



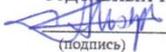
Департамент образования Администрации Надымского района

РАССМОТРЕНО И ОБСУЖДЕНО
на заседании научно-методического
совета школы
Протокол № 1
от «27» августа 2021 г.


(подпись)

Жамойда О.Н.
(Ф.И.О)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
МОУ «Средняя общеобразовательная
школа № 6 с углубленным изучением
отдельных предметов», г. Надым


(подпись)

Гифатуллина А.Ш.
(Ф.И.О)

«27» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ

«Средняя общеобразовательная школа
№ 6 с углубленным изучением
отдельных предметов», г. Надым,




(подпись)

Ткач В.А.
(Ф.И.О)

«27» августа 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности спортивная секция «Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Срок реализации: 2 год

Автор-составитель:
Рамазанов Расуль Ханифович,
педагог дополнительного образования

06-133

Надым

Паспорт программы

<p>Наименование</p>	<p>Общая физическая подготовка. Образовательная программа для учащихся специализированных (кадетских) классов в рамках дополнительного образования.</p>
<p>Краткая аннотация</p>	<p>Образовательная программа предназначена для проведения учебно-тренировочного процесса с учащимися специализированных (кадетских) классов.</p> <p>Одна из целевых установок в системе учащейся молодёжи - подготовка к профессиональной деятельности и службе в рядах российской армии.</p> <p>И одной из задач, решаемых в процессе физической подготовки учащихся, является обеспечение оптимального развития основных физических качеств.</p> <p>Программа включает в себя изучение теоретических вопросов и приобретение практических навыков.</p> <p>Главные положения принципа подготовки человека к профессиональной и оборонно-спортивной деятельности выражаются в следующем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - решая конкретные задачи физической подготовки, следует при прочих равных условиях отдавать предпочтение тем средствам (физическим упражнениям), которые формируют жизненно важные двигательные умения и навыки непосредственно прикладного характера. - надо постоянно и целенаправленно связывать культурную деятельность с формированием активной жизненной позиции личности на основе воспитания трудолюбия, патриотизма нравственных качеств.
<p>Основания для разработки программы</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Конвенция о правах ребенка 2. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ 3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. N 329-ФЗ 4. Федеральный закон от 06.12.2011 N 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 5. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2020-2025годы 6. Концепция модернизации образования в РФ. 7. Окружная долгосрочная целевая программа «Развития системы образования ЯНАО на 2011-2015 годы». 8. Муниципальная программа «Развитие образования Надымского района на 2020-2022 годы» 9. Муниципальная программа «Развитие физической культуры и спорта муниципального образования Надымский район и муниципального образования город Надым на 2020-2024годы» 10. Программа развития школы на 2020-2025 годы 11. Институциональная программа патриотического воспитания «Сыны

	Отечества».
Разработчик	Рамазанов Расуль Ханифович , учитель физической культуры
Цель программы	Улучшение качества и повышение эффективности учебно-тренировочного процесса с учащимися специализированных (кадетских) классов, овладение основами физкультурной деятельности с оздоровительной направленностью, приобретение ими инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> - целенаправленное совершенствование, развитие физических качеств; - овладение комплексами физических упражнений оздоровительной направленности с учётом индивидуального физического развития; - воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, тем самым сохраняя гармоничность развития всех основных физических качеств; - воспитание морально-волевых качеств; - создание предпосылок, необходимых в их будущей профессиональной деятельности
Основные направления реализации	<p>Гражданско-патриотическое</p> <p>Военно-патриотическое</p> <p>Спортивно-патриотическое</p>
Участники	Обучающиеся специализированных (кадетских) классов
Сроки реализации	2021-2022 учебный год
Предполагаемый результат	Содействие сохранению и укреплению здоровья, развитию двигательных способностей и всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа предназначена для проведения учебно-тренировочного процесса с учащимися кадетских классов.

Одна из целевых установок в системе учащейся молодёжи - подготовка к профессиональной деятельности и службе в рядах российской армии.

И одной из задач, решаемых в процессе физической подготовки учащихся, является обеспечение оптимального развития основных физических качеств.

