

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №8»  
города Можги Удмуртской Республики

Принято на заседании Педагогического совета  
Протокол № 10 от 26.06.2021 г.



Утверждено приказом  
№ 39 – од от 27.08.2021 г.

Директором МБОУ «Гимназия №8»

Корепанова Е.В

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОФП»

Возраст обучающихся: 14-15 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Котова Марина Петровна

Г. Можга 2021г.

## 1.1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на один год обучения, относится к **физкультурно-спортивной направленности**. **Уровень подготовки** – базовый. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"; Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1.2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, к содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.23648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,

утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28;

- Уставом МБОУ «Гимназия №8», утвержденного Постановлением Администрации муниципального образования «Город Можга» №1085 от 19.08.2015 г.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «ОФП» в школьной программе недостаточно. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

### **Отличительная особенность:**

В настоящее время проблема сохранения и поддержания здоровья учащихся вышла на государственный уровень. Наблюдается пристальное внимание к общей физической подготовке учащихся, организации здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях.

**Особенностью** данной программы является организация оптимального двигательного режима; пропаганда здорового образа жизни и ценности здоровья человека, приобщение обучающихся к проблеме сохранения своего здоровья, формирование валеологической грамотности. Этому способствует внедрение программы кружка «ОФП» в образовательный процесс.

Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрены упражнения для развития силы мышц живота, ног, гибкости суставов.

Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на учащихся 14-15 лет. Состав группы смешанный. Программа реализуется на детях заинтересованных в спорте, которые хотят подтянуть свои успехи в физкультуре, а также укрепить здоровье.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в секции. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на индивидуальную подготовку учащихся к предстоящим соревнованиям. Набор в группу детей старшего возраста учитывает увеличение физической нагрузки. Программа секции предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом условий материальной базы школы и индивидуальных особенностей школьников. Занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке школы.

Программа обучения направлена на совершенствование навыков спортивных игр (баскетбола, волейбола, мини-футбола), развитие координационных способностей посредством спортивной гимнастики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности. Программа тесно пересекается с

рабочей программой по физической культуре для 9 класса МБОУ «Гимназия №8».

**Объем программы:** Программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на 68 часов

**Срок освоения программ:** освоение программы рассчитано на 1 год обучения. Этого времени достаточно для формирования навыков здорового образа жизни, а также развития и совершенствования, необходимых ребёнку физических качеств. Так как основы, заложенные в программе изучаются обучающимися на уроках физической культуры, ОБЖ, биологии.

### **Формы организации образовательного процесса и режим занятий**

Занятия в группах проводятся по 2 часа 1 раз в неделю (68 часов), периодичность и продолжительность занятий соответствует СанПиН 2.4.4.3172-14. Форма Очная. В группе могут заниматься до 30 человек.

В занятия включены здоровьесберегающие элементы:

- элементы самоконтроля;
- дыхательные (восстанавливающие) упражнения;
- высокий эмоциональный положительный фон;
- упражнения для формирования правильной осанки.

**Особенности организации образовательного процесса:** Учебный год начинается с 01.09.2021г – 31.05.2022г. на 38 недель – 68 часов, не включая праздники с 01.01-10.01.22г). Состав группы 12-17 человек.

### **1.2.Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

**Задачи программы:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию учащихся;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по ОФП для коллектива физической культуры Гимназии

### **Программа построена в соответствии с принципами:**

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха. Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

## **1.3. Содержание программы**

### **1.3.1. Учебно-тематический план**

Учебный план программы составлен 38 недель с нагрузкой 1 час в неделю занятий непосредственно в условиях Гимназии.

### 1.3.1 Календарно-тематический план

#### Календарно-тематическое планирование 2021-2022 учебный год

№	Раздел учебной программы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>I</b>	<b>Легкая атлетика</b>				
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ Правила легкой атлетики. Общеразвивающие упражнения.	2	1	1	тест
2	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.	2	0	2	
3	Стартовый разбег, бег по прямой, повороты Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты..	2	1	1	
4	Тестирование	2	1	1	Сдача нормативов
<b>II</b>	<b>Спортивные игры</b>				
5	Инструктаж по ТБ. Спортивные игры в теории. Виды. Правила.	2	1	1	опрос
6	ОРУ. Правила игры. Ведение и передача. Обводка. Отбор мяча. Игра	2	0	2	
7	ОРУ. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Учебно-тренировочная игра	2	0	2	

8	ТБ на УТ ОРУ. Учебная игра «Картошка»	2	0	2	
9	ОРУ. Правила игры. Передача мяча. Учебная игра	2	0	2	
10	Верхняя передача мяча. Прием мяча. Поддача мяча	2	0	2	
11	ОРУ. Поддача мяча. Нападающий удар мяча, блокирование. Игра.	2	0	2	Самостоятельное судейство
<b>III</b>	<b>Лыжная подготовка</b>				
12	ТБ на лыжах. Виды лыжных ходов. История лыжного спорта. Подготовка лыж.	2	1	1	викторина
13	Классические лыжные ходы. Коньковые лыжные ходы	2	0	2	
14	Правила лыжных соревнований. Классические лыжные ходы	2	0	2	
15	Подъемы и спуск с горы	2	0	2	
16	Повороты на лыжах	2	0	2	
17	Прохождение дистанции до 6 км	2	0	2	
18	Тестирование. Сдача нормативов.	2	0	2	Сдача нормативов
<b>IV</b>	<b>Гимнастика</b>				
19	ТБ на гимнастике. Строевые упражнения. Многообразие акробатических упражнений. История.	2	1	1	опрос
20	Строевые упражнения. Акробатика. Лазание по канату	2	1	2	
21	Строевые упражнения. Лазание по канату. Прыжки через «козла»	2	0	2	
22	Общие представления о физических упражнениях. Соединение из 2-х	2	0	2	Контрольные упражнения



	элементов: кувырок назад – стойка на лопатках.				
23	Гимнастический «мост» из положения лежа с помощью. Эстафеты с предметами и без предметов.	2	0	2	
24	Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Равновесие (гимн. скамейка): ходьба на носках и с выпадами.	2	0	2	
25	Гимн. комбинация: вис – вис согнувшись – вис сзади – соскок. Эстафеты с преимущественным использованием прыжков.	2	0	2	
26	Правила измерения роста и массы тела. Подтягивание в висячем положении, отжимания в упоре на брусьях.	2	1	1	опрос
27	Подъем переворотом из висячего положения в упор махом одной и толчком другой. Подвижная игра «Колдунчики».	2	0	2	
28	Контрольные упражнения: техника выполнения гимнастических комбинаций.	2	0	2	Сдача нормативов
V	<b>Легкая атлетика</b>				
29	ОРУ. Бег на короткие дистанции	2	0	2	
30	ОРУ. Бег на дистанции 30, 60, 100, 300 м	2	0	2	
31	ОРУ. Бег по пересеченной местности. Игра	2	0	2	
32	ОРУ. Прыжки в длину с разбега. Метание	2	0	2	
33	ОРУ. Прыжки в длину с	2	0	2	

	разбега. Метание на дальность				
34	Аттестация. Тестирование. Задание на лето	2	0	2	Сдача нормативов
всего		68	8	60	

## Содержание программы

### 1. Теоретическая подготовка

*Вводное занятие.* План работы секции. Правила поведения и режим работы. Техника безопасности на занятиях ОФП. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

*Общеразвивающие упражнения.*

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Круглогодичность занятий по физической подготовке.

