

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя школа № 40»
Петропавловск-Камчатского городского округа**

Согласовано
Зам. директора по ВР
« _____ » _____ 20 ____ г

(Соловьева Г.Р.)

Утверждено
Приказ по ОУ № _____
от « _____ » _____ 20 ____ г
Директор школы

(Иванова Н. А.)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ
(физкультурно-спортивное направление)**

Срок реализации программы 4 года

Выполнила:

Педагог дополнительного образования
Паршина Светлана Викторовна

г. Петропавловск-Камчатский
2023-2024 учебный год

Содержание

1. Пояснительная записка3
2. основополагающие принципы построения программы4
3. Основные направления реализации программы5
4. Ожидаемые результаты7
5. Методическая часть программы8
6. Нормативная часть программы9
7. Физическая часть программы9
8. Средства и методы практических занятий10
9. Структура учебных занятий10
10. Учебный план11
4. Содержание образовательной программы18
Список литературы24
Приложения25

Направленность дополнительной образовательной программы: Секция «ОФП» необходима для совершенствования приобретенных навыков и умений, полученных на уроках физкультуры. Основное внимание уделяется тренировочной направленности занятий по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости) и координационных (быстрота перестроения и согласования двигательных действий, произвольное расслабление мышц, вестибулярная устойчивость) способностей, а также их сочетаний.

Учебная программа спортивной секции по ОФП составлена на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233), нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту. Данная программа служит основным документом для эффективного построения многолетней общей физической подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: классических оздоровительных методик и общефизической подготовки. В данной программе закрепляются и совершенствуются соответствующие двигательные навыки (техники и тактики); продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях. В процессе усвоения учащимися материала программы углубляются знания о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, значении занятий физкультурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; расширяются представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей. **Актуальность** данной программы состоит в том, чтобы привить двигательные навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

В данной программе представлено содержание работы по общей физической подготовке сроком на 4 года обучения. Программный материал для практических занятий по физической, технической, теоретической подготовке представлен по каждому году обучения школьников

При составлении плана учебно-тренировочных занятий учтено, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму, в связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности занимающихся. Учебный план необходимо составлять, после предварительного изучения занимающихся (во время беседы с учащимися, в процессе медицинского осмотра, по результатам контрольных упражнений). **Основные задачи** теоретических знаний – дать необходимые знания по

истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

Основополагающие принципы построения программы:

Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней тренировки «обучающая» и осуществляется по следующим принципам:

- ✓ заинтересуй- но не заставляй с силой;
 - ✓ от простого к сложному, постепенно;
 - ✓ каждому ребенку по его способностям;
 - ✓ обучай играя;
- комплексность (предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
 - преемственность (определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высокого спортивного мастерства, чтобы обеспечить в дальнейшем многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности).
 - вариативность – предусматривает, в зависимости от уровня физической подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Курс по ОФП в школе осваивается на реализации желания детей заниматься конкретными видами спорта, учета специфики спортивных занятий, в комплексном подходе к укреплению и сохранению здоровья учащихся, в постепенном усилении физической и мышечной нагрузки, в разнообразной физической деятельности учащихся, в преемственности урочных и внеурочных работ.

Особенности данной программы:

Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.
- Цель внедрения инновационного продукта в деятельность образовательного учреждения – построение здоровьесозидающей образовательной среды через

организацию системы дополнительного образования физической культуры оздоровительной направленности. Особенности данной программы от уже существующих в этой области в том, что она дает возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества учебного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития школьников, укрепление здоровья воспитанников с помощью условий естественной среды (воздух, солнце, земля, вода, снег).

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- 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 населённого пункта (футбольная, баскетбольная, волейбольная, хоккейная коробка) в рамках работы программы;
- 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 профилактической работы с родителями;

Цель: Создать условия для развития интеллектуальных, творческих, личностных качеств учащихся, их социализации и адаптации в обществе на основе здоровьесберегающего подхода во внеурочной деятельности. Содействовать гармоничному физическому развитию, увеличение двигательной активности детей школьного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

Задачи: Формирование у учащихся представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности.

-Формирование высокого уровня физической подготовленности учащихся, и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений.

-Формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности.

-Формирование основ знаний о личной гигиене, приемов закаливания о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Большое значение придается овладению учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи, содействовать формированию адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов самосовершенствования.

-Совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.

Оздоровительные:

1.укрепления здоровья и закаливания занимающихся;

- 2.удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- 3.ведение закаливающих процедур;
- 4.укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- 5.снятие физической и умственной усталости;
- 6.привить потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Образовательные:

- 1.просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- 2.приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься физической культурой;
- 3.введение индекса физического состояния ребенка.

Развивающие:

- 1.достижения всестороннего развития;
- 2.развитие координации движений;
- 3.развитие памяти, мышления;
- 4.оказание практической помощи в проведении спортивных праздников и соревнований.

Воспитательные:

- 1.формирование моральных и волевых качеств гражданина;
- 2.воспитание дисциплинированности, смелости и решительности учащихся;
- 3.интерес ко всем видам спорта;
- 4.углубленная подготовка к соревнованиям;
- 5.воспитание нравственных и волевых качеств личности, развитие основных
- 6.физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;
- 7.воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения.

