек., после чего игроки меняются ролями. После подсчета количества удачных попыток объявляется победитель.

Методические указания. Во время игры не разрешается: нижнему — отрывать руки от пола, вставать на ноги, сбрасывать партнера; верхнему — распускать захват.

«Обойди соперника». Один из игроков стоит на коленях, другой — в стойке. По сигналу стоящий на ногах стремится оказаться за спиной у игрока, стоящего на коленях, который, расставляя руки, перемещаясь и поворачиваясь, препятствует сопернику достичь цели. Каждому игроку на выполнение задания дается по 1 мин. Затем подсчитывается количество удачных попыток и объявляется победитель.

Методические указания. Следить за тем, чтобы нижний игрок не поднимался с колен.

«Петушинный бой». В круге диаметром 3 м лицом друг к другу, стоя на одной, а другую поддерживая двумя руками за голень, находятся два игрока. Упираясь плечом и грудью, соперники стремятся заставить друг друга оставить пределы круга или коснуться другой ногой пола. Победителю в поединке начисляется 1 очко.

«Ручной мяч на ковре». На расстоянии 2—3 м от каждой лицевой линии за ковром кладется набивной мяч, попадание в который игровым (набивным) мячом и является целью игры, за что начисляется команде 1 очко. Участники делятся на две команды по 5—6 человек. Игра продолжается 10—12 мин. В процессе игры разрешается захватывать соперника, владеющего мячом, всеми дозволенными в борьбе захватами, блокировать свободного партнера, передавать мяч по воздуху, по коврику, из рук в руки, передвигаться с мячом в руках.

Методические указания. Не разрешается захватывать, делать подножки борцу, не владеющему мячом, стоять к сопернику, выполняющему свободный бросок, ближе, чем на 2 шага. Игрок, заступивший за пределы ковра хотя бы одной ногой, не имеет права вмешиваться в игру. Мяч, оказавшийся за пределами ковра по вине игрока одной из команд, за исключением случая попадания его в мяч-цель, считается вне игры и вводится в игру командой соперников. Если мяч, направленный в мяч-цель, останавливается игроком, находящимся вне игры (за пределами ковра), то атакующая сторона получает право на штрафной бросок с середины ковра в мяч-цель. Этот бросок можно производить любым способом. Побеждает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

«Лахти» (грузинская народная игра). В центре ковра мелом очерчивают круг диаметром 3 м. Играющие делятся на две команды по 4—6 человек. По жребию одна из команд становится в круг, и каждый из игроков кладет набивной мяч так, чтобы его наружная сторона оказалась над линией круга. При этом расстояние между мячами должно быть примерно одинаковым. Игроки команды соперников стремятся забрать мячи из круга. Если кому-либо из игроков команды, стоящей в кругу, удастся осалить ногой ногу ниже колена кого-либо из соперников, оставаясь при этом одной ногой в кругу, то команды меняются ролями. Атакующим игрокам разрешается захватывать и вытягивать из круга обороняющихся игроков, толкать их, насакивать на них, выбивать мяч из круга любым способом: лежа, ногой, выбивать мяч отнятым у соперников мячом (если при этом мяч задерживается в кругу, то он не возвращается атакующим, а вновь ставится на линию), вдвоем (один, лежа, захватывает мяч, другой за ноги тянет его назад), втроем и т.д. Вытянутого из круга игрока можно не отпускать, но при этом с «пленным» должен оставаться кто-нибудь из атакующих. Если же охраняющий отвлечется и включится в игру, то его «пленный» возвращается в круг. Игрокам, обороняющим круг, разрешается захватывать (не покидая хотя бы одной ногой круга) игрока соперников и затягивать его в круг, подменять друг друга при защите мячей. При этом запрещается трогать свой мяч, лежащий на ковре, но вырывать его из рук соперника разрешается. Также запрещено перемещать передвинутый соперником мяч обратно в круг (останавливать катящийся мяч можно), выходить из круга. Если мяч оказывается передвинутым к середине круга, он вновь перемещается к его границе. Если в течение 2 мин. после начала игры из круга не удалось

извлечь ни одного мяча, команды меняются ролями. Если атакующая команда овладевает всеми мячами из круга, то обороняющие игроки проносят на своих спинах победителей по кругу.