Главные положения принципа подготовки человека к профессиональной и оборонно-спортивной деятельности выражаются в следующем:

- решая конкретные задачи физической подготовки, следует при прочих равных условиях отдавать предпочтение тем средствам (физическим упражнениям), которые формируют жизненно важные двигательные умения и навыки непосредственно прикладного характера.
- надо постоянно и целенаправленно связывать культурную деятельность с формированием активной жизненной позиции личности на основе воспитания трудолюбия, патриотизма нравственных качеств.

Цель программы – улучшение качества и повышение эффективности учебно-тренировочного процесса с учащимися специализированных (кадетских) классов, овладение основами физкультурной деятельности с оздоровительной направленностью, приобретение ими инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Программа направлена на решение **следующих задач**:

- целенаправленное совершенствование, развитие физических качеств;
- овладение комплексами физических упражнений оздоровительной направленности с учётом индивидуального физического развития;
- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, тем самым сохраняя гармоничность развития всех основных физических качеств;
- воспитание морально-волевых качеств;
- создание предпосылок, необходимых в их будущей профессиональной деятельности.

Образовательная программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на один год обучения; возраст 11-13 лет (5-8 классы)

Общий объём времени из расчёта на одну учебную группу определяется количеством рабочих недель в учебном году в специализированных (кадетских) классах: 35 недели по 2 часа (2ч x 1 раз в неделю)- 70 часов.

Особенностями программы являются:

- направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, регионально климатическими условиями проживания школьников;
- организация содержания программы по разделам, соотносящимся с системными компонентами физкультурной деятельности: «Основы знаний о физкультурной деятельности» (информационный компонент); «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Разделы учебной программы включают следующие базовые виды спорта

(лёгкая атлетика, гимнастика, подвижные игры, спортивные игры, лыжная подготовка), самостоятельные занятия, контрольное тестирование.

В каждое занятие в спортивном зале в течение всего периода обучения включены дозированный бег, беговые упражнения, гимнастические упражнения различной направленности, работа на тренажёрах.

Раздел **«Подвижные игры»** содержит игры по видам физических упражнений, включённых в программу, предусматривающие комплексное и разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей организма, повышения эмоциональности и самостоятельности детей.

Раздел **«Спортивные игры»** содержит игры баскетбол, волейбол, мини-футбол, предусматривающие сложные технические и коллективные тактические действия.

Раздел **«Самостоятельные занятия»** предусматривает обучение умению проводить занятия со сверстниками, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, умению проводить тестирование подготовленности (10-11 классы).

Занятия с учащимися проводятся во второй половине дня по утверждённому расписанию и в форме безотметочного оценивания (зачтено, не зачтено).

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса предусмотрено контрольное тестирование. Нормативная часть представлена в таблицах (приложение 1).

Нормативные показатели заносятся в специальный журнал тренера-преподавателя, где выставляется отметка «зачёт», «незачёт».

Контрольные тесты-упражнения представлены в приложении 3.

Требования к уровню подготовки учащихся

Изучение образовательной программы «Общая физическая подготовка» должно предоставить обучающимся возможность:

знать:

- целостное представление о влиянии занятий физической культурой на развитие личности человека, его качественные свойства и черты характера, основные системы организма и репродуктивную функцию, предупреждение заболеваний и профилактику вредных привычек;

- правила: судейства и организации соревнований в условиях активного отдыха и досуга, разработки планов индивидуальных занятий, диагностирования функционального состояния и физической работоспособности, оказания доврачебной помощи.

уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений из современных спортивно-оздоровительных систем и упражнения начальной военной общеприкладной физической подготовки;

- выполнять комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приёмы страховки и самостраховки;

использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в российской армии;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;

- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

**Распределение учебного времени на различные виды
программного материала для учащихся 5-6 классов**

Учебные разделы и темы	Количество часов	
	Теория	Практика
<p align="center">Знания о физической культуре</p> <p>1. Правила поведения в спортивном зале. Меры безопасности. Инструктаж по технике безопасности. 2. Основы знаний о физической культуре и ЗОЖ. 3. Режим дня юного спортсмена, требования к одежде, обуви, гигиенические требования к местам занятий, инвентарю. 4. Правила организации и проведения подвижных игр.</p>	в процессе занятий	
<p align="center">Физическое совершенствование</p> <p>Комплексные упражнения из базовых видов спорта:</p> <p>1. Гимнастика с основами акробатики 2. Лёгкая атлетика 3. Подвижные и спортивные игры 4. Лыжная подготовка</p>		60ч
<p align="center">Контрольное тестирование</p>		6 ч
Итого:	2 ч.	68 ч