Выполнение задач, поставленных перед школой по общей физической подготовке школьников, предусматривает: теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участия в соревнованиях.

Участники программы: программа ОФП рассчитана для детей 10-14 лет. В данной программе представлено содержание работы в МБОУ "СШ №40" по общей физической подготовке на 4 года обучения.

Сроки реализации: срок реализации дополнительной образовательной программы - 4 года.

Режим и форма занятий:

Тренировочные занятия (секция ОФП) — понедельник, среда, пятница
с 18.30 до 20.30

Ожидаемые результаты:

Освоения программы осуществляется следующими способами:

1. текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
2. текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой, сдача нормативов;
3. тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
4. взаимоконтроль;
5. самоконтроль;
6. итоговый контроль умений и навыков (приложение 1);
7. контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития (приложение 2, 3).

1. Образовательная задача: По окончании курса программы ребенок должен знать:

- правила поведения и техники безопасности во время тренировочных занятий в спортивном зале, на спортивной площадке;
- основы знаний о личной гигиене сна, питания, труда и отдыха;
- влияние занятий физическими упражнениями, спортивными играми, гимнастикой, легкой атлетикой, зимними видами спорта и плаванием на системы дыхания, кровообращения, ЦНС, и др.;
- основные компоненты физической культуры личности;
- развитие волевых и нравственных качеств;
- основные приемы самоконтроля;
- здоровый образ жизни - одна из основных ценностных ориентаций;
- правила самостоятельной тренировки двигательных способностей.
- Дневник самоконтроля.
- Правила и назначения спортивных соревнований.

2. Воспитывающая задача:

По окончании курса ребенок должен знать:

- Правила поведения на занятиях по физкультуре.
- Соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену.
- Помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физподготовку.
- Проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

3. Оздоровительная задача: Ребенок должен уметь:

- Самостоятельно выполнять упражнения для развития быстроты, выносливости, силы и гибкости.
- Соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.
- Осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.
- Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни.

4. Развивающая задача:

По окончании курса ребенок должен уметь:

- **В легкой атлетике.** С максимальной скоростью пробегать 60м, 100м из положения низкого старта. В равномерном темпе бегать до 20 минут. Прыгать в высоту с 9-15м разбега одним из спортивных способов (согнув ноги, перешагивание, волна, перекидной). Преодолевать рекомендованную в программе полосу препятствий. В метаниях на дальность, на меткость - метать различные по массе и форме снаряды (граната, малые мячи, дротик) с места и с полного разбега.
- **В гимнастических и акробатических** упражнениях выполнять комбинацию из 5 элементов на брусьях и перекладине: выполнять опорный прыжок через козла и коня способом ноги врозь.
- **В лыжной подготовке** демонстрировать и применять во время прохождения тренировочных дистанций, технику одновременных и попеременных лыжных ходов; проходить на время (на результат) дистанции от 5 до 15 км в зависимости от возраста занимающихся. Участвовать в соревнованиях.
- **В спортивных играх** - демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения, основные технико-тактические действия одной из спортигр.

-Высокая результативность в участии в различных мероприятиях и соревнованиях школьных, городских, краевых, а также проведения в школе дней здоровья и спортивных праздников.

Формы подведения итогов реализации программы: беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья», соревнования - укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей.

Основной показатель работы - стабильность состава занимающихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

Методическая часть программы:

Методическая часть программы по общей физической подготовки включает материал, который дети изучают в Школьном Образовательном Учреждении, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных нагрузок по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно- тренировочных занятий. Цель по общей физической подготовки школьников состоит в том, чтобы обеспечить каждому ребенку возможность найти себя в движении в соответствии с его индивидуальными способностями и через любимый вид спортивной деятельности, выработать потребность организма в систематических физических упражнениях или спортивной игре - а также на протяжении всей жизни повышать сопротивляемость организма к заболеваниям, содержать в норме опорно-двигательный аппарат.

Методы обучения: Используемые на занятиях методы обучения подразделяются на три группы:

- словесные: рассказ, объяснение, указание, беседа, разбор, анализ игровых действий и результатов;
- наглядные: показ спортивных упражнений и их элементов, демонстрация кино-видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных стендов, плакатов, так же к наглядным методам относятся методы ориентирования: линии разметки, переносные стойки, ориентиры на щите, зрительные и звуковые сигналы;
- практические: базируются на активной двигательной деятельности обучающихся, включают в себя обучение технике и тактике игр.

Нормативная часть программы:

Заниматься в секции по общей физической подготовке может каждый школьник прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям, младшие школьники принимаются по заявлению родителей.

На первых двух годах обучения осуществляется формирование двигательных навыков, создаётся фундамент для воспитания физических качеств, заниматься физкультурой, развивается интерес к спортивным играм (баскетбол, футбол, бадминтон). Выполнение контрольных нормативов для зачисления в спортивные группы.