Игры с преимущественным развитием устойчивости и равновесия

«Выбивание опоры». Оба игрока занимают положение упора лежа напротив друг друга на расстоянии шага. По сигналу каждый участник старается вывести из равновесия своего партнера, лишая его опоры подсекающими движениями руки.

Методические указания. Во время игры не разрешается захватывать соперника за руку, касаться пола коленом и животом.

«Сбить с упора». Один из участников принимает положение упора лежа, другой — становится между ног партнера и захватывает их под мышки на уровне бедер. По сигналу игрок, который стоит на ногах, движениями вперед, вправо, влево старается за 30сек. заставить соперника потерять равновесие и коснуться пола животом или грудью. Затем игроки меняются ролями.

Методические указания. Следить за тем, чтобы игрок, находящийся внизу, не опускал голову.

«Задняя подножка». Партнеры стоят одноименным боком друг к другу, соединив ближние руки и сцепив поднятые ближние ноги снаружи под колено. По сигналу каждый игрок стремится опрокинуть соперника на спину.

Методические указания. Соперники должны находиться в равных условиях, сделав равноценный захват. Поединки желательно проводить на гимнастических матах.

«Борьба на одной ноге». Партнеры стоят друг перед другом один на правой, другой на левой ноге, захват рук произвольный. Действиями рук и свободных ног (зацепами, подсечками) партнеры стараются вывести друг друга из равновесия.

Варианты: 1) оба стоят друг перед другом на одной ноге, другую ногу поддерживают одноименной рукой за голень, свободные руки соединяют в замок. По сигналу каждый стремится вывести партнера из равновесия, используя обманные движения, рывки руками; 2) те же условия, но свободной рукой соперник обхватывает шею партнера сбоку.

Методические указания. В целях безопасности игрок должен поддерживать своего партнера во время потери им равновесия.

Игры с преимущественным развитием силовых качеств

«Перетягивание, сидя на полу». Игроки садятся на пол лицом друг к другу так, чтобы ступни разведенных в стороны ног одного упирались в ступни другого, разноименные руки соединены в замок. По сигналу каждый игрок тянет на себя руки, стремясь таким способом приподнять соперника над полом и продержат в таком положении 5 сек. Количество попыток нечетное.

Методические указания. Следить за тем, чтобы игроки не сгибали ноги в коленях. Если игрок умышленно распускает захват, ему засчитывается поражение.

«Перетягивание в упоре лежа». Партнеры принимают положение упора лежа лицом друг к другу, на шею каждого надет матерчатый круг диаметром 1,5 м, ладони расположены в 25 см от контрольной линии. По сигналу каждый, перемещаясь назад, принуждает соперника пересечь линию, расположенную между ними.

Методические указания. Для того чтобы матерчатый круг не резал игрокам шею, под него желательно подложить маленькие подушечки.

«Выталкивание из круга». Оба играющих, находясь в круге и заложив обе руки за спину, по сигналу учителя стремятся вытолкнуть боком или грудью соперника из круга. Вышедший из круга проигрывает.

Методические указания. Предупредить играющих, что за грубую игру и нарушение правил засчитывается поражение. Руки должны быть все время за спиной. Толкать можно только боком или грудью.

«Бычки». На пол мелом наносят квадрат размером 3 X 3 м, и каждая сторона обозначается цифрами 1, 2, 3, 4. В квадрат входят двое игроков, и по сигналу каждый из них стремится вытолкнуть боком или грудью соперника за пределы квадрата. Если игроку удалось вытолкнуть партнера через сторону «4», ему начисляется 4 очка, если же через сторону «3» — 3 очка и т. д. Продолжительность поединка 2 мин.

Методические указания. Предпочтительно проводить эту игру по типу поединков между двумя командами. Игрок считается вытолкнутым из квадрата тогда, когда он обеими ногами вышел за его пределы.

