

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Игринская средняя общеобразовательная школа №2

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
№ 12 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.О. директора МБОУ
Игринской СОШ №2
 О.В. Щепина
Приказ №154 от «25» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«СПОРТИВНЫЙ ЧАС»
физкультурно-спортивной направленности
возраст: 11 - 16 лет
срок реализации: 2023-2024 уч. год

Составитель:
Жуйкова Елена Сергеевна,
Ившина Ольга Алексеевна
педагоги дополнительного
образования
МБОУ Игринской СОШ №2

Игра, 2023

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный час» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения РФ № 629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Письмом от 18 ноября 2015 г № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»; Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ от 23.08.2017 г № 816; Устава МБОУ Игринской СОШ №2; Положения об организации внеурочной деятельности в МБОУ Игринской СОШ №2

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Актуальность. Программа реализуется в соответствии с социальным заказом и запросами учащихся и их родителей, выявленными на основе результатов анкетирования. В целях обеспечения творческого развития и формирования личности ребенка многие родители хотят направить своих детей на занятия в творческие объединения.

Родители отметили важность приобщения к физкультурно-спортивным занятиям, приобщение к здоровому образу жизни, что учитывается в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивный клуб».

Занятия помогают формированию у учащихся потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Цель – формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни. Укрепление психического и физического здоровья посредством занятия баскетболом.

Задачи:

При формировании задач можно воспользоваться следующей классификацией :

1. Личностные

1) владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры, об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления

содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

3) способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

4) владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

5) умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

6) умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

7) владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

8) владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

2. Метапредметные

1) умение видеть задание по физической культуре в контексте проблемной ситуации в других дисциплинах, в окружающей жизни;

2) умение находить в различных источниках информацию, необходимую для решения проблем физической культуры, и представлять ее в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;

3) умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;

4) умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

5) умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий и осуществлять отбор способов их исправления;

6) умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, исходя из принципов взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

8) понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

9) понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности; 10) умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;

3. Предметные результаты : 1) овладение базовыми знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, по их положительному влиянию на укрепление мира и

дружбы между народами, по основным направлениям развития физической культуры в обществе, по здоровому образу жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек.

2) способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

3) освоение умения оказывать помощь занимающимся при выполнении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

4) способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

5) способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

6) способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

7) способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения.

Отличительные особенности программы

Программа дополняет школьные учебные предметы по физической культуре.

Программа включает ознакомление с основами техники различных видов двигательной деятельности.

Программа помогает приобщению обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Спортивный клуб», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Адресат программы. Программа курса рассчитана для учащихся кадетских классов: 5-9 классов, возраст учащихся 11-16 лет. Наполняемость групп – не менее 15 человек.

Уровень программы: вводный 5-6 классы, базовый 7-8 классы, углубленный 9 классы.

| № | Уровень | Год обучения | Уровень освоения |
|---|-------------|--------------|---|
| 1 | Вводный | 1-2 год | Учащиеся получают общее понятие о использовании и реализации общедоступных и универсальных форм организации материала ,минимальная сложность предлагаемого для освоения содержания программы ,развитие мотивации к деятельности |
| 2 | Базовый | 3-4 год | Использование и реализация таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей картины в рамках тематического содержания программы |
| 3 | Углубленный | 5 год | Использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным, узкоспециализированным разделам программы, доступ к предпрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках программы |

Объем программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный час» рассчитана на 5 лет обучения по 36 часов в год.

Формы организации образовательного процесса: групповые и индивидуальные. Виды деятельности: лекции, практические занятия, самостоятельная работа. Условия, формы и технологии реализации программы «Спортивный час » учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Программа базируется на основных принципах дополнительного образования:

- выбор различных видов деятельности, в которых происходит личностное и профессиональное самоопределение учащихся;
- вариативность содержания и форм организации образовательного процесса;
- адаптивность к возникающим изменениям.