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

1 год обучения (5 класс)

№ п/п	Дата занятия	Раздел программы	Тема занятия
I четверть (18 ч.)			
1		Основы знаний	ТБ на уроках по л/а, б/л. Спринтерский бег.
2		Легкая атлетика	Спринтерский бег. Бег 30м.,60м.
3			Бег на средние дистанции
4			Бег на средние дистанции
5			Учет -челночный бег 3х10 м
6			Эстафетный бег
7			Учет -прыжок в длину. Эстафетный бег
8			Учет -Поднимание туловища за 30 сек. Прыжки в длину с разбега.
9			Прыжок в высоту способом «перешагивание»

10			Прыжок в высоту способом «перешагивание»
11			Метание малого мяча в цель и на дальность
12			Бег на длинные дистанции. Кросс 1000м.
13		Баскетбол	Стойка и передвижения игрока
14			Ведение мяча на месте, в движении.
15			Ведение мяча с изменением скорости
16			Ловля и передача мяча
17			Остановка прыжком, бросок мяча в кольцо. Игра баскетбол
18			Двусторонняя игра баскетбол
II четверть (14 ч.)			
19		Основы знаний	ТБ на уроках гимнастики, волейбола. Учет -подтягивание.
20		Гимнастика	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением
21-22			Висы и упоры (перекладина, брусья). Игра Пионербол
23-24			Комбинация из изученных элементов. Игра Пионербол.
25-26			Опорный прыжок вскок в упор присев, соскок прогнувшись.
27-28			Прыжок «ноги врозь» (козел)
29			Акробатические элементы
30			Совершенствование акробатических соединений
31		Волейбол	Стойка игрока. Перемещения игрока.
32			Передача мяча двумя руками сверху. Игра пионербол
33			Прием и передача мяча снизу. Пионербол с элементами волейбола.
34			Нижняя прямая подача. Игра Пионербол.
35			Пионербол с элементами волейбола.
36			Пионербол с элементами волейбола.
III четверть (20 ч.)			
37		Лыжная подготовка	ТБ на уроках по л/ подготовке. Подбор инвентаря.
38			Обучение попеременного двушажного хода
39			Закрепление попеременного двушажного хода
40			Совершенствование попеременного двушажного хода
41			Учет - техника попеременного двушажного

			хода
42			Обучение одновременного одношажного хода
43			Закрепление одновременного одношажного хода
44			Совершенствование одновременного одношажного хода
45			Учет- техника одновременного одношажного хода
46			Одновременный бесшажный ход
47			Совершенствование одновременного бесшажного хода
48			Спуски со склона в средней стойке. Торможение «Плугом»
49			Спуски со склона в средней стойке. Торможение «Плугом»
50			Подъем на склон «Елочкой»
51			Повороты «Плу-гом» на спуске
52		Гимнастика	Строевые упражнения. Игра баскетбол.
53			Повторение акробатических элементов.
54			Упражнения на перекладине. Игра пионербол
55			Упражнения на брусьях. Опорные прыжки
56			Учет- подтягивание. Игра футбол.
IV четверть (18ч.)			
57			Опорные прыжки через козла.
58			Учет- техника опорного прыжка.
59		Легкая атлетика	ТБ на уроках по л/а. Спринтерский бег
60			Совершенствование высокого и низкого старта
61			Бег 30м., 60м.
62			Эстафетный бег 4*100м.
63			Бег на средние дистанции
64			Бег на средние дистанции
65			Прыжок в высоту способом «перешагивание»
66			Учет- прыжок в высоту способом «перешагивание»
67			Прыжок в длину способом «согнув ноги»

68			Учет-рыжок в длину способом «согнув ноги»
69			Метание м /м
70			Учет-метание м /м
71			Учет- бег 500м.-дев.,1000м.-мальч.
72			Бег по пересеченной местности. Игра футбол.