Игры с преимущественным развитием выносливости

«Пленники». Обе команды выстраиваются в шеренгу за линией на противоположных сторонах спортивного зала. Игроки одной команды по сигналу учителя должны перетянуть игроков другой команды на свою половину зала. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, затратившая меньше времени на решение поставленной задачи.

Методические указания. Игрок, которого вытянули из своей зоны, может садиться на скамейку или помогать своей команде, но уже не пересекая центральную линию и не заступая на свою половину площадки. За нарушение правил добавляется штрафное время 15—20 сек.

«Всадники». Участвуют две команды. По жребию игроки одной — всадники. Они садятся верхом на игроков второй команды и перебрасывают друг другу набивной мяч в разных направлениях. Игроки команды соперников поворотами, перебежками с места на место стараются затруднить ловлю мяча. Если мяч упадет на землю, команды меняются ролями. Игра продолжается 5 мин. Побеждает команда, игроки которой перебросят мяч друг другу большее число раз.

Методические указания. Партнеры должны быть подобраны строго по весу. Желательно проводить игру на ограниченном пространстве и следить за тем, чтобы участники не выходили за его пределы.

«Борьба за мяч на коленях». Игра проводится на борцовском ковре с набивным мячом. Игроки обеих команд становятся на колени в разных концах ковра, посередине которого находится мяч. По сигналу играющие на коленях устремляются к мячу, чтобы овладеть им. Используя передвижения и передачи, игроки, владеющие мячом, стараются приблизиться к краю ковра на стороне соперников и коснуться мячом пола за чертой ковра. Задача другой команды перехватить мяч и сделать то же самое. Побеждает команда, игроки которой сумеют за определенное время большее число раз коснуться мячом пола за ковром. Продолжительность игры 10 мин.

Методические указания. Передвигаться разрешено только на коленях. Не разрешается захватывать игрока, не владеющего мячом, проводить болевые приемы, вставать на ноги и мешать вбрасыванию мяча, если он выкатился за пределы ковра. За нарушение правил мяч передается команде соперников. При повторном нарушении правил игрок удаляется из игры на 2 мин.

Положение

о проведении традиционного туристического слета

Цель мероприятия: популяризация туризма физической культуры и спорта среди учащихся
Задачи:

1. Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Привлечение внимания к проблемам физического развития детей.
3. Содействие развитию морально-волевых качеств;
4. Выявление сильнейшей команды.

Участники соревнований:

Учащиеся _____ классов. Состав команды 10 человек.(5 мальчиков , 5 девочек)

Сроки и место проведения соревнований:

« ____ » _____ на территории школьного стадиона.

Порядок проведения соревнований:

1. Построение.
2. Представление жюри (судьи на станции), правила соревнований. выдача маршрутных листов
3. «Визитка» - (название, девиз, эмблема)Сдача рапорта командира класса
4. Сдача рапорта главного судьи
5. Расстановка судей по станциям.
6. Прохождение туристической трассы капитанов команд.
7. Общий старт

Правила соревнований:

Состязания состоит из 14 станций. Задания на станции должен пройти каждый участник, за каждый неправильный ответ или нарушения в выполнении задания команда получает штраф, который потом превращается в количество штрафных минут.

Правила на станциях:

1. «Кочки» - переправа, наступая только на специально уложенные дощечки «кочки», нужно переправиться на другую сторону.
2. «Костер» - правильно разжечь костер, что бы перегорела веревочка.
3. «Медицина» - нужно правильно перенести условного пострадавшего на носилках, и ответить на вопросы по медицине.
4. «Лесная аптека» - нужно правильно ответить на вопросы о флоре Кузбасса, о растениях занесенных в красную книгу, лечебных свойствах растений Кузбасса.
5. «Рюкзак» - нужно правильно уложить необходимые вещи для пешего туристического похода.
6. «ПДД» - нужно правильно ответить на вопросы о правилах поведения на дороге.
7. «Метание» - выполнить точное метание в цель.
8. «Узлы» - выполнить правильное завязывание узла по названию судьи.
9. «Палатка» - нужно правильно поставить и собрать палатку.
10. «Топография» нужно правильно ответить на вопросы по географии и ориентирования.
11. «Маятник» - выполнить правильное перемещение через препятствие с помощью маятника (каната), не задев ногами земли.
12. «Бабочка» - перемещение по натянутым параллельным веревкам.
13. «Кольцеброс» - бросить кольцо точно в цель.
14. «Прыжки в мешках» - преодолеть расстояние, прыгая в мешке.