Педагогический процесс основывается на принципе индивидуального подхода к каждому ребенку. Задача индивидуального подхода – наиболее полное выявление персональных способов развития возможностей учащегося, формирование его личности и возраст учащихся. Индивидуальный подход помогает отстающему учащемуся наиболее успешно усвоить материал и стимулирует его творческие способности, а для учащихся, чей уровень подготовки превышает средний показатель по группе, позволяет построить индивидуальный образовательный маршрут.

Сроки реализации. Программа рассчитана на 5 лет обучения.

Режим занятий: 1-2 год обучения - 1 раз в неделю по 1 академическому часу (72 часа в год). 3-4 год обучения - 1 раз в неделю по 1 академическому часу (72 часа в год). 5 год обучения - 1 раз в неделю по академическому часу (36 часов в год)

Формы контроля:

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

Ожидаемые образовательные результаты.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия физической культурой и спортом, а также, с группой товарищей;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения физической культуры;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть техникой выполнения двигательных действий;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства спортивных игр.

Условия реализации программы:

- **Кадровые:** программа рассчитана на преподавателя, владеющего знаниями по педагогике, психологии, методикой проведения занятий.
- **Материально-технические:** спортивный зал при школе № 2, спортивная площадка при школе № 2. Мячи баскетбольные, волейбольные, скакалки, стойки

для обводки, гимнастические стенки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи.

Учебный план программы 1-2 года обучения

| № | Тема занятий / Разделы программы | Кол-во часов | | | Форма аттестации/ Форма контроля |
|---|--|--------------|--------|----------|-------------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Организационно-методические требования на тренировке .Краткий обзор всех видов спорта.Презентация норм ГТО. | | 1 | | Беседа. |
| 2 | Первичный инструктаж по технике безопасности на занятиях по л/атлетике..Виды легкой атлетики ,что в нее входит . | | 1 | | Опрос,беседа. |
| 3 | Техника безопасности на уроках. Спринтерский бег. Высокий, низкий старты. Повторный бег на 30 и 60 метров | | | 1 | Тестирование |
| 4 | Спринтерский бег: Высокий, низкий старты. Стартовый разгон. Финиширование. Бег на 30 и 60 м. | | | 1 | Тестирование |
| 5 | <i>Кроссовая подготовка:</i> Бег на средние дистанции. Смешанное передвижение до 1500м. | | | 1 | Тестирование |
| 6 | Спринтерский бег. Высокий старт, стартовый разгон. Бег на 30 метров – тест. | | | 1 | Тестирование |
| 7 | Спринтерский бег. Финальное усилие. Бег на 60 метров на результат. | | | 1 | Тестирование |
| 8 | Бег на средние дистанции. | | | 1 | Тестирование |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|--------------|
| | Переменный бег до 2000 метров. | | | | |
| 9 | Спринтерский бег. Бег на 100 метров на результат. Прыжок в длину с разбега. | | | 1 | Тестирование |
| 10 | Прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег. Бег на 300 м. (тест) | | | 1 | Тестирование |
| 11 | . Бег на средние дистанции: - бег на 1000 м. (тест) Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность и в цель. | | | 1 | Тестирование |
| 12 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатика: Повторение раннее изученных элементов. | | 1 | | Тестирование |
| 13 | Акробатика: комбинация из ранее изученных приемов. Лазание по канату. Упражнения в равновесии. Наклоны вперед в положении сидя (тест) | | | 1 | |
| 14 | Висы и упоры: упражнения на перекладине. Упражнения в равновесии. | | | 1 | |
| 15 | комбинация из 6-8 элементов Лазание по канату. Упражнения в равновесии. | | | 1 | |
| 16 | Висы и упоры: упражнения на перекладине и брусьях | | | 1 | |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|--------------|
| | Акробатика: комбинация из 6-8 элементов. | | | | |
| 17 | Висы и упоры: упражнения на перекладине и брусьях . Акробатика: комбинация из 6-8 элементов. (учет). | | | 1 | |
| 18 | Висы и упоры: упражнения на перекладине и брусьях. Упражнения в равновесии. Подтягивание (тест). | | | 1 | |
| 19 | Лазание по канату. Опорный прыжок. Сгибание рук в упоре лежа на полу (тест). Лазание по канату. Опорный прыжок. Сгибание рук в упоре лежа на полу (тест). | | | 1 | тестирование |
| 20 | Т. Б. на занятиях волейболом., баскетболом. <i>Волейбол:</i> Перемещения. Передачи мяча во встречных колоннах. Верхняя (нижняя) подача мяча. Уч. игра. | | 1 | | тестирование |
| 21 | <i>Волейбол:</i> Перемещения, передача мяча сверху двумя руками. Уч. игра. | | | 1 | |
| 22 | <i>Волейбол:</i> Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. подача и приём | | | 1 | тестирование |