*Гимнастика.* Многообразие гимнастических упражнений. Их влияние на организм человека. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков. Значение напряжения и расслабления мышц.

*Легкая атлетика.* Легкая атлетика – королева спорта. Влияние бега на здоровье человека. Название метательных снарядов, прыжкового инвентаря. Сведения о правилах соревнований в беге, прыжках, метании.

*Лыжный спорт.* Возникновение, развитие и распространение лыж. История развития лыжного спорта. Виды лыжного спорта.

*Спортивные игры.* Краткая характеристика развития спортивных игр. Успехи российских футболистов, волейболистов в соревнованиях. Изучение правил игр.

### 1. Легкая атлетика

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

## **2. Спортивные игры**

*(Практика)*

Обучение приемам техники спортивных игр (футбол). Техника нападения, техника защиты. Способы передвижения по площадке. Перемещения и стойки. Способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям с совершенствованием технических приемов. Индивидуальные, командные, групповые действия

## **3. Гимнастика**

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища и шеи, мышц ног и таза.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

## **4. Лыжный спорт**

### *(Практика)*

Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению. Обучение поворотам на месте и в движении.

#### **1.4. Планируемые результаты**

##### **Знать и иметь представление:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля, за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

##### **Уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

### **Ожидаемые результаты:**

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы «Культура здоровья и ОФП» учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

### **2.1. Условия реализации программы**

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, и в спортивном зале гимназии, где для занятий есть:

Учебный кабинет:

Столы, стулья, компьютер, проектор комплект таблиц по разделу «Анатомия и физиология человека»

Спортивный зал:

Площадка для спортивных игр; гимнастические стенки, скамейки; гимнастические палки, скакалки, обручи; различные мячи; низкие и высокие баскетбольные кольца; навесные перекладины, параллельные брусья, напольное бревно; гимнастические маты; гимнастический конь, козёл; рулетка, свисток, секундомер.

## **2.2. Методическое обеспечение программы**

В образовательном процессе используются следующие методы обучения:

### **Словесные методы**

Словесные методы занимают ведущее место в системе методов обучения. Они позволяют в кратчайший срок передать большую по объему информацию, поставить перед детьми проблемы и указать пути их решения. Виды: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия, лекция.

### **Наглядные методы**

Наглядные методы используются во взаимосвязи со словесными и практическими методами обучения.

### **Практические методы**

Практические методы обучения основаны на практической деятельности. Этими методами формируются практические умения и навыки. К практическим методам относятся упражнения, практические занятия.

Практическое занятие - это основной вид учебных занятий, направленный на формирование учебных и профессиональных практических умений и навыков.

Выбор метода обучения зависит:

от цели, задач и содержания материала конкретного занятия;

от возраста обучающихся;

от материальной оснащённости учебного заведения, наличия оборудования, наглядных пособий, технических средств;

Методы и приемы обучения должны обеспечивать высокое качество знаний, развитие способностей обучающихся.

Основными **формами занятий** являются:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные занятия тренера с отдельными обучающимися;
- самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера;
- лекции и беседы;
- просмотр учебных видеофильмов и соревнований;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях.

**Дидактическое обеспечение** учебного процесса наряду с учебной литературой включает:

- учебные материалы иллюстративного характера (опорные конспекты, схемы, таблицы, диаграммы, модели и др.);
- учебные материалы инструктивного характера (инструкции по организации самостоятельной работы учащихся,)
- инструментарий диагностики уровня обученности учащихся (средства тематического и итогового контроля усвоения учащимися содержания курса внеурочной деятельности)

### **2.3. Формы аттестации/контроля**

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику

успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

Виды контроля:

- тренировочные занятия;
- беседы, учебные игры;
- тестирование;
- эстафета;
- участие в соревнованиях, контрольных играх;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Способы определения результативности реализации Программы

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Тестирование общефизической, специальной физической,



технической, тактической и психологической подготовки.

4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.
7. Контрольные игры с заданиями.
8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
9. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
10. Результаты соревнований.
11. Встреча с обучающимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

**Оценка уровня знаний по практической подготовке** включает в себя сдачу контрольно-переводных нормативов по физической подготовке в конце учебного года.

Для оценки имеется перечень тестовых упражнений, а именно:

- Бег 30, челночный бег на результат;
- прыжки в длину с места на результат;
- 6-ти минутный бег;
- наклон к ногам сидя на результат;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки) на результат;
- подтягивание (на высокой перекладине, на низкой перекладине) на результат

Обучающимся необходимо выполнить все тестовые упражнения.

## 2.4. Календарный учебный график

мес	сент.					окт.				ноябрь				декабрь				январь			февраль			март			апрель				май						
недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
числа	1-5	6-12	13-19	20-26	27-3	4-10	11-17	18-24	25-29	8-14	15-21	22-28	29-5	6-12	13-19	20-26	27-30	10-16	17-23	24-30	31-6	7-13	14-20	21-27	28-6	7-13	14-20	1-3	4-10	11-17	18-24	25-1	2-8	9-15	16-22	23-29	
	к	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у/п	у	у/п	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у/к	у/к

Условные обозначения: у – учебная неделя, п – праздничный день, к – комплектование группы, ки – контрольные испытания

**Праздничные дни- 4 ноября, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая**

## 2.1. Оценочные материалы

### КИМы по физкультуре для 9 классов

**Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.**

**1. Что понимают под термином «средства физической культуры»?**

- а) Лекарственные средства
- б) Медицинское обследование
- в) физические упражнения
- г) туризм

**2. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её...**

- а) Затылком, ягодицами, пятками.
- б) Лопатками, ягодицами, пятками.
- в) Затылком, спиной, пятками.
- г) Затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

**3. Какие Зимние Олимпийские игры проходят в Сочи в 2014 году?**

- а) Двадцатые (XX);
- б) Двадцать первые (XXI);
- в) Двадцать вторые (XXII);
- г) Двадцать третьи (XXIII).