Подведение итогов и награждение:

Команда затратившая меньшее время на прохождение туристической полосы и получившая меньшее время штрафных очков, занимает первое место.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении спортивной эстафеты среди учащихся ___ классов
«Зимние забавы»

Цели и задачи:

Приобщение к здоровому образу жизни.

Популяризация физической культуры и спорта среди учащихся;

Содействие развитию морально-волевых качеств;

Выявление сильнейшей команды.

Время и место проведения:

Соревнования проводятся на стадионе _____

Начало _____

Судейская коллегия в составе: _____

Участники соревнований:

В соревнованиях принимают участия сборные команды _____ классов.

12 учащихся (6 мальчиков, 6 девочек), 3 родителя

Программа соревнований:

1. Построение, вступительное слово.

2. Приветствие команд: название, девиз, эмблема используя зимнюю тематику.

3. Разминка

Соревнования состоят из 7 эстафет.

1. «Передай рукавичку»

2. «Веселый пингвин»

3. «Хоккеисты»

4. «Ледовая переправа»

5. «Снежки»

6. «Веселый лыжник»

7. «Биатлон» - (знать зимние Олимпийские виды спорта)

Награждение:

Команды – победители и призеры награждаются грамотами и сладкими призами

**Положение
о проведении спортивного праздника
«А ну-ка, мальчики!»
среди мальчиков _____ классов**

Цели и задачи:

- Популяризация физической культуры и спорта среди учащихся;
- Совершенствование физических качеств необходимых для сдачи норм ГТО;
- Содействие развитию морально-волевых качеств;
- Выявление сильнейших команд.
- Приобщение учащихся к здоровому образу жизни.

Время и место проведения:

Соревнования проводятся в большом спортивном зале _____.

Начало в _____

Судейская коллегия в составе _____ учителя физической культуры.

Актив школьного спортивного клуба «Искра» _____

Участники соревнований:

В соревнованиях принимают участие команды мальчиков _____ классов. Состав команд – 8 мальчиков.

Программа соревнований:

Построение, приветствие.

Разминка команд проводят капитаны.

Соревнования состоят из 5 эстафет.

1. Беговая легкоатлетическая эстафета «Спринтеры» (ускорения, с передачей эстафетной палочки).

2. Баскетбольная эстафета «Баскетболисты» (ведение мяча правой, левой рукой).

3. Атлетическая эстафета «Силачи» (перенос набивных мячей)

4. Туристическая эстафета «Переправа» (прыжки через обручи)

5. Полоса препятствий «Юный армеец» (перемещение гуськом, перекаты на гимнастическом мате, 2 отжимания)

Награждение:

Команды – победители и призеры награждаются.

**Положение
о проведении спортивного праздника
«А ну-ка, парни»
среди юношей**

Цели и задачи:

- Популяризация физической культуры и спорта среди учащихся;
- Пропаганда Вооруженных сил РФ среди молодежи и службы в рядах Российской Армии;
- Содействие развитию морально-волевых качеств;
- Выявление сильнейших команд.

Время и место проведения:

Соревнования проводятся в спортивном зале _____. Начало в _____

Судейская коллегия в составе – учителя ОБЖ _____, учителя физкультуры.

Приглашенные гости мероприятия. _____

Актив спортивного школьного клуба «Искра» _____

Участники соревнований:

В соревнованиях принимают участие сборные команды юношей. Состав команд – 8 участников. По два участника от класса.

I. Торжественная часть

1. Построение команд, рапорт капитанов, название, девиз, эмблема команды.
2. Вступительное слово организаторов праздника, жюри соревнований, приглашенных гостей.