2 год обучения (6 класс)

№ п/п	Дата занятия	Раздел программы	Тема занятия
I четверть (18 ч.)			
1		Основы знаний	ТБ на уроках по л/а, б/л. Спринтерский бег.
2		Легкая атлетика	Спринтерский бег. Бег 30м.,60м.
3			Бег на средние дистанции
4			Бег на средние дистанции
5			Учет-челночный бег 3х10 м
6			Эстафетный бег
7			Учет-прыжок в длину. Эстафетный бег
8			Учет-Поднимание туловища за 30 сек. Прыжки в длину с разбега.
9			Прыжок в высоту способом «перешагивание»
10			Прыжок в высоту способом «перешагивание». Учет- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
11			Метание малого мяча в цель и на дальность
12			Бег на длинные дистанции. Кросс 1000м.
13			Баскетбол
14		Ведение мяча на месте, в движении.	
15		Ведение мяча с изменением скорости	
16		Передача со сменой мест	
17		Броски по кольцу после ведения	
18		Двусторонняя игра баскетбол	
II четверть (14 ч.)			
19		Основы знаний	ТБ на уроках гимнастики, волейбола. Учет- подтягивание.

20		Гимнастика	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте
21			Висы стоя, лежа, согнув ноги и упоры (перекладина, брусья). Игра Пионербол
22			Упражнения на гимнастической скамейке
23			Опорный прыжок вскок в упор присев, соскок прогнувшись.
24			Прыжок «ноги врозь» (козел)
25			2 – 3 кувырка вперед и назад (слитно)
26			Мост из положения стоя. Игра баскетбол.
27			Волейбол
28		Передача мяча сверху. Игра пионербол	
29		Прием и передача снизу. Пионербол с элементами волейбола.	
30		Нижняя прямая подача. Игра Волейбол.	
31		Учебные игры волейбол в три касания.	
32		Учебные игры волейбол в три касания.	
III четверть (20 ч.)			
33		Лыжная подготовка	ТБ на уроках по л/ подготовке. Подбор инвентаря.
34			Обучение попеременного двушажного хода
35			Закрепление попеременного двушажного хода
36			Совершенствование попеременного двушажного хода
37			Учет - техника попеременного двушажного хода
38			Обучение одновременного одношажного хода
39			Закрепление одновременного одношажного хода
40			Совершенствование одновременного одношажного хода
41			Учет - техника одновременного одношажного хода
42			Одновременный бесшажный ход
43			Совершенствование одновременного

			бесшажного хода
44			Спуски со склона в основной стойке. Торможение «плугом»
45			Спуски со склона в основной стойке. Торможение «плугом»
46			Подъем в гору скользящим шагом
47			Повороты «Плугом» на спуске
48		Гимнастика	Строевые упражнения. Игра баскетбол.
49			Повторение акробатических соединений.
50			Упражнения на перекладине. Игра волейбол
51			Упражнения на брусьях. Опорные прыжки
52			Учет- подтягивание. Игра футбол.
IV четверть (18ч.)			
53			Опорные прыжки через козла.
54			Учет- техника опорного прыжка.
55		Легкая атлетика	ТБ на уроках по л/а. Спринтерский бег. Бег по прямой.
56			Совершенствование высокого и низкого старта. Бег по повороту.
57			Бег 30м., 60м.
58			Эстафетный бег 4*100м. Повторение передачи и приема эстафетной палочки
59			Бег на средние дистанции. Финиширование.
60			Бег на средние дистанции. Финиширование.
61			Прыжок в высоту способом «перешагивание»
62			Учет- прыжок в высоту способом «перешагивание»
63			Прыжок в длину способом «согнув ноги»
64			Учет- прыжок в длину способом «согнув ноги»
65			Метание м /м
66			Учет- метание м /м
67-68			Учет- бег 1000м.-дев.,1000м.-мальч.
69-70			Бег по пересеченной местности. Игра футбол.
71			Развитие выносливости. Игра футбол.
72		Подведение итогов. Развитие выносливости. Игра футбол.	

РАЗДЕЛ I – ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля Естественные основы

1. Правила поведения в спортивном зале. Меры безопасности.
2. Основы знаний о физической культуре и ЗОЖ.
3. Режим дня юного спортсмена, требования к одежде, обуви, гигиенические требования к местам занятий, инвентарю.
4. Правила организации и проведения подвижных игр.

5–6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7–8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

5–6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7–8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

5–6 классы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7–8 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания

5–6 классы. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

7–8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах. Пользование баней.