**4. Кто из этих легендарных российских женщин зажигал Огонь Олимпиады на открытии Зимних Олимпийских игр в Сочи?**

- а) Конькобежка Лидия Скобликова;
- б) Космонавт Валентина Терешкова;
- в) Фигуристка Ирина Роднина;
- г) Лыжница Раиса Сметанина.

**5. Что нельзя выполнять во время игры в баскетбол?**

- а) Забрасывать мяч в корзину;
- б) Вести мяч только одной рукой;
- в) Выполнять бросок двумя руками;
- г) Играть ногой.

**6. Система специальных физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, совершенствование двигательных возможностей человека, гармоничное физическое развитие?**

- а) Гимнастика;
- б) Акробатика;
- в) Легкая атлетика;
- г) Подвижные игры.

**7. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий, это?**

- а) Сила;
- б) Быстрота;
- в) Выносливость;

г) Гибкость.

**8. Техникой физических упражнений принято называть ...** а) Способ целесообразного решения двигательной задачи.

б) Способ организации движений при выполнении упражнений.

в) Состав и последовательность движений при выполнении упражнений.

г) Рациональную организацию двигательных действий.

**9. Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на...**

а) Развитие физических качеств людей.

б) Поддержание высокой работоспособности людей.

в) Сохранение и улучшение здоровья людей.

г) Подготовку к профессиональной деятельности.

**10. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что ...**

а) Обеспечивает ритмичность работы организма.

б) Позволяет правильно планировать дела в течение дня.

в) Распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно.

г) Позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

**11. Физическими упражнениями принято называть...**

а) Действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме.

б) Многократное повторение двигательных действий.

в) Определенным образом организованные двигательные действия.

г) Движения, способствующие повышению работоспособности

**12. Первая помощь при ушибах мягких тканей:**

а) Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание.

б) Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье.

в) Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

г) Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

**13. Под быстротой, как физическим качеством понимается:**

а) Способность передвигаться с большой скоростью.

б) Комплекс свойств, позволяющих выполнять непродолжительную работу.

в) Способность быстро набирать скорость.

г) Комплекс свойств, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

**14. Перечислите основные двигательные качества человека.**

**15. Какие виды спорта входят в программу летних Олимпийских**

## 2. Нормативы для учащихся 14-15 лет

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
<u>Бег 30 м</u> , с	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 м, с	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2.000 метров, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на перекладине	11	9	6			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	45	35	40	35	26
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	58	56	54	66	64	62

## 3. Контрольно-измерительные материалы к промежуточной итоговой аттестации Пояснительная записка.

Контрольно-измерительные материалы составлены в форме тестов, которые позволяют проверить полученные знания по разделам «Здоровый образ жизни», «Общие знания по теории и методике физической культуры», «Олимпийские знания», «Правила техники безопасности».

### **Цель тестирования:**

контроль качества знаний учащихся по предмету «Физическая культура».

### **Задачи тестирования:**

Проверить усвоение знаний учащихся по пройденным разделам.

### **Инструкция к выполнению теоретических заданий.**

Предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний учащихся по окончанию 9 класса по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в форме незавершённых утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

- закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 3, 4 предложенных вариантов. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

- открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание.

### **Кодификатор элементов содержания**

#### **для составления контрольных измерительных материалов к промежуточной итоговой аттестации по физкультуре в 9 классе.**

Кодификатор составлен в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования, на основе авторской программы: авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов. Москва «Просвещение» 2010 г.

<b>Код раз-дела</b>	<b>Номер тестового задания</b>	<b>Элементы содержания</b>
<b>1.</b>		<b>Олимпийские знания.</b>
	<b>1</b>	Исторические сведения о развитии Олимпийских игр древности.
	<b>2</b>	История Олимпийских игр современности.
	<b>3</b>	Символика Олимпийских игр.
	<b>4</b>	Олимпийское движение в России.
<b>2.</b>		<b>Общие знания по теории и методике физической культуры.</b>
	<b>5.</b>	Средства физической культуры.
	<b>6.</b>	Общая характеристика физических качеств.
	<b>7.</b>	Общая характеристика физической подготовленности.
	<b>8.</b>	Предназначение динамометра.

	<b>9.</b>	Особенности разучивания двигательных действий.
	<b>10.</b>	Упражнения развития физических качеств.
	<b>11.</b>	Общая характеристика о беге.
	<b>12.</b>	Размеры площадок для спортивных игр.
	<b>13.</b>	Правила игры в баскетбол.
<b>3.</b>		<b>Здоровый образ жизни.</b>
	<b>14.</b>	Понятие об осанке.
	<b>15.</b>	Понятия о гиподинамии и авитаминозе.
	<b>16.</b>	Основные компоненты здорового образа жизни.
<b>4.</b>		<b>Правила техники безопасности.</b>
	<b>17.</b>	Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.
	<b>18.</b>	Правила проведения разминки.

### Учащиеся должны уметь:

#### **Здоровый образ жизни:**

Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.

Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.

Характеризовать основные приёмы закаливания, определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.

#### **Олимпийские знания:**

Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, иметь представление о содержании и правилах соревнований.

Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения, иметь представление о Московской Олимпиаде – 1980 г. и об Олимпиаде Сочи – 2014 г.

#### **Техника безопасности:**

Руководствоваться правилами поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора формы одежды и обуви в зависимости от времени года и от погодных условий.

Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

#### **Общие знания по теории и методике физической культуры:**

Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе занятий физическими упражнениями, характеризовать основные физические качества: сила, гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, знать историю возникновения спортивных игр, изучаемых школьной программой.

### ВАРИАНТ 1

**1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:**

- а) в V в. до н.э.;
- б) в 776 г. до н.э.;
- в) в I в. н.э.;
- г) в 394 г. н.э.

**2. Первые Олимпийские игры современности проводились:**

- а) в 1894 г.;
- б) в 1896 г.;
- в) в 1900 г.;
- г) в 1904 г.

**3. Олимпийская хартия представляет собой:**

- а) положение об Олимпийских играх;
- б) программу Олимпийских игр;
- в) свод законов об Олимпийском движении;
- г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

**4. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?**

- а) Солт-Лейт-Сити (США);
- б) Саппоро (Япония);
- в) Сочи (Россия);
- г) Инсбрук (Австрия).

**5. Физические упражнения являются ...**

- а) основным средством физического воспитания;
- б) основным физическим качеством;
- в) основным физическим показателем.

**6. К показателям физической подготовленности относятся:**

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**7. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?**

- а) сила;
- б) выносливость;
- в) быстрота.

**8. Динамометр служит для измерения показателей:**

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;



- в) силы воли;
- г) силы кисти.