II. Программа соревнований

Соревнования состоят из эстафет:

1. «Спринтеры» - ускорения с передачей эстафетной палочки.
2. «Силачи» - перенос двух набивных мячей.
3. «Хоккеисты» - ускорения с обводкой клюшкой и мячиками препятствий.
4. «Тачки» - перемещение в парах на руках туда, и обратно со сменой.
5. «Пингвины» - перемещение с волейбольным мячом, зажатым между колен.
6. «Ловкачи» - перемещения прыжками через скакалку.
7. «Конкурс капитанов» поднятие гири, кол-во раз. Капитан имеет право передать свои полномочия в этом конкурсе другому игроку.
8. Перетягивание каната.

Награждение:

Команды – победители и призеры награждаются грамотами и сладкими призами

**Положение
о проведении спортивного праздника
«Олимпийские состязания»
(Полоса препятствий с элементами древних олимпийских состязаний)**

Цели и задачи:

1. Популяризация ЗОЖ;
2. Выявление сильнейших команд гимназии.
3. Пропаганда здорового образа жизни, приобщение учащихся к регулярным занятиям спортом и внеурочной деятельности
4. История олимпийских игр.

Время и место проведения:

Соревнования проводятся в спортивном зале _____

Начало: _____

Судейская коллегия в составе: _____

Участники соревнований:

В соревнованиях принимают участия сборные команды классов.

Состав команды: 10 учащихся (5 мальчиков, 5 девочек). Если мальчика не хватает, можно мальчика заменить девочкой.

Название команды, эмблема, девиз используя только символику и названия из истории Олимпийских игр.

Программа соревнований:

Построение команд.

Приветственное слово организатора

Приветствие (название, девиз)

Разминка.

Соревнования состоят из 7 заданий полосы препятствий.

1. «Пентатлон» (проползание по скамейке)
2. «Олимпийские кольца» (прыжки через обручи)
3. «Панкратион» (перекаты по гимнастическому мату)
4. «600 стоп – 1 стадий» (проход по бревну)
5. «Геракл» (переход по шведской стенке, лестнице)
6. «Кольцеброс» (метание кольца в цель)
7. «Пифагор» (написать девиз олимпийских игр, нарисовать флаг олимпийских игр, написать 5 континентов символизирующих единство олимпийских игр)

Победитель определяется: по наилучшему времени прохождения полосы препятствий.

Награждение: команды – победители и призеры награждаются грамотами.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении первенства по подвижной игре
«Перестрелка»

Цели и задачи:

- Повышение интереса учащихся к самостоятельным занятиям и организации подвижных и спортивных игр.
- Выявление сильнейших команд гимназии.
- Популяризации физической культуры, спорта и ЗОЖ

Время и место проведения:

Соревнования проводятся в спортивном зале _____

Руководство соревнованиями:

Общее руководство осуществляется учителями физической культуры – _____

Участники соревнований и условия проведения:

К соревнованиям допускаются учащиеся _____ годные по состоянию здоровья и имеющие спортивную форму.

16 учащихся.

Игра проводится по установленным правилам.

Тайм длится 10 минут.

Розыгрыш призовых мест по групповой системе в результате жеребьевки команд.

Награждение: команды, занявшие призовые места, награждаются грамотами.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении первенства по «Пионерболу»

Цели и задачи:

- Повышение интереса учащихся к самостоятельным занятиям и организации подвижных и спортивных игр.
- Выявление сильнейших команд.

Время и место проведения:

Соревнования проводятся на стадионе _____

Руководство соревнованиями:

Общее руководство осуществляется учителями физической культуры _____

Актив ШСК «Искра» _____

Участники соревнований и условия проведения:

К соревнованиям допускаются учащиеся 4-6 классов годные по состоянию здоровья и имеющие спортивную форму.

От каждого класса команда из 6 учеников (+ 2 запасных).

Игра проводится по установленным правилам.

Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков в турнирной таблице.

Награждение: Команды, занявшие призовые места, награждаются грамотами.

ПОЛОЖЕНИЕ о проведении первенства по баскетболу

Цели и задачи:

- Популяризация баскетбола в гимназии;
- Выявление сильнейших команд.
- Приобщение к здоровому образу жизни.
- Содействие развитию морально-волевых качеств;

Время и место проведения:

Соревнования проводятся в большом спортивном зале _____

Руководство соревнованиями:

Общее руководство осуществляется учителями физической культуры _____

Актив ШСК «Искра» _____

Участники соревнований и условия проведения:

К соревнованиям допускаются сборные команды девочек, годных по состоянию здоровья.