На третьем и четвёртом году обучения осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники спортивных игр. Принимаются на данный этап только те дети, которые прошли необходимую подготовку не менее одного года и выполнившие приёмные нормативы.

В соответствии с основной направленностью осуществляется подбор средств, методов, тренировочных режимов, построение тренировки. При этом необходимо учитывать следующие положения.

- учет конкретных условий;
- спортивной базы: спортивный зал, стадион для занятий легкой атлетикой, площадка для игры в баскетбол, волейбол, футбол;
- по возможности улучшить отбор детей с высоким уровнем детей физического развития и прохождение их через всю систему многолетней подготовки;
- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приемов и их способов;
- разработка эффективной системы оценки уровня физической подготовленности учащихся и качества работы, как отдельных тренеров, так и школы в целом. Основу этой оценки составляет, прежде всего, количественно-качественные показатели по общей физической подготовки и включение в спортивно-оздоровительную группу.

Физическая часть программы:

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение школьников разнообразными двигательными навыками (приложение 4).

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, времени года) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни (баскетбол, волейбол, бадминтон, футбол). А так же из всего разнообразия средств общей физической подготовки преимущественно используются упражнения из лёгкой атлетики, гимнастики, подвижные игры. В групповых занятиях дети овладевают тренерскими, педагогическими и судейскими навыками. Умеют правильно держаться перед строем занимающихся, показывать и объяснять отдельные упражнения, правильно подавать команды и отдельные распоряжения, замечать ошибки и исправлять их.

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

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

Средства и методы практических занятий:

- традиционные занятия направлены на ознакомление с новым программным материалом;
- тренировочные занятия направлены на развитие двигательных и функциональных возможностей детей;
- игровое занятие построено на основе разнообразных подвижных игр, игр- эстафет, игр- аттракционов;
- занятия по интересам, предоставление возможности самостоятельного выбора разнообразных движений с предлагаемыми пособиями;
- тематические занятия проводятся по специальной методике изучения спортивных упражнений и игр: лыжи, баскетбол, бадминтон, волейбол, городки, футбол.
- комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные игры).
- контрольно- проверочные занятия:

Структура учебных занятий состоит из трех частей:

1 часть (подготовительная)

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

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

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

2 часть (основная)

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

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

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

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

3 часть (заключительная)

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

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

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

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

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

Четырёхгодичный цикл занятий делится на:

- первый год — учебно-оздоровительной направленности;
- второй год — учебно-тренирующей направленности;
- третий год - ориентация на занятия избранным видом спорта;
- четвёртый год - занятия избранным видом спорта.

Учебный план:

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней общей физической подготовки школьников. Учитывается режим учебно - тренировочной работы 9 часов в неделю с расчетом на 37 тренировочных недель.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Учебный план по общей физической подготовке рассчитан на учебно-тренировочную и соревновательную деятельность в часах.

Распределение тренировочного времени:

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки			
		1 год	2 год	3 год	4 год
1.	Теоретическая подготовка	6	6	6	6
2.	Общая Физическая подготовка	147	134	109	93
3.	Специальная физическая подготовка	101	104	111	117
4.	Спортивные игры	47	57	67	77
5.	Контрольные игры, соревнования и конкурсы	24	24	32	32
6.	Контрольные испытания	8	8	8	8
7.	Общее количество часов	333	333	333	333

1 год обучения предусматривает воспитание интереса к физическим упражнениям, формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств через подвижные игры. Возраст 10 - 11 лет.

2 год обучения закладываются прочные основы школы движений, повышение работоспособности и физической подготовленности. Возраст 11-12 лет.

3 год обучения предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к спортивным играм, начальное обучение к технике и правилам игры; развитие двигательных качеств, особенно общей выносливости и ловкости, а также скоростно-силовых; развитие коллективных форм соревнования. Возраст 12 -13 лет.

4 год обучения направлен на подготовку: техническую, физическую, игровую, соревновательную, спортивные игры. Возраст 13-14 лет.

**Численный состав занимающихся, Максимальное количество учебных часов в неделю
максимальный объём учебно-тренировочной работы, требования технической,
физической и спортивной подготовки**

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по технической, физической и спортивной подготовке на конец года
1 год	10	25	9	Выполнение нормативов по физической подготовке
2 год	11	25	9	Выполнение нормативов по физической подготовке
3 год	12	25	9	Выполнение нормативов по физической подготовке
4 год	13	25	9	Выполнение нормативов по физической подготовке

На каждый год обучения поставлены задачи в соответствии с возрастом занимающихся и их возможностями, требований многолетней подготовки.

Первый год обучения: Учебно-оздоровительная направленность;

В этот этап входит:

- общая физическая подготовка (ОФП);
- оздоровительная гимнастика;
- подвижные игры;
- дозированная ходьба и бег;
- фрагменты видов спорта;
- простейшие методы закаливания;
- изучение основ лыжного спорта;
- проведение конкурсов и эстафет;
- сдача нормативов (контрольных) по ОФП.