**9. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:**

- а) исходного положения;
- б) основ техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

**10. Бег на спринтерские дистанции развивает:**

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

**11. Бег по пересеченной местности называется:**

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс;
- г) конкур.

**12. Размеры баскетбольной площадки составляют:**

- а) 9 x 18 м;
- б) 10 x 15 м;
- в) 15 x 30 м;
- г) 15 x 24 м.

**13. Продолжительность одной четверти в баскетболе:**

- а) 10 мин.;
- б) 15 мин.;
- в) 20 мин.;
- г) 25 мин.

**14. Что называется осанкой человека?**

- а) привычное положение тела в пространстве;
- б) правильное положение тела в пространстве;
- в) положение тела при движении.

**15. Недостаток витаминов в организме человека называется:**

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

**16. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...**

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) подготовку к профессиональной деятельности;
- г) сохранение и улучшение здоровья людей.

**17. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии**

- а) продолжить занятия со страховкой;
- б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю;
- в) уйти с занятия к врачу.

**18. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть**

- а) более интенсивной;
- б) более лёгкой;
- в) обычной.

## **ВАРИАНТ 2**

**1. Олимпиониками в Древней Греции называли:**

- а) жителей Олимпии;
- б) участников Олимпийских игр;
- в) победителей Олимпийских игр;
- г) судей Олимпийских игр.

**2. Основоположителем современных Олимпийских игр является:**

- а) Деметриус Викелас;
- б) А.Д. Бутовский;
- в) Пьер де Кубертен;
- г) Жан-Жак Руссо.

**3. Девиз Олимпийских игр:**

- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
- б) «О спорт! Ты – мир!»;
- в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

**4. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:**

- а) в 1948 г.;
- б) в 1952 г.;
- в) в 1956 г.;
- г) в 1960 г.

**5. Одним из основных средств физического воспитания является:**

- а) физическая нагрузка;
- б) физические упражнения;
- в) физическая тренировка
- г) урок физической культуры.

**6. К показателям физического развития относятся:**

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес;
- г) ловкость и прыгучесть.

**7. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:**

- а) на формирование правильной осанки;

- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

**8. С помощью какого прибора можно измерить силу кисти?**

- а) термометр;
- б) динамометр;
- в) барометр.

**9. Освоение двигательного действия следует начинать с...**

- а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;
- б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;
- в) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.

**10. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:**

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми;
- г) групповыми.

**11. С низкого старта бегают:**

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

**12. Размеры волейбольной площадки составляют:**

- а) 6х9 м;
- б) 9х12 м;
- в) 8х16 м;
- г) 9х18 м.

**13. В баскетболе запрещены:**

- а) игра руками;
- б) игра ногами;
- в) игра под кольцом;
- г) броски в кольцо.

**14. Осанкой принято называть ...**

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- б) привычную позу человека в вертикальном положении;
- в) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- г) силуэт человека.

**15. Гиподинамия – это следствие:**

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;

г) чрезмерного питания.

**16. Здоровье человека, прежде всего, зависит от ...**

- а) состояния окружающей среды;
- б) деятельности учреждений здравоохранения;
- в) наследственности;
- г) образа жизни.

**17. При получении травмы учеником необходимо сначала:**

- а) доставить в больницу;
- б) оказать ему первую помощь;
- в) сообщить администрации;
- г) сообщить родителям.

**18. Перед соревнованиями по легкой атлетике разминка должна быть**

- а) более интенсивной;
- б) более лёгкой;
- в) обычной;
- г) не надо разминаться, чтобы показать лучший результат.

**Критерии оценивания:**

За каждый правильный ответ участнику дается 1 балл.

100-80 % набранных баллов – «отлично»;

79-60 % набранных баллов – «хорошо»;

59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»;

39% и ниже - «неудовлетворительно».

### Бланк контрольной работы

Дата \_\_\_\_\_ Школа \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

Фамилия \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_

Задание	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Ответ																		

**Ключ ответов:**

**Вариант 1**

Задание	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Ответ	Б	Б	В	В	А	Б	Б	Г	Б	В	В	Г	А	Б	А	Г	Б	А

**Вариант 2**

Задание	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Ответ	В	В	В	Б	Б	В	В	Б	А	В	А	Г	Б	Б	А	Г	Б	А

#### **4. Примерный перечень упражнений для занятий по общефизической подготовке.**

**Ходьба** – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, левым правым боком с пятки на носок (двумя ногами вместе), на внешней и внутренней стороне стопы, скрестным шагом, выпадами, спиной вперед и т. д.

##### **Бег**

по прямой и дугам; змейкой (с высоким подниманием колен); широким, мелким шагом с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками, замедляясь и ускоряясь; с перепрыгиванием препятствий; прыжками; с изменением направления; челночный; поднимая вперед прямые ноги; старты из различных положений спиной вперед; приставным шагом; различные сочетания бега.

##### **Прыжки**

Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие; в длину и высоту с места; со скакалкой, вращая ее вперед, назад, на двух ногах, попеременно меняя ноги с продвижением вперед

##### **Упражнения на воспитание быстроты и ловкости**

Все упражнения выполняются в парах для поддержания соревновательного духа. В беговых упражнениях на финишной линии можно поставить мяч, и соревнования на быстроту и ловкость приобретут чуть более интересный характер – задача, кто быстрее доберется до мяча.

**А.** Исходное положение – лицом вперед. По первому сигналу тренера учащиеся выполняют быстрый бег (“частоту бега”) на месте, по второму сигналу – рывок вперед на 10-15 метров до финишной черты. Сделать 2–3 серии по 5–7 раз, пауза между сериями – 3–5 минут.

**В.** Исходное положение – повернувшись левым боком, правым боком или спиной к линии старта. По сигналу тренера быстро развернуться лицом к линии старта и сделать рывок вперед на 5–15 метров. То же самое только из положения сидя лицом вперед, спиной, левым или правым боком; лежа в упоре на руках. Каждое упражнение выполняется по 3–5 раз.

**С.** Исходное положение – левым или правым боком к стартовой линии. По первому сигналу – частота бега на месте, по второму – развернуться лицом вперед и сделать рывок на 10–15 метров вперед до финишной черты. Повторить 3–5 раз.

**Д.** Исходное положение – дети встают на расстоянии 50-60 сантиметров лицом друг к другу и боком к стартовой линии. Стартуют после того, как один из партнеров дотронется до второго. Задача второго – догнать первого на дистанции 10-15 метров и осалить (“запятнать”) его. Упражнение

выполняется 4–8 раз. Пауза для отдыха между повторениями – 1 минута. **Упражнения на развитие силы**  
Упражнения А–D выполняются в парах.