Командам иметь майки одного цвета (любого).

Состав команд: 5 человек (1- 2 запасные игроки)

Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков в турнирной таблице. Если две и более команды набрали одинаковое количество очков, выявление сильнейшей команды ведется по системе подсчета забитых и пропущенных мячей, у какой команды получилось меньшая разница, та и победитель.

Соревнования проводятся по установленным правилам.

Награждение:

Команды, занявшие призовые места, награждаются грамотами.

ПОЛОЖЕНИЕ о проведении первенства по волейболу

Цели и задачи:

- популяризация волейбола;
- выявление сильнейших команд.

Время и место проведения:

Соревнования проводятся на стадионе. В свободное от урочной деятельности время.

Руководство соревнованиями:

Общее руководство осуществляется учителями физической культуры – _____

Актив ШСК «Искра» _____

Участники соревнований и условия проведения:

К соревнованиям допускаются сборные команды юношей и девушек, годных по состоянию здоровья. Состав команд: 6 человек.

Награждение:

Команды, занявшие призовые места, награждаются грамотами.

**Положение
о проведении спортивного праздника
«Школьный фестиваль ГТО!»**

Цели и задачи:

- Популяризация физической культуры и спорта среди учащихся;
- Содействие развитию морально-волевых качеств;
- Выявление сильнейших.
- Совершенствование физических качеств необходимых для сдачи норм ГТО;

Время и место проведения:

Соревнования проводятся в большом спортивном зале _____

Судейская коллегия в составе: _____ учителя физкультуры.

Актив ШСК «Искра»

Участники соревнований:

В соревнованиях принимают участие девочки и мальчики от класса.

II. Торжественная часть

1. Построение

2. Вступительное слово организаторов праздника, жюри соревнований.

3. Разминка

II. Программа соревнований

Соревнования состоят из 5 заданий:

1. «Крепкий пресс» - поднимание туловища за 30 секунд.

2. «Сильные руки» - подтягивание на перекладине за 1 минуту.

3. «Кузнечик» - прыжки с места одна попытка.

4. «Снайперы» - броски в кольцо за 30 секунд со штрафной линии.

5. «Быстрые ноги» - прыжки на скакалке за 30 секунд.

Награждение:

Ученики, занявшие призовые места, награждаются грамотами.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении спортивного праздника
«Папа, мама я спортивная семья!»

Цель: Обеспечение эффективного взаимодействия семьи и школы.

Задачи:

- приобщение к здоровому образу жизни.
- популяризация физической культуры и спорта среди учащихся;
- выявление сильнейшей команды.

Время и место проведения:

Соревнования проводятся в спортивном зале _____.

Начало соревнований

Судейская коллегия в составе: _____

Актив ШСК «Искра» _____

Участники соревнований:

В соревнованиях принимают участие учащиеся __ класса

Состав команды – 6 учащихся и 2 родителя

Программа соревнований:

Построение, выбор команд приветствие.

Презентация команды: название.

Разминка команд проводят капитаны.

Соревнования состоят из 6 эстафет.

1. Беговая легкоатлетическая эстафета «Спринтеры» (ускорения, с передачей эстафетной палочки).
2. Баскетбольная эстафета «Баскетболисты» (ведение мяча правой, левой рукой).
3. Волейбольная эстафета «Мяч капитану» (передачи мяча на месте, передал, садись 3 раза подряд).
4. Гимнастическая эстафета «Силачи» (перенос набивных мячей)
5. Прыжковая эстафета «Пингвинчики» (прыжки с мячом, зажатым между колен)
6. Туристическая эстафета «Переправа» (прыжки через обручи, обратно бегом)
7. Хоккейная эстафета «Ловкачи» (обводка и ведение мяча клюшкой, туда и обратно)

Награждение: Команды, занявшие призовые места, награждаются грамотами.