РАЗДЕЛ II - ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.

. Подготовка и сдача контрольных нормативов (см. Приложение 1).

Волейбол

5–8 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5–8 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

5–6 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Строевые упражнения. Построения и перестроения, ходьба, бег лицом и спиной вперед, перемещения приставными шагами, спортивная ходьба, переход от одного вида передвижений к другому.

Акробатика. Упражнения: группировка в различных положениях, перекаты на спину и в стороны в различных исходных положениях. Стойки на лопатках, на голове и руках с помощью партнера. Сочетания серий кувырков, перекатов, подскоков. Мост с помощью партнера.

Опорные прыжки через гимнастического козла и коня

Упражнения в лазании и перелезании. Лазание, ползание и их разновидности (подлезание, перелезание, пролезание). На животе; в упоре на руках без помощи ног; на коленях и ладонях; на ступнях и ладонях; руки в упоре сзади - в различных направлениях. По гимнастической стенке, скамейке, наклонной доске

7–8 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. **Строевые упражнения.** Построения и перестроения, ходьба, бег лицом и спиной вперед, перемещения приставными шагами, спортивная ходьба, переход от одного вида передвижений к другому.

Акробатика. Упражнения: группировка в различных положениях, перекаты на спину и в стороны в различных исходных положениях. Стойки на лопатках, на голове и руках с

помощью партнера. Сочетания серий кувырков, перекатов, подскоков. Мост с помощью партнера.

Опорные прыжки через гимнастического козла и коня

Упражнения в лазании и перелезании. Лазание, ползание и их разновидности (подлезание, перелезание, пролезание). На животе; в упоре на руках без помощи ног; на коленях и ладонях; на ступнях и ладонях; руки в упоре сзади - в различных направлениях. По гимнастической стенке, скамейке, наклонной доске

Легкая атлетика

5–8 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Бег с ускорением 10-15 м, ускорения из различных исходных положений. Эстафеты, бег с преодолением небольших препятствий, кроссы от 1 до 15 минут, от 300 до 1000 без учёта времени. Прыжки: в длину с места, с разбега, прыжки в глубину (до 200см), прыжки в высоту. Метания: теннисного мяча, малого мяча в цель, на дальность (с места, с разбега).

Лыжная подготовка

5–8 классы. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Сводная таблица возрастных оценочных нормативов
уровня физической подготовленности (мальчики)**

Тесты	5 класс			6 класс			7 класс			8 класс		
	н/ ср	с р.	в/ ср									
Отжимания, кол-во повт.	10	3 5	50	12	2 0	28	13	2 1	29	15	2 1	27
Приседания, кол-во повт.	100	1 60	22 0	130	1 90	25 0	80	1 30	18 0	80	1 40	20 0
Поднимания туловища за 30 с, кол-во раз	11	1 8	27	12	2 2	30	15	2 4	31	15	2 4	33
Прыжок в длину с места, см	158	1 65	18 5	150	1 65	19 0	156	1 78	21 0	170	1 95	22 0
Броски набивного мяча, см	405	4 65	52 0	474	5 48	62 2	600	6 50	70 0	590	6 90	79 0

Челночный бег 3x10м, с	9.7	9. 3	8.5	9.5	9. 0	8.3	9.3	9. 0	8.3	9.0	8. 7	8.0
Подтягивание из виса на высокой перекладине	1	4- 5	6	1	5- 6	7	2	6	8	2	6- 7	9

Сводная таблица возрастных оценочных нормативов

уровня физической подготовленности (девочки)

Тесты	5 класс			6 класс			7 класс			8 класс		
	н/ сп	с р.	в/ сп									
Отжимания, кол-во повт.	6	1 4	22	4	1 0	18	6	9	13	4	8	12
Приседания, кол-во повт.	60	9 0	120	97	1 05	160	62	9 0	120	70	1 10	15 0
Поднимания туловища за 30 с, кол-во раз	10	1 7	26	11	1 8	28	12	1 9	29	12	1 9	31
Прыжок в длину с места, см	135	1 47	160	142	1 52	170	150	1 65	180	153	1 65	17 4

Броски набивного мяча, см	355	395	440	415	565	615	480	530	580	515	570	625
Челночный бег 3x10м, с	10.2	9.7	8.9	10.1	9.6	8.8	10.0	9.5	8.7	9.9	9.4	8.6
Подтягивание Из виса лёжа на низкой перекладине	4	10-14	19	4	11-15	20	5	12-15	19	5	13-15	17

ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВ-УПРАЖНЕНИЙ.