**А.** Игроки встают лицом друг к другу, берут друг друга за руку и стараются перетянуть одной рукой партнера на свою половину. Сделать от 4 до 6 попыток.

**В.** Исходное положение – руки в стороны. Один партнер кладет свои руки на руки второго и мешает тому поднимать руки. Цель – опускать и поднимать руки с сопротивлением. Выполнить 16–20 подыманий и опусканий.

**С.** Исходное положение – руки на поясе. Один партнер кладет руки на плечи другого и несильно давит на них. Цель – подняться на носки и опуститься. Выполнить 20–25 подъемов.

**Д.** Передачи и броски небольших набивных мячей из различных исходных положений: броски двумя руками справа, двумя руками слева, двумя руками из-за головы. Расстояние между партнерами – 6–10 метров. Каждое упражнение выполняется 8–14 раз.

**Е.** Отжимания. От 20 до 40 раз.

#### **Упражнения для развития гибкости**

Основу работы над развитием гибкости составляют упражнения, при выполнении которых происходит удлинение мышц, необходимых спортсмену для выполнения любых двигательных действий с требуемой амплитудой. Существует два типа подобных упражнений. *Динамические упражнения* – это повторные маховые движения руками и ногами, сгибания, разгибания, скручивания туловища, которые выполняются с большой амплитудой и разной скоростью. Примеры таких упражнений:

- Активные свободные пружинистые наклоны вперед и в стороны с постоянно увеличивающейся амплитудой (15–20 раз).

- Махи левой и правой ногой вперед и назад (10–12 раз).

- Исходное положение – ноги на ширине плеч. Прогнуться назад, доставая сначала правой рукой правую пятку, затем левой рукой – левую пятку.

- Исходное положение – поставить ноги как можно шире. Сделать пружинящие наклоны вперед с поставив ладони на пол. Выполнить 10–18 раз.

*Статические упражнения* – это различные позы, в которых определенная мышца или группа мышц находятся какое-то время в растянутом состоянии. Примеры таких упражнений:

- Исходное положение – ноги на ширине плеч. Медленно наклонится вперед, руки при этом свободно свесить и коснуться ладонями пола. Слегка согнуть ноги в коленных суставах, взяться руками за носочки ног, затем выпрямить колени. Следить, чтобы дыхание было ровным и спокойным. Удерживать

позу 6–12 секунд, затем вернуться в исходное положение. Повторить 3–5 раз с отдыхом 5–10 секунд.

- Исходное положение – сесть на пол, одну ногу выпрямить вперед, другую – согнуть в коленном суставе, и стопу подвести к ягодицам. Туловище держать прямо. Определенное растяжение мышц есть уже в этой позиции, но если уровень гибкости хороший, то можно усложнить выполнение этого упражнения, наклонив верхнюю часть тела к вытянутой ноге.

### **Упражнения для развития координации**

Акробатические упражнения

- А. Кувырки в группировке вперед. 3–4 серии по 3–5 повторений.
- В. Кувырок вперед в сочетании с разворотом на 180 градусов. 1–2 серии по 3–5 повторений.
- С. Кувырок назад в группировке. 3–5 повторений.
- Д. Ходьба и разнообразные упражнения в равновесии на гимнастическом бревне: ходьба лицом вперед, левым и правым боком, разойтись со встречным партнером. Высота бревна не более 30–40 сантиметров.

### **Упражнения для развития чувства равновесия**

Составной частью в координационные возможности человека входит чувство равновесия. Равновесие бывает статическое и динамическое. *Статическое равновесие* – сохранение позы в течение некоторого времени («ласточка», стойка на одной ноге, поднятая нога прижата к колену). *Динамическое* – когда спортсмен выходит из позы и снова возвращается в нее.

- А. Ходьба по доске шириной 10–12 сантиметров и высотой 4–5 сантиметров, положенной на землю.
- В. Ходьба по наклонной доске тех же размеров.
- С. Медленное, среднее и быстрое кружение на месте.
- Д. Ходьба по кирпичикам, положенным на расстоянии 15–20 сантиметров друг от друга.
- Е. Легкий бег по доске с 5–6 разворотами на 360 градусов

### **Эстафеты на координацию и равновесие**

А. Прохождение полосы препятствий длиной 15 метров. Участвуют две команды. От стартовой линии через каждые 5 метров ставится конус (всего 3 конуса). От стартовой линии до первого конуса кладется узкая доска длиной 3–4 метра или просто рисуется на земле тонкая линия. От первого до второго конуса стелятся два гимнастических мата. По сигналу тренера стартующие бегут по узкой доске или линии. Добежав до гимнастических матов, делают 2 кувырка вперед. Между вторым и третьим конусами участники делают в движении 1–2 разворота на 360 градусов, оббегают последний конус и повторяют все упражнения в обратном порядке, а потом передают эстафету следующему участнику. Фиксируется не только скорость прохождения дистанции, но и допущенные ошибки. Например, сколько раз учащийся потерял равновесие при беге по узкой доске, после разворотов на 360 градусов и т. д.

**В.** Место действия – та же самая полоса препятствий. Стартующие передвигаются по доске сначала левым боком (в обратном направлении – правым боком). Между первым и вторым конусами участники делают кувырок вперед, разворачиваются на 180 градусов, делают еще кувырок, снова разворачиваются на 180 градусов. Между вторым и третьим конусами бегут лицом вперед, делая в движении развороты на 360 градусов сначала через левое плечо, а затем через правое, оббегают последний конус и возвращаются к линии старта с повторением всех заданий.

## **5. Контрольные тесты и упражнения для определения уровня развития двигательных умений, навыков и физической подготовленности в изучаемых разделах программы.**

### **1. Раздел “ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА”**

№ п/п	Физические Способности	Контрольное упражнение (тест)	Юноши			Девушки		
			В	ср	н	в	ср	Н
			5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные Короткие	бег 30 м/с бег 60 м/с	4.4 8.4	4.8 8.8	5.0 9.2	4.8 9.5	5.0 10.0	5.2 10.5
	Средние	бег 500 м/с бег 1000 м/с	- 3.35	- 3.50	- 4.15	2.00 -	2.50 -	3.00 -
2.	Выносливость	1. бег 3000 м/с 2. бег 2000 м/с	13.30 -	14.42 -	15.10 -	- 12.5	- 13.0	- 15.0
3.	Скоростно- силовые качества	1. Прыжок в длину с места.	235	205	200	200	190	180
4.	Силовые	Подтягивание	12	10	8	-	-	-
		Отжимание	40	35	30	20	15	10
		Пресс (1')	45	40	45	40	35	30

### **3. Раздел “ГИМНАСТИКА”**

#### **4.**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.

Упражнение 1. И.п. - о.с.