Задачи:

- ✓ укрепление здоровья детей и достижение его полноценного физического развития;
- ✓ формирование правильных навыков выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;
- ✓ поддержание интереса к двигательной деятельности

1. Теоретическая подготовка:

- ✓ место занятий, инвентарь, техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке;
- ✓ гигиена, закаливание, врачебный контроль;
- ✓ правила подвижных игр;

2. Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка;

- ✓ упражнения на развитие быстроты и ловкости, выносливости;
- ✓ упражнения на развитие равновесия и координации движений;
- ✓ упражнения на ориентировку в пространстве;
- ✓ упражнения на развитие гибкости;
- ✓ упражнения на развитие силы;
- ✓ подвижные игры; спортивные упражнения

3. Спортивные упражнения.

Лыжи.

- ✓ игровые упражнения, направленные на закрепление умений и навыков передвижения на лыжах;
- ✓ игровые упражнения, направленные на выполнение поворотов во время ходьбы на лыжах;
- ✓ игровые упражнения, направленные на закрепление ходьбы на лыжах с палками и без палок;
- ✓ игровые упражнения, направленные на обучение подъёма на гору и спуска с горы на лыжах.

4. Спортивные игры.

Баскетбол. 1 - 2 год обучения:

- ✓ упражнения для обучения стойке и передвижению по площадке;
- ✓ упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике передачи-ловли мяча;
- ✓ упражнения для обучения ведению мяча;
- ✓ упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча в корзину.

Футбол. 1 - 2 год обучения:

- ✓ игровые упражнения, направленные на овладение правильными движениями;
- ✓ игровые упражнения, направленные на освоение ударов по неподвижному мячу и по катящемуся мячу, приёмов мяча;
- ✓ игровые упражнения, эстафеты, направленные на обучение ведения мяча по прямой, «змейкой» вокруг предметов, развитие скорости движений;
- ✓ игровые упражнения с передачей мяча друг другу и отбор мяча; -учебная игра.

Бадминтон, настольный теннис. 1 - 2 год обучения:

- ✓ подготовительные упражнения, развивающие подвижность и эластичность лучезапястного сустава;
- ✓ подготовительные упражнения с воланом, мячиком ;
- ✓ упражнения с воланом, мячиком и ракеткой;
- ✓ упражнения, развивающие внимательное наблюдение за воланом, мячиком для формирования умения попадать по волану, мячику центром поверхности ракетки;

5. Тесты.

Второй год обучения: Учебно-тренирующая направленность;

- увеличение тренировочных объёмов по ОФП;
- специальная физическая подготовка (СФП)
- фрагменты видов спорта;
- подвижные игры с усложненным выполнением в соревновательной форме;
- изучение форм и методов закаливания в различное время года;

- ритмическая гимнастика;
- изучение элементов акробатики;
- проведение конкурсов, викторин и эстафет;
- соревнования по ОФП, СФП;
- сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП;
- следить за гигиеническим состоянием места проведения занятий и спортивной экипировкой занимающихся.

Задачи:

- ✓ укрепление здоровья и закаливание организма;
- ✓ формирование у детей умений, и навыков правильного выполнения двигательных действий;
- ✓ воспитание интереса к активной двигательной деятельности;
- ✓ обучение техники движений, ходьбы на лыжах, баскетбол, футбол, бадминтон, городки;

1. Теоретическая подготовка.

- ✓ место занятий, инвентарь, техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке;
- гигиена, закаливание, врачебный контроль;
- ✓ правила подвижных игр;

2. Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

- ✓ умение сохранять правильную осанку;
- ✓ упражнения на ловкость, выносливость и других физических качеств;
- ✓ упражнения на ориентировку в пространстве;
- ✓ упражнения на координацию движения;
- ✓ подвижные игры;

3. Спортивные упражнения.

Лыжи.

- ✓ игровые упражнения, направленные на закрепление умений и навыков передвижения на лыжах;
- ✓ игровые упражнения, направленные на выполнение поворотов во время ходьбы на лыжах;
- ✓ игровые упражнения, направленные на закрепление ходьбы на лыжах с палками и без палок;
- ✓ игровые упражнения, направленные на обучение подъёма на гору и спуска с горы на лыжах.

4. Спортивные игры.

Баскетбол. 1 - 2 год обучения:

- ✓ упражнения для обучения стойке и передвижению по площадке;
- ✓ упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике передачи-ловли мяча;
- ✓ упражнения для обучения ведению мяча;
- ✓ упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча в корзину.

Футбол. 1 - 2 год обучения:

- ✓ игровые упражнения, направленные на овладение правильными движениями;

- ✓ игровые упражнения, направленные на освоение ударов по неподвижному мячу и по катящемуся мячу, приёмов мяча;
- ✓ игровые упражнения, эстафеты, направленные на обучение ведения мяча по прямой, «змейкой» вокруг предметов, развитие скорости движений;
- ✓ игровые упражнения с передачей мяча друг другу и отбор мяча; -учебная игра.

Бадминтон. 1 - 2 год обучения:

- ✓ подготовительные упражнения, развивающие подвижность и эластичность лучезапястного сустава;
- ✓ подготовительные упражнения с воланом;
- ✓ упражнения с воланом и ракеткой;
- ✓ упражнения, развивающие внимательное наблюдение за воланом для формирования умения попадать по волану центром струнной поверхности ракетки;

5. Тесты.