| | | | | | |
|----|---|--|--|---|---|
| | мяча после подачи. Уч. игра с заданиями. | | | | |
| 23 | Передача мяча сверху (к). Приём мяча от сетки. Уч. игра; тактические действия в защите и нападении. | | | 1 | |
| 24 | Прием мяча снизу двумя руками над собой (к). Подача мяча и приём с подачи. Уч. игра с заданиями. | | | 1 | тестирование |
| 25 | Защитная стойка. Перемещения, остановки. Ведение мяча с изменением направления . Броски мяча. Игра. | | | 1 | |
| 26 | Ведение мяча, остановка в два шага. Броски мяча с точек. Передачи мяча с места. Учебная игра. | | | 1 | тестирование |
| 27 | Передачи мяча одной рукой от плеча. Вырывание мяча. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Учебная игра; по заданиям. | | | 1 | тестирование |
| 28 | Броски мяча с точек и в движении. Выбивание, перехват мяча. Ведение мяча с различным отскоком. Игра по заданиям. | | | 1 | |
| 29 | Перемещения и технические приемы нападения. Штрафные броски. Учебная игра. | | | 1 | Динамика показателей физического развития |
| 30 | Броски мяча в | | | 1 | Динамика показателей |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|
| | движении (к). Ведение и передачи мяча с тактической направленностью. Учебная игра; переход от защиты в нападение. | | | | физического развития |
| 31 | Развитие двигательных качеств в передачах, ведении, бросках мяча в движении. Игра; быстрый прорыв, зонная защита. | | | 1 | Динамика показателей физического развития |
| 32 | Развитие двигательных качеств в передачах, ведении, бросках мяча в движении. . Учебная игра в баскетбол | | | 1 | Динамика показателей физического развития |
| 33 | Зачетная игра в баскетбол. | | | 1 | |
| 34 | Лапта .Перебежки . | | | 1 | |
| 35 | Лапта .Удары. | | | 1 | |
| 36 | Игра в Русскую лапту. | | | 1 | |
| 37 | История физической культуры .Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека. | | 1 | | |
| 38 | Влияние физической подготовки на укрепление здоровья. Контроль техники бега 60м. | | | 1 | |
| 39 | Основные правила развития физических качеств. Техника бега с преодолением препятствий. | | | 1 | |
| 40 | Непрерывность и постепенность повышения физических нагрузок. Контроль техники метания малого мяча. | | | 1 | Динамика показателей физического развития |
| 41 | Занятия общей | | | 1 | |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|
| | физической подготовкой. Кроссовый бег 1900 м. | | | | |
| 42 | Оценка физической подготовленности. Контроль техники и тактики кроссового бега 2000 м. | | | 1 | Динамика показателей физического развития |
| 43 | Спринтерский бег. Бег на 100 метров на результат. Прыжок в длину с разбега. | | | 1 | Динамика показателей физического развития |
| 44 | Прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег. Бег на 300 м. (тест) | | | 1 | |
| 45 | . Бег на средние дистанции: - бег на 1000 м. (тест) Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность и в цель. | | | 1 | Динамика показателей физического развития |
| 46 | Спринтерский бег. Высокий старт, стартовый разгон. Бег на 30 метров – тест. | | | 1 | Динамика показателей физического развития |
| 47 | Спринтерский бег. Финальное усилие. Бег на 60 метров на результат. | | | 1 | Динамика показателей физического развития |
| 48 | Т. Б. на занятиях по гимнастике. Дневник самонаблюдения. Упражнения для коррекции фигуры | | 1 | | |
| 49 | Контрольные тесты по О.Ф.П. Кувырки вперёд и назад. | | | 1 | |
| 50 | Боковой переворот, мост, стойка на лопатках. | | | 1 | |
| 51 | Совершенствование техники выполнения акробатических комбинаций. | | | 1 | |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|-----------------------------------|
| 52 | Упражнения для профилактики нарушений зрения и осанки. Контрольное тестирование по ОФП. | | | 1 | |
| 53 | Техника акробатических комбинаций .Техника выполнения опорного прыжка. | | 1 | | |
| 54 | Техника выполнения упражнений на бревне и перекладине. Контрольн ое тестирование по ОФП. | | | 1 | |
| 55 | Техника выполнения упражнений на бревне и перекладине. Контрольн ое тестирование по ОФП. | | | 1 | |
| 56 | Техника безопасности при занятиях баскетболом.. История развития волейбола 3 Стойки, перемещения игрока. Правилаб/Б. | | 1 | | Тестирования ,опрос. |
| 57 | Ведение с изменением направления. Ловля и передачи в движении в тройках. Ведение с изменением скорости. | | | 1 | |
| 58 | Ведение мяча. Броски двумя с места. Вырывание, выбивание мяча. Соревнования по баскетболу | | | 1 | |
| 59 | Техника безопасности при занятиях фитболом .История развития футбола. Правила ф/б. Стойки игрока. Перемещения. | | | 1 | Викторина ,опрос по правилам игры |
| 60 | Перемещения игрока. Ведение по прямой правой, левой. | | | 1 | |
| 61 | Старты из различных и.п. Ведение с изменение | | | 1 | |