1-2 - Подняться на носки, дугами наружу руки вверх

3-4 - Опуститься на пятки, дугами наружу руки в низ

5-6 - Два пружинящих приседа, руки вперед, пальцы в кулак

7 - Встать на правую, левую назад на носок, руки вверх - наружу

8 - И.п.

9-16 - Повторить упражнение еще раз, но на 8-й счет второй восьмерки приставить правую, руки вверх ладонями вперед.

Упражнение 2. 1-2 - Два круга прямыми руками вперед

3 - Наклон вперед, руки назад

4 - Выпрямиться руки вверх



- 5-8 - Повторить упражнение еще раз
- 9-10 - Два круга прямыми руками назад
- 11 - Наклон назад, руки в стороны ладонями кверху
- 12 - Выпрямиться, руки вверх ладонями вперед
- 13-15 - Повторить упражнение еще раз
- 16 - Шаг левой в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны

- Упражнение 3. 1-2 - Два пружинящих наклона, касаясь ладонями пола
- 3-4 - Выпрямиться и два рывка руками в стороны - назад
  - 5-8 - Повторить счеты 1-4
  - 9-10 - Наклон прогнувшись, руки в стороны
  - 11-12 - Держать
  - 13-14 - Наклон с захватом ( притянуть руками туловище к ногам)
  - 15 - Выпрямиться, руки в стороны ладонями кверху
  - 16 - Руки за голову

- Упражнение 4. 1 - 2 - Сгибая правую, два пружинящих наклона влево, руки вверх
- 3 - Выпрямиться, руки вверх
  - 4 - руки за голову
  - 5 - 7 - то же в другую сторону
  - 8 - Стойка ноги врозь, руки за голову
  - 9 -15 - Повторить упражнение еще раз
  - 16 - Выпрямиться, кисти соединить в замок

- Упражнение 5. 1 - 3 - Круговое движение туловищем вперед-влево-назад, руки вверх  
пальцы в замок
- 4 - Выпрямиться
  - 5 - 7 - То же в другую сторону
  - 8 - Выпрямиться
  - 9 -15 - Повторить упражнение еще раз
  - 16 - Выпрямляясь, соединить ноги

- Упражнение 6. 1 - Упор присев
- 2 - Упор лежа
  - 3 - Согнуть руки, левую назад
  - 4 - Упор лежа
  - 5 - 6 - Повторить счет 3-4, но с другой ноги
  - 7 - Упор присев
  - 8 - Встать в О.С.
  - 9 - 16 - Повторить упражнение еще раз

- Упражнение 7. 1 -2 - Левую назад на носок, руки в стороны
- 3 - 4 - Равновесие на правой ноге

- 5 - 6 - Держать
- 7 - 8 - О.С.
- 9 - 14 - Повторить равновесие на другой ноге
- 15 - 16 - Шаг правой в широкую стойку ноги врозь, руки вниз

- Упражнение 8. 1 - 3 - Три пружинящих приседания на левой, руки вперед, пальцы в кулак
- 4 - И.П.
  - 5 - 8 - То же на другой ноге
  - 9 - 15 - Повторить упражнение еще раз
  - 16 - Приставить правую к левой, руки вниз

- Упражнение 9. 1 - Подскок на месте, левую руку на пояс
- 2 - Подскок, правую руку на пояс
  - 3 - Подскок, левую руку к плечу
  - 4 - Подскок, правую руку к плечу
  - 5 - Подскок, левую руку вверх
  - 6 - Подскок, правую руку вверх
  - 7 - 8 - Два подскока с двумя хлопками над головой
  - 9 - 14 - Подскоки с движениями руками в обратной
  - 15 - 16 - Два подскока с двумя хлопками о бедра

- Упражнение 10. 1 - 15 - Ходьба на месте
- 16 - Приставить ногу, руки вниз

- Упражнение 11. 1-2 - Шаг левой в сторону, руки к плечам
- 3 - 4 - Подняться на носки, руки вверх наружу
  - 5 - 6 - Повернуть ладони наружу, голову поднять
  - 7 - 8 - Приставить левую, дугами наружу руки вниз
  - 9-16 - То же с другой ноги

Примечание для девушек при выполнении комплекса в 6-м упражнении движения на 3-й и 5-й счет можно выполнять не сгибая рук.

№ п/п	Контрольные Упражнения	Уровень выполнения упражнения		
		В	ср	Н
		5	4	3
1.	Наклон в седе	Полное касание грудью пола.	Положение туловища 15градусов от пола	Положение туловища 30 градусов от пола
2.	Стойка на носке А) правой ноги, левая назад руки в стороны (с).	20 сек.	15 сек.	10 сек.
	Б) левой ноги, правая назад руки в стороны (с)	20 сек.	15 сек.	10 сек.
3.	Кувырок вперед	Выполнение акробатического элемента без	Неправильное выполнение группировки при	Нет выхода в исходное положение упор присев.

		ошибок.	перекате вперед.	
4.	Стойка на лопатках.	Выполнение элемента без ошибок.	Нарушение вертикального положения на 15-20 градусов	Нарушение вертикального положения на 25 – 30 градусов
5.	Выполнение комплекса ОРУ	Выполнение комплекса без ошибок.	Неправильное выполнение 1-2-х упражнений.	Неправильное выполнение 3-4-х упражнений
6.	Акробатическая комбинация	Выполнение комбинации без ошибок	Неточное выполнение группировки между элементами	Неправильное выполнение составных элементов

### 3. Раздел “ВОЛЕЙБОЛ”

#### 1. Тесты по общей и специальной физической подготовке

№ п/п	Физические способности	Контрольные Упражнения (тест)	Юноши			Девушки		
			в	ср	н	в	ср	н
			5	4	3	5	4	3
1.	Координационные способности	Челночный бег 1. 4 x 9 м. (сек.)	8.8	9.2	9.5	10.0	10.5	11.0
		2. 10 x 10 м.(сек.)	25	27	29	30	32	34
		3. 4 кубика	40	42	45	46	48	50
		4. 5 м за 15 сек. (кол-во метров)	50	45	40	45	40	35
		5. Игровой ч-к	15	16	19	16	19	21
2.	Скоростно-силовые	1. Прыжки со скакалкой за 1 мин.	110	100	90	150	130	110
		2. Выпрыгивание из полного приседа (кол-во раз, 1 мин)	45	40	35	40	35	30
3.	Силовые	1. Подтягивание	10	8	6	20	18	16
		2. КСУ (юн. по 8 раз в одном упр-нии, дев.- 6 раз)	5 серий (8 раз)	4 серии (8раз)	3 серии (8раз)	5 серий (6 раз)	4 серии (6 раз)	3 серии (6раз)