Третий и четвертый год обучения: Ориентация учащихся на выбор вида спорта для дальнейшего занятия в ДЮСШ.

- увеличение объёмов по специальной физической подготовке;
- продолжение изучения основ видов спорта;
- увеличение количества соревнований по ОФП, СФП, подвижных игр с элементами видов спорта;
- тестирование уровня состояния здоровья и физических качеств, ведение дневника самоконтроля;
- сдача контрольно-переводных экзаменов по ОФП, СФП;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков;
- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- начальная специализация, определение игрового амплуа.
- овладение основами тактики командных действий.
- воспитание навыков соревновательной деятельности по избранному виду спорта.

Задачи:

- ✓ формирование навыков сохранения правильной осанки;
- ✓ повышение степени устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды;
- ✓ приобщение детей к здоровому образу жизни;
- ✓ овладение основами техники элементов спортивных игр (футбол, баскетбол, бадминтон, городки) и спортивных упражнений;
- ✓ развитие общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей;
- ✓ воспитание ответственного отношения к правилам при выполнении физических упражнений и в подвижных и спортивных играх;
- ✓ развитие самоорганизации в подвижных и спортивных играх.

1. Теоретическая подготовка.

- ✓ физическая культура и спорт в России;
- ✓ история игр;

техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке;

гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, врачебный контроль;

инвентарь, выбор, хранение, уход за ним;

Правила подвижных и спортивных игр.

2. Практическая подготовка.

- ✓ комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие органов движения, укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование осанки;
- ✓ упражнения для развития у детей выносливости, гибкости;
- ✓ спортивные и подвижные игры, направленные на развитие координации движений, быстроты реакции, силы, глазомера, ловкости;
- ✓ эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.

3. Спортивные упражнения.

Лыжи.

- ✓ игровые упражнения, направленные на закрепление умений и навыков передвижения на лыжах;
- ✓ игровые упражнения, направленные на выполнение поворотов во время ходьбы на лыжах;
- ✓ игровые упражнения, направленные на закрепление ходьбы на лыжах с палками и без палок;
- ✓ игровые упражнения, направленные на обучение подъёма на гору и спуска с горы на лыжах.

4. Спортивные игры.

Баскетбол. 3 - 4 год обучения:

- ✓ упражнения и игры с передачей мяча;
- ✓ упражнения и игры с ведением мяча;
- ✓ упражнения и игры с бросками мяча в корзину;
- ✓ учебная игра.

Футбол. 3 - 4 год обучения:

- ✓ игровые упражнения, направленные на обучение ведения мяча толчками попеременно обеими ногами;
- ✓ игровые упражнения, на развитие точности попадания мячом в предметы, забивания в ворота;
- ✓ игровые упражнения с ловлей и отбивания мяча;
- ✓ учебная игра.

Бадминтон. 3 - 4 год обучения:

- ✓ упражнения, направленные на обучение подачи волана;
- ✓ упражнения на освоение ударов (справа - сверху, слева - сверху, снизу);
- ✓ учебная игра.

Городки.

- ✓ подготовительные упражнения, направленные на развитие у детей определенных умений обращаться с битой, ощущать её свойства, выполнять движения рукой и всем телом в соответствии с ними.
- ✓ специальные упражнения с битой, направленные на умение управлять битой;
- ✓ упражнения, направленные на обучение бросанию биты;
- ✓ игровые упражнения, развивающие внимательное наблюдение за полётом биты, сравнивая силу броска с быстротой полёта биты.

Учебно-тренировочный цикл в конце года, завершается контрольными испытаниями в практике пройденного материала.

Контрольные нормативы составляются тренером - преподавателем. Занимающиеся в данной группе сдают тесты, и переводятся в другую группу. Дети, которые тесты не сдают, остаются на повторное обучение.

Систематическое применение упражнений закрепляет процесс обучения по спортивным играм и создаёт предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Содержание программы: Содержание программы первого года обучения:

№ раздела	Тема занятия	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теория. Знакомство с планом работы группы. Правила поведения в секции. Соблюдение правил безопасной работы в спортивном зале и на площадке. Спорт и здоровье. Соблюдение гигиены спортсменом. Распорядок дня юного спортсмена.	1	-	1
2	Общая физическая подготовка (ОФП). 1. Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). - Комплекс упражнений на грудной отдел. - Комплекс упражнений на плечевой пояс и туловище. - Комплекс упражнений для ног. - Комплекс упражнений для мышц пресса. 3. Оздоровительный бег. 4. Дыхательная гимнастика. 5. Корригирующая гимнастика. 6. Оздоровительная гимнастика. 7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	1	138	139
3	Специальная физическая подготовка (СФП). 1. Упражнения на ловкость. 2. Упражнения на координацию движений.	2	92	94