| | | | | | |
|----|---|----|---|----|-----------------------------------|
| | направления. Передачи на месте. | | | | |
| 62 | Ведение с изменением скорости. Передачи на месте. Игра | | | 1 | |
| 63 | Ведение. Передачи в движении | | | 1 | |
| 64 | Удары по воротам. Отбор | | | | |
| 65 | Ловля и передачи в движении. Ведение по прямой правой, левой. Ловля и передачи в движении по кругу. | | | 1 | опрос |
| 66 | Подвижные игры с элементами волейбола | | | 1 | опрос |
| 67 | Подвижные игры с элементами акробатики | | | 1 | Викторина, опрос по правилам игры |
| 68 | Подвижные игры с элементами баскетбола | | | 1 | Викторина, опрос по правилам игры |
| 69 | Лапта. Правила Игры.. | | | 1 | |
| 70 | Удары. Лапта. | | | 1 | опрос |
| 71 | Русская Лапта. Осаливание. | | | 1 | |
| 72 | Лапта. Перебежки | | | 1 | Викторина, опрос по правилам игры |
| | Итого: | 72 | 8 | 64 | |

Содержание программы 1-2 года обучения

1. Вводная часть. Основы знаний.

Теоретическая часть:

Проведения инструктажей (ПБ; по противодействию терроризму и действиям в экстренных ситуациях; ОТ при проведении массовых мероприятий; ТБ детей и подростков при работе с колющими, режущими приспособлениями; ПДД).

Практические занятия: мониторинг. Поход выходного дня;

Формы контроля: тестирование.

2. Легкая атлетика.

Теоретическая часть: история возникновения легкой атлетики, классификация легкой атлетики.

Практические занятия: кроссовая подготовка, бег на короткие дистанции, ОРУ, СБУ.

Разновидности прыжков: в длину с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в высоту.

Метания мячом на точность и на дальность.

Формы контроля: тестирование, динамика показателей физического развития.

3. Гимнастика, акробатика.

Теоретическая часть: терминология в акробатике, история выступления российских гимнастов в Олимпийских играх.

Практические занятия: кувырки вперед, назад, перевороты в сторону и т.д. Составление акробатических комбинаций.

Формы контроля: тестирование, соревнования внутри спортивного объединения по гимнастике.

Школа мяча.

Теоретическая часть: история возникновения спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол), успехи российских

спортсменов на мировом уровне. Правила игры и судейство.