Поднимание туловища за 30 секунд.

Тест предназначен для измерения силы мышц-сгибателей туловища.

Методика выполнения. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. И. п.- лёжа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов, руки за головой, пальцы сцеплены. Партнёр прижимает ступни к полу. По команде «Марш!» энергично согнуться до касания локтями бёдер (или коленей). Обратным движением вернуться в и. п. до касания лопатками гимнастического мата. Количество подъёмов за 30 с. фиксируется в журнале и оценивается по таблице.

Прыжки в длину с места. Тест предназначен для определения скоростно-силовых качеств.

Методика выполнения. И. п.- стоя (носки на линии старта) и приняв положение старта пловца, махом рук вперёд-вверх выполняют прыжок с приземлением на обе ноги. Результаты засчитываются по пятке сзади стоящей ноги. Лучшая из трёх попыток идёт в зачёт. Измерение производится с точностью до 1 см.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц-сгибателей рук.

Методика выполнения. И. п.- лёжа на полу, руки согнуты, кисти в упоре на ширине плеч, туловище прямое, носки касаются пола. По команде «Марш!» участник выпрямляет руки до положения упора; сгибая руки, возвращается в и. п. и т. д. Количество правильно выполненных отжиманий фиксируется в журнале.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Методика выполнения. По команде «Начинай!» участник из виса (хватом сверху) на перекладине (руки прямые) подтягивается до касания подбородком перекладины, выпрямляет руки и снова подтягивается. Тренер (судья), стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных подтягиваний. Если попытка выполнена неправильно, он произносит: «Не считать!». Например, если первые две попытки выполнены правильно, третья неправильно, а четвёртая вновь правильно, то тренер считает так: «Раз, два, не считать, три». Подтягивание за счёт разгибания туловища и поднимания ног не засчитывается.

Челночный бег 5х10 метров.(3х10 м) Тест позволяет оценить быстроту и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

Методика выполнения. В зале на расстоянии 10 м друг от друга чертятся две параллельные линии. По Команде «Марш!» участник стартует от 1-й линии до 2-й, пересекает её и возвращается к 1-й. Необходимо выполнить в максимально быстром темпе 5 (3) таких замкнутых циклов (туда и обратно). Во время движения не допускаются остановки и смена направления; время засекается с точностью до 0,1с в момент пересечения линии старта

Прыжки через скакалку. Тест позволяет оценить скоростную выносливость ног. **Методика выполнения.** При выполнении этого упражнения учитывается количество выполненных прыжков за 1 минуту. При задевании ногами скакалки и вынужденной остановке участник продолжает прыжки. Общее количество прыжков, выполненное за указанное время, фиксируется в журнале и оценивается по таблице.

ЛИТЕРАТУРА.

1. Березин А. В. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя / А. В. Березин, А. А. Зданевич, Б. Д. Ионов и др.; Под ред. В. И. Ляха. 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011г. – 125 с.
2. Журнал «Физическая культура в школе», М.: «Школа - Пресс».
3. Днепров Э. Д. Сборник нормативных документов. Физическая культура / Э. Д. Днепров, А. Г. Аркадьев. – 3-е изд., доп. – М.: Дрофа, 2012. – 103, [9] с.
4. Киселев П. А. Справочник учителя физической культуры / П. А. Киселев, С. Б. Киселева. – Волгоград: Учитель, 2014. – 239 с.
5. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов: Пособие для учителя / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2016. – 125 с.
6. Лях В. И. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / В. И. Лях, Г. Б. Мейксон, Ю. А. Копылов и др.; Под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2017. – 192 с.
7. Шерстюк А. А. Учебная программа для учащихся специализированных 5-11 спортивных классов по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол) / А. А. Шерстюк, И. А. Рогов, А. П. Тарабрин и др.; Под ред. А. А. Шерстюка. – Надым-Омск: Издательский комплекс ГЕПИЦентра-1, 218. – 55 с.