	3. Упражнения на гибкость. 4. Различные виды бега, челночный бег. 5. Контрольное занятие.			
4	Основы видов спорта. 1. Настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол. Техническая подготовка - Ловля мяча на месте, передача мяча, броски мяча, ведение мяча, обманные движения (финты), подбор мяча, введение мяча в игру. Тактическая подготовка - Индивидуальные действия с мячом. Индивидуальные действия без мяча. - Групповые действия с мячом и без мяча. 2. Аэробика (ритмическая гимнастика). 3. Акробатика.	2	40	42
5	Контрольные игры, соревнования и конкурсы. 1. Соревнования по ОФП. 2. Соревнования по СФП. 3. Соревнования — эстафеты. 4. Соревнования - поединки. 5. Соревнования "Веселые старты". 6. Двухсторонние игры. 7. Конкурсы "Спортивный знаток", "Спортивные загадки", "Спортивные рисунки". Девиз - "Мой разноцветный спортивный мир", "Самые ловкие".	-	22	22
6	Контрольные нормативы. - Бег 30 м(сек.) – 6,0 юн, 6,1 дев Прыжок в длину с места (см) – 160 юн, 150 дев Челночный бег 3*10 м(с) – 9,0 юн, 9,2 дев Общая физическая подготовка (ОФП). Бег 5 мин (с)- 940 юн, 900 дев Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек) – 32 юн, 35 дев Подтягивание на перекладине-2 Специальная физическая подготовка (СФП). Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, сидя (м) – 3,5 Прыжок вверх (см) – 35 Метание теннисного мяча на точность.	-	8	8
ВСЕГО:		6	300	306

Содержание программы второго года обучения:

№ раздела	Тема занятия	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теория. Соблюдение правил безопасной работы в спортивном зале и на спортивной площадке. История развития вида спорта. Врачебный контроль при занятиях спортом. Соблюдение гигиены спортсменом.	1	-	1
2	Общая физическая подготовка (ОФП). 1. Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). 3. Дыхательная гимнастика. 4. Корригирующая гимнастика. 5. Оздоровительная гимнастика. 6. Оздоровительный бег. 7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	1	125	126
3	Специальная физическая подготовка (СФП). 1. Упражнения на ловкость. 2. Упражнения на координацию движений. 3. Упражнения на гибкость. 4. Упражнения на быстроту. 5. Упражнения на выносливость.	1	95	96
4	Основы видов спорта. 1. Настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика, лапта. Техническая подготовка - Ловля мяча на месте, передача мяча, броски мяча, ведение мяча, обманные движения (финты), подбор мяча, введение мяча в игру. Тактическая подготовка - Индивидуальные действия с мячом. Индивидуальные действия без мяча. - Групповые действия с мячом и без мяча. 2. Аэробика (ритмическая гимнастика). 3. Акробатика.	2	50	52
5	Контрольные игры, соревнования и конкурсы. 1. Соревнования по ОФП. 2. Соревнования по СФП. 3. Соревнования — эстафеты. 4. Соревнования по настольному теннису. 5. Соревнования «Веселые старты». 6. Соревнования-поединки. 7. Двухсторонние игры.	2	22	24

6	Контрольные нормативы. Общая физическая подготовка (ОФП). Бег 30 м(сек.) – 5,8 юн, 6,0 дев Прыжок в длину с места (см) – 170 юн, 155 дев Челночный бег 3*10 м(с) – 8,7 юн, 9,0 дев Бег 5 мин (с)- 1100 юн, 940 дев Специальная физическая подготовка (СФП). Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, сидя (м) – 4,0 Прыжок вверх (см) – 40 Метание теннисного мяча на точность. Подтягивание на перекладине-3 Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек) – 30 юн, 32 дев		8	8
ВСЕГО:		6	300	306

Содержание программы третьего года обучения:

№ раздела	Тема занятия	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теория. Правила соревнований и судейства. Физическая культура и спорт в России. Психологическая, волевая подготовка.	1	-	1
2	Общая физическая подготовка (ОФП). 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). 2. Корректирующая гимнастика. 3. Оздоровительная гимнастика. 4. Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты.	1	100	101
3	Специальная физическая подготовка (СФП). 1. Упражнения на ловкость. 2. Упражнения на координацию движений. 3. Упражнения на гибкость. 4. Упражнения на быстроту. 5. Упражнения на выносливость. 6. Упражнения на силу. 7. Упражнения скоростно-силовые.	2	102	104
4	Основы видов спорта. 1. Настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика, лапта. Техническая подготовка -Ловля мяча на месте, передача мяча, броски мяча, ведение мяча, обманные движения (финты), подбор	2	60	62