- КСУ- комплексно-силовое упражнение** . Включает в себя выполнение в одной серии упражнение на силу мышц брюшного пресса из И.П. – сед согнув ноги, руки за головой, отжимание от пола, выпрыгивание из полного приседа руки за головой. Оценивается кол-во выполненных серий, время выполнения не ограничено, но без интервалов на отдых.
- Челночный бег- 4 кубика**. Выполняется по разметкам волейбольной площадки. На лицевой линии волейбольной площадки лежат четыре кубика. По команде “Марш” тестируемый берет первый кубик и бегом переносит его на трехметровую линию волейбольной площадки, затем возвращается за вторым кубиком и относит его на среднюю линию волейбольной площадки, возвращается за третьим кубиком, относит его на следующую трехметровую линию волейбольной площадки, возвращается за четвертым кубиком относит его к противоположной лицевой линии волейбольной площадки, но четвертым кубиком только

касается противоположной лицевой линии. С ним же возвращается в исходную стартовую точку, оставляет его и бежит за следующим кубиком, так же возвращает его на исходную позицию, и так все кубики. Челночный бег заканчивается тогда, когда все кубики возвращены в исходное стартовое положение.

3. **Игровой челнок.** Выполняется также по разметкам волейбольной площадки. Из И.П. – старт на лицевой линии волейбольной площадки. По команде “Марш” тестируемый бежит к средней линии волейбольной площадки, затем возвращается к трехметровой линии, затем перебегая среднюю линию бежит к противоположной трехметровой линии, затем возвращается к средней линии, дальше бежит к противоположной лицевой линии после чего возвращается в исходное стартовое положение. Во время челночного бега тестируемый должен рукой касаться линий.

4. **Челночный бег 5 метров за 15 секунд.** Тестируемы пробегает расстояние в 5метров в течении 15 секунд. Оценивается количество метров.

#### 5. Подтягивание:

- юноши из положения в висе на высокой перекладине хват с верху; фиксируется количество раз при непосредственной работе рук (без рывков);
- Девушки из положения в висе лежа при высоте перекладины 1 метр (1м 10 см. в зависимости от роста испытуемой). Фиксируется касание планки грудью при горизонтальном положении туловища (кол-во раз).

## 4. Раздел“ БАСКЕТБОЛ”

### 1 Общая физическая подготовка:

№ п/п	Физические способности	Тесты и упражнения	Юноши			Девушки		
			в	ср	н	в	ср	н
			5	4	3	5	4	3
1.	Ловкость (координационные способности)	1. Челночный бег “Елочка” (сек.)	22.0	24.0	26.0	25.0	27.0	29.0
		2. Челночный бег по кругам баскетбольной площадки “восьмеркой” (сек.)	16.0	17.0	18.0	17.0	18.5	20.0

		3. Бег по штрафным линиям баскетбольной площадки (сек.)	8.5	9.0	10.0	10.5	11.0	11.5
		4. Челночный бег 18 метров за 40 секунд (кол-во метров)	200	182	164	180	162	144
2.	Скоростно-силовые способности	1. Прыжки со скакалкой (30сек.)	60	50	40	75	65	50
		2. Выпрыгивание из приседа (30сек.)	30	20	15	22	19	13
		4 И.П. – О.С.  1 – Упор присев, 2 – упор лежа, 3 – упор присев, 4 – И.П. (кол-во раз за 1 мин.)	18	16	14	17	15	13
3.	Силовые способности	1. Подтягивание (кол-во раз)	14	12	10	25	20	15
		2. Отжимание	45	40	30	30	20	10
		3. Сила мышц брюшного пресса (живота), (кол-во раз, в висе на гимнастической лестнице),	15	12	10	10	8	6
		1-удержание в висе прямых ног, под углом 90 градусов;  2- подтягивать колени к груди.	35	30	25	25	20	15

## 5. Раздел “ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА”

### 1. Контроль техники лыжных ходов.

- одновременный бесшажный ход;
- одновременный одношажный ход;
- попеременный двухшажный ход;

- переход с одновременного бесшажного хода на попеременный двухшажный ход и обратно;
2. Контроль техники подъемов и спусков.
    - подъем ступающим шагом;
    - подъем “лесенкой”;
    - подъем “елочкой”;
    - спуск в основной стойке;
    - спуск в низкой стойке;
  3. Контроль техники поворотов и торможения на лыжах.
    - торможение “плугом”;
    - торможение упором;
    - остановка падением;
    - поворот переступанием.

№	Дистанция	Уровень подготовленности		
		в	ср	н
		5	4	3
1.	3 км (женщины)	15.00,0	20.00,0	30.00,0
2.	5 км (мужчины)	25.00,0	35.00,0	45.00,0

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

Список литературы для педагога:

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М., 2015;
2. Васильева Н.В. Познавательная компетенция подростков как условие 12 повышения эффективности обучения без ущерба для здоровья, Материалы V международного конгресса валеологов, СПб, 2007;
3. Ермолаева М.Г. Игра в образовательном процессе, СПб, 2016;
4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр . – М., 2017;
5. Колбанов В.В. Валеологический практикум, СПб, 2017;
6. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков, М, 2018;

Учебные пособия для учащихся:

1. Зайцев А.К., Зайцев Г.К. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб, 2016г. Зайцев А.К., Зайцев Г.К. Твое здоровье. Регуляция психики. СПб, 2018г.
2. Зайцев Г.К., Насонкина С. А. Уроки Знайки. Воспитай себя. СПб, 2018г.

### **Учебные пособия для учащихся:**

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с
3. Оленчук П.Т. Здоровье дарит спорт. – Николаев: 2003.
4. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
5. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

## План воспитательной работы.

### Гражданско-правовое воспитание

#### Основные задачи:

- Познакомить учащихся с правами и обязанностями школьников;
- Способствовать пониманию школьниками истинных духовных ценностей Отечества;
- Воспитание правовой культуры;
- Знакомство с правовыми нормами и процедурами;
- Выработка правовой культуры;
- Развитие отрицательного отношения к правонарушениям и изучение символики России, края, города, школы;
- Проведение мероприятий и акций, посвященных памятным и знаменательным датам российского, краевого и городского значения;
- Организация встреч с выпускниками школы, ветеранами воин, передовиками производства;

№	Мероприятие	Задачи	Форма проведения	Дата
1	День солидарности в борьбе с терроризмом	Воспитание патриотизма, гражданственности, активной жизненной позиции	Беседа, презентация	Сентябрь
2	«Имею права»	Определить степень понимания подростками правовых терминов, уровень знания своих прав и свобод	Беседа	Декабрь
3	Беседа «Права и обязанности ребёнка»	Ознакомление детей с Конвенцией о правах ребенка. Определить степень понимания подростками правовых	Беседа	Февраль