	<p>мяча, введение мяча в игру.</p> <p>Тактическая подготовка</p> <p>- Индивидуальные действия с мячом.</p> <p>Индивидуальные действия без мяча.</p> <p>- Групповые действия с мячом и без мяча.</p> <p>2.Аэробика (ритмическая гимнастика).</p> <p>3.Акробатика.</p>			
5	<p>Контрольные игры, соревнования и конкурсы.</p> <p>1 .Соревнования по ОФП.</p> <p>2. Соревнования по СФП.</p> <p>3. Соревнования — эстафеты.</p> <p>4. Соревнования по настольному теннису.</p> <p>5. Соревнования «Веселые старты».</p> <p>6. Соревнования-поединки.</p> <p>7.Двухсторонние игры.</p>		30	30
6	<p>Контрольные нормативы.</p> <p>Общая физическая подготовка (ОФП).</p> <p>Бег 30 м(сек.) – 5,4 юн, 5,8 дев</p> <p>Челночный бег 3*10 м(с) – 7,6 юн, 8,0 дев</p> <p>Бег 5 мин (с) - 1450 юн, 1100 дев</p> <p>Специальная физическая подготовка (СФП).</p> <p>Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, сидя (м) – 7,0</p> <p>Прыжок вверх (см) – 50</p> <p>Прыжок в длину с места (см) –170 юн, 140 дев</p> <p>Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек) – 27 юн, 30 дев.</p>		8	8
ВСЕГО:		6	300	306

Содержание программы четвертого года обучения:

№ раздела	Тема занятия	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	<p>Теория. Теория Правила соревнований и судейства. Физическая культура и спорт в России.</p> <p>Психологическая, волевая подготовка.</p>	1	-	1
2	<p>Общая физическая подготовка (ОФП).</p> <p>1.Корригирующая гимнастика.</p> <p>2.Оздоровительная гимнастика.</p> <p>3.Оздоровительный бег.</p>	1	88	89
3	<p>Специальная физическая подготовка (СФП).</p> <p>1 .Упражнения на ловкость.</p> <p>2.Упражнения на координацию движений.</p>	1	112	113

	<p>3. Упражнения на гибкость.</p> <p>4. Упражнения на быстроту.</p> <p>5. Упражнения на выносливость.</p> <p>6. Упражнения на силу.</p> <p>7. Упражнения скоростно-силовые.</p>			
4	<p>Основы видов спорта.</p> <p>1. Настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика, лапта.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>- Ловля мяча на месте, передача мяча, броски мяча, ведение мяча, обманные движения (финты), подбор мяча, введение мяча в игру.</p> <p>Тактическая подготовка</p> <p>- Индивидуальные действия с мячом.</p> <p>Индивидуальные действия без мяча.</p> <p>- Групповые действия с мячом и без мяча.</p> <p>2. Аэробика (ритмическая гимнастика).</p> <p>3. Акробатика.</p>	1	70	71
5	<p>Контрольные игры, соревнования и конкурсы.</p> <p>Участие в городских, краевых соревнованиях по различным видам спорта.</p>		30	31
6	<p>Контрольные нормативы.</p> <p>Общая физическая подготовка (ОФП).</p> <p>Бег 30 м(сек.) – 5,2 юн, 5,6 дев</p> <p>Прыжок в длину с места (см) – 210 юн, 190 дев</p> <p>Челночный бег 3*10 м(с) – 7,4 юн, 7,8 дев</p> <p>Бег 5 мин (с)- 1500 юн, 1200 дев</p> <p>Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек) – 27 юн, 29 дев</p> <p>Специальная физическая подготовка (СФП).</p> <p>Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, сидя (м) – 8,0</p> <p>Прыжок вверх (см) – 60</p> <p>Подача верхняя в площадку (кол-во)-3</p> <p>Верхняя и нижняя передача из зоны 3 (кол-во)-6</p>		8	8
ВСЕГО:		6	300	306

Список литературы:

1. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. Рекомендовано Главным управлением школ министерства просвещения. Москва - Просвещение 1986 г.
2. Вологина Л.Н., Курилова Т.В. « Игры с элементами спорта для детей 7-15 лет» Москва, Гном и Д-2004 г.
3. Викулов А.Д., Бутин И.М. « Развитие физических способностей детей» Ярославль; Гринго-1996 г.
4. Куценко Т.А., Медянова Т.Ю. «365 весёлых игр для школьников», Ростов -на-Дону; Феникс-2005 г.
5. Пензулаева Л.И. « Подвижные игры и игровые упражнения для детей 11- ти лет. Москва Владос-2001г.
6. Пензулаева Л.И. « Подвижные игры и игровые упражнения для детей 7-15 лет» Москва, Владос-2000г.
7. Ю.Маханева М.Д., «Воспитание здорового ребёнка», Москва, Аркти,1997 г.