		терминов		
4	«Знаешь ли ты трудовое законодательство»	Выяснить с помощью компетентность в вопросах трудоустройства	Игра	Апрель

## Гражданско-патриотическое воспитание

### Основные задачи:

- Создать условий комфортной среды, способствующей развитию культуры подрастающего поколения, его познавательной деятельности;
- Формировать у учащихся ключевых компетенций гражданско-патриотического воспитания: правовое самосознание, гражданственность и патриотические чувства и др.;
- Обучать школьников использованию ключевых компетенций гражданско-патриотического воспитания в социуме;
- Изучение истории России, символики, геральдики;
- Формировать гражданскую позицию учащихся

№	Мероприятие	Задачи	Форма проведения	Дата
1	День народного единства России (день согласия и примирения)	Воспитание гражданско-патриотических начал в детях, расширение кругозора	Беседа, презентация	Ноябрь
2	Символика Российского государства	Формировать гражданскую позицию учащихся, любовь к Родине	Беседа, оформление уголка символики;	Декабрь
3	День защитника Отечества	Воспитание гражданско-патриотических начал в детях	Игры, конкурсы	Февраль

4	День Победы	Воспитание гражданско-патриотических начал в детях, уважение к ветеранам	Акция	Май
---	-------------	--	-------	-----

### Нравственно-этическое воспитание

#### Задачи:

- Воспитание культуры общения;
- Укреплять благоприятный климат в детском коллективе;
- Формировать представление учащихся об основных правилах поведения в обществе
- Ознакомление учащихся с общечеловеческими ценностями, с социальными нормами поведения;

№	Мероприятие	Задачи	Форма проведения	Дата
1	«Простые нормы нравственности»	воспитывать у детей понимание сущности сознательной дисциплины и культуры поведения.	Беседа	Сентябрь
2	День Учителя и день пожилого человека	Укрепление отношений между старшим и младшим поколениями	Концертная программа для ветеранов гимназии	Октябрь
3	День отца и День Матери	Укрепление взаимоотношений в семье, повышение роли матери	Праздничная программа, чаепитие	Ноябрь
4	Юбилейный школьный бал	привлечение и развитие интереса молодежи к истории культуры, бального	Бал	декабрь

		танца и этикета;		
--	--	------------------	--	--

### Художественно-эстетическое воспитание

#### Основные задачи:

- Формировать художественно-эстетический вкус учащихся;
- Воспитывать у школьников чувство прекрасного, развивать их творческое мышление, художественные способности, формировать эстетические вкусы, идеалы;
- Стремление формировать свою среду, свои действия по эстетическим, культурным критериям;
- Ознакомление с поэзией, научить видеть прекрасное в повседневной жизни.
- Предполагаемый результат деятельности: умение видеть прекрасное в окружающей жизни, занятие детей одним из видов искусства в кружках художественного цикла, участие в художественной самодеятельности.

№	Мероприятие	Задачи	Форма проведения	Дата
1	Некоторые правила хорошего тона	Учить детей хорошим манерам	Беседа	Сентябрь
2	«Как встречают Новый год на Востоке»	Способствовать развитию у детей познавательного интереса к традициям и обрядам встречи Нового года в странах Востока	Творческая работа	Декабрь

3	Беседа. Имидж делового человека.	Развивать умение оценивать себя со стороны, оценивать собственную значимость, свои личностные качества	Беседа	Март
---	----------------------------------	--	--------	------

### Экологическое воспитание.

#### Основные задачи:

- Формировать широкое экологическое мировоззрение школьников;
- Воспитывать убежденность в приоритете экологических ценностей над эгоистическими интересами отдельных личностей и групп;
- Сохранение окружающей среды как одного из важнейших факторов культурно-этического развития
- воспитание и развитие потребности в здоровом образе жизни, через формирование активной социальной позиции;

№	Мероприятие	Задачи	Форма проведения	Дата
1	Мои друзья – витамины.	Дать понятие о пользе витамина для организма	Тест «Что ты знаешь о витаминах?»	Октябрь
2	«Береги родную природу»	Привлечение внимание учащихся бережному отношению к бережному	Беседа, конкурс рисунков	Декабрь
3	Формирование экологических традиций. 1 апреля – Международный день птиц	Формировать широкое экологическое мировоззрение школьников	Выставка рисунков	Апрель

4	«День Земли»	Развитие у детей эмоциональной отзывчивости, расширение кругозора	Беседа	Май
---	--------------	---	--------	-----

### Работа по профилактике и вредных привычек и пропаганда ЗОЖ

#### Основные задачи:

- Укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности учащихся;
- Формирование физических качеств, умений и навыков;
- Осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей

№	Мероприятие	Задачи	Форма проведения	Дата
1	День здоровья школьников	Укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности учащихся	Беседа	Октябрь
2	«НЕТ – вредным привычкам»	Проводить профилактические мероприятия по предупреждению безнадзорности, табакокурения и других вредных привычек;	Беседа Конкурс рисунков по профилактике вредных привычек. Просмотр видеороликов.	Ноябрь Декабрь
3	День профилактики гриппа и ОРЗ	Пропаганда ЗОЖ, соблюдение правил личной гигиены	Беседа	Январь

4	Всемирный день здоровья	Выработать потребность учащихся в постоянном пополнении своих знаний, в укрепление своего здоровья	Игры, викторины, соревнования	Апрель
---	-------------------------	--	-------------------------------	--------

### Работа с родителями

#### Задачи:

- Привлечь родителей к совместной организации досуга детей;
- Обсуждать с родителями проблему преступности среди несовершеннолетних;
- Выявление учет и работа социально незащищенных категорий
- Проведение культурно-массовых, спортивных мероприятий совместно с родителями;
- Формировать уважение к членам семьи;
- Организация работы с родителями.

№	Мероприятие	Задачи	Форма проведения	Дата
1	Родительское собрание.	Включенность родителей в дополнительное образование и жизнь гимназии, участие в работе родительского комитета, интересных встреч;	Родительское собрание	Октябрь
2	Индивидуальная работа с родителями	Привлечь родителей к совместной организации досуга детей;	Беседа	В течение года
3	Анкетирование.	Опрос. Формирование банка данных о детях и семьях, ведение социальных паспортов семей	Анкета, договор с родителями, заявление	Октябрь, ноябрь

4	Индивидуальная работа с неблагополучными семьями и детьми асоциальными поведением.	Обсуждать с родителями проблему преступности среди несовершеннолетних;	Беседа	В течение года
---	--	--	--------	----------------