Переводные нормативы

№	Возраст Наименование	1 год		2 год		3 год		4 год	
		м.	д.	м.	д.	м.	д.	м.	д.
1.	Бег 10 м (сек)			2.8-2.7	3.0-2.8	2.5- 2.1	2.6- 2.2	2.3- 2.0	2.5- 2.1
2.	Бег 30 м (сек)	10.5-8.5	10.7- 8.7	9.2- 7.9	9.8- 7.3	8.4- 7.6	8.9- 7.7	8.0- 7.4	8.7- 7.8
3.	Челночный бег 3х 10 м(сек)	14.5- 13.5	15.8- 14.7	13.2- 12.2	14.5- 13.2	12.0- 11.2	13.2- 12.2	11.2- 9.9	12.0- 10.5
4.	Прыжок с места (см)	55-70	50-65	70- 100	65-95	85- 105	80- 100	100- 125	95- 120
5.	Прыжки через скакалку(раз)			1-3	2-5	3-15	3-20	7-21	15-45
6.	Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1кг (см)	117-185	100- 178	187- 270	138- 221	221- 303	156- 256	242- 360	193- 331
7.	Метание прав, мешочка лев. 150гр(м)	2.5-5.5	2.4- 5.2	3.9- 7.5	3.5- 5.9	4.4- 9.8	3.3- 8.3	6.0- 13.9	5.5- 11.8
		2.0-4.8	1.8- 3.7	1.8- 3.7	2.5- 4.5	3.2- 5.9	3.0- 5.7	5.0- 10.8	4.6- 8.0
8.	Подбрасывание и ловля мяча(раз)	5-10	5-10	15-25	15-25	26-40	26-40	45-60	45-60
9.	Отбивание мяча(раз)	5-7	5-7	7-10	7-10	10-15	10-15	10-20	10-20
10.	Перебрасывание мяча в паре разными способами Р,м.	1-1.5	1-1.5	1.5-2.5	1.5-2.5	3.0- 4.0	3.0- 4.0	3.0- 5.0	3.0- 5.0
11.	Статическое равновесие (сек)	10	10	12-20	15-28	25-35	30-40	35-42	45-60
12.	Подъем туловища (раз)			11-17	10-15	12-25	11-20	15-30	14-28
13.	Наклон вперед, ноги вместе (см)	1-2	2-3	3-6	6-9	4-7	7-10	5-8	8-12
14.	Бег на выносливость (м)	300-450	200- 350	600- 750	450- 750	680- 1500	650- 1200	900- 2000	700- 1800
15.	Бег на лыжах на выносливость	1000- 1500	700- 1200	1500- 2000	1200- 1500	200- 2500	500- 2000	2000- 3000	2000- 2500

Тест по физической подготовке Л. Пирсона и Л. Денисюка**1. Ходьба с переходом на бег на дистанции 1000 м**

Тест проводится на стадионе. Испытуемые начинают все с ходьбы, затем переходят на быструю ходьбу, медленный бег с ускорением перед финишем.

2. Бег на дистанции 50 м с высокого старта

Тест проводится на беговой дорожке, на которой обозначены линии старта и финиша. Испытуемые бегут поодиночке и только один раз. Время бега измеряется с точностью до 0,1 с.

3. Подтягивание на перекладине

Испытуемый в висе сгибает руки (подтягивается), пока его подбородок не окажется на уровне перекладины, затем возвращается к полному вису (руки выпрямлены в локтевых суставах). Упражнение выполняется до отказа. Оценивается количество подтягиваний.

4. Прыжок в длину с места

Выполняется с места, толчком двух ног, стоящих врозь. Испытуемый становится на линию, ноги врозь. Согнув ноги в коленях, отведя руки назад, сделать ими энергичный мах вперёд, в сочетании с мощным толчком ног. Приземление происходит на обе ноги. Прыжок выполняется трижды, засчитывается лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии отталкивания до крайней точки следа, оставляемого пятками или другими частями тела.

5. Измерение силы с помощью динамометра

Динамометр берётся в руку, которая свободно опущена вниз и не касается бедра. Сжать кисть с максимальной силой и держать в таком положении не менее 2 с. Тест повторяется дважды с небольшим перерывом. Результаты регистрируются с точностью до 1 кг.

6. Челночный бег 4x10 м

В зале или на беговой дорожке отмеряется отрезок 10 м. В начале и конце отрезка чертятся линии старта и финиша. На линии старта лежат два кубика. По команде бежит с кубиком до конца отрезка и кладёт его за линию финиша, затем возвращается за вторым кубиком и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубик и класть его перед линией финиша запрещается. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Индекс физической подготовленности К. Зухоры.

1. Скорость

Быстрый бег на месте в течение 10 с, высоко поднимая бёдра и хлопая в ладони под коленом маховой ноги. Результат оценивается количеством хлопков.

2. Прыгучесть

Прыжок в длину с места. Результат измеряется ступнями. Полученный результат округляется - остаток меньше половины ступни - отбрасывается, больше половины - считать как целую.

3. Сила (плечевой пояс)

Хват за перекладину или ветку дерева двумя руками сверху - вис не касаясь ногами пола. Упражнение с возрастающей трудностью (вис хватом двух рук - вис на одной руке - вис, согнув руки).

4. Гибкость

Основная стойка - медленный наклон туловища вперёд, не сгибая ноги в коленях.

5. Выносливость

Бег до предела возможностей.

а) бег на время на месте, делая около 120 шагов в минуту

б) бег на дальность, в котором учитывается пройденная дистанция

6. Сила (мышцы живота)

Лёжа на спине, руки вдоль туловища. В быстром темпе сводить и разводить скрестно прямые ноги, меняя их положение. Испытуемый выполняет упражнение, пока хватит сил.

Комплекс упражнений для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса; подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Комплекс упражнений для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Комплекс упражнений для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание.

Комплекс упражнений для развития ловкости.

Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами. Метание мячей в цель. Метание после кувырков, поворотов.

Комплекс упражнений для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.