Практические занятия: техника и тактика спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол),

Формы контроля: викторина, опрос по правилам игры. Зачеты на освоение технических элементов спортивных игр, соревнования внутри спортивного объединения.

4. Подвижные игры.

Теоретическая часть: история возникновения русских народных игр.

Практические занятия: подвижные игры «Пионербол», «Мяч капитану» и т.д., подводящие к спортивным играм.

Формы контроля: опрос.

Образовательные результаты 1-2 года обучения

Метапредметные

- Обучающиеся научатся рационально распределять свое время в режиме дня;
- Обучающиеся научатся организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом;
- Обучающиеся научатся определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Предметные

- Обучающиеся научатся выполнять упражнения по физической подготовке;
- Обучающиеся овладеют техникой выполнения двигательных действий;
- Обучающиеся овладеют основами судейства.

Личностные

- Обучающиеся сформируют интерес к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- Обучающиеся научатся управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- Обучающиеся научатся дисциплинированности, трудолюбию, упорству.

Методическое обеспечение программы 1-2-го года обучения.

| № п/п | Раздел, тема | Формы занятий | Приемы, методы | Дидактические материалы | Техническое оснащение | Формы контроля |
|-------|----------------------------|------------------------------------|---|--------------------------------|-----------------------|------------------------|
| 1. | Основы знаний. Инструктаж. | Беседа, рассказ. | Словесный, ознакомление | Документальный материал из СМИ | Спортивный зал | Периодический контроль |
| 2. | Легкая атлетика | Практическая деятельность | соревновательный | Документальный материал из СМИ | Стадион | Текущий контроль |
| 3. | Гимнастика, акробатика | Практическая деятельность | Метод строго регламентированного упражнения | Документальный материал из СМИ | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 4. | Школа мяча | Рассказ, практическая деятельность | Игровой метод, соревновательный | Документальный материал из СМИ | Спортивный зал | Периодический контроль |
| 5. | Подвижные игры | Рассказ, практическая деятельность | Игровой метод, соревновательный | Документальный материал из СМИ | Спортивный зал | Текущий контроль |

Учебный план программы 3-4 года обучения

| № | Тема занятий / Разделы программы | Кол-во часов | | | Форма аттестации/ Форма контроля |
|---|--|--------------|--------|----------|-------------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Организационно-методические требования на тренировке .Краткий обзор всех видов спорта.Презентация норм ГТО. | | 1 | | Беседа. |
| 2 | Первичный инструктаж по технике безопасности на занятиях по л/атлетике..Виды легкой атлетики ,что в нее входит . | | 1 | | Опрос,беседа. |
| 3 | Техника безопасности на уроках. Спринтерский бег. Высокий, низкий старты. Повторный бег на 30 и 60 метров | | | 1 | Тестирование |
| 4 | Спринтерский бег: Высокий, низкий старты. Стартовый разгон. Финиширование. Бег на 30 и 60 м. | | | 1 | Тестирование |
| 5 | <i>Кроссовая подготовка:</i> Бег на средние дистанции. Смешанное передвижение до 1500м. | | | 1 | Тестирование |
| 6 | Спринтерский бег. Высокий старт, стартовый разгон. Бег на 30 метров – тест. | | | 1 | Тестирование |
| 7 | Спринтерский бег. Финальное усилие. Бег на 60 метров на результат. | | | 1 | Тестирование |
| 8 | Бег на средние дистанции. Переменный бег до 2000 метров. | | | 1 | Тестирование |
| 9 | Спринтерский бег. Бег на | | | 1 | Тестирование |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|--------------|
| | 100 метров на результат. Прыжок в длину с разбега. | | | | |
| 10 | Прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег. Бег на 300 м. (тест) | | | 1 | Тестирование |
| 11 | . Бег на средние дистанции: - бег на 1000 м. (тест) Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность и в цель. | | | 1 | Тестирование |
| 12 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатика: Повторение ранее изученных элементов. | | 1 | | Тестирование |
| 13 | Акробатика: комбинация из ранее изученных приемов. Лазание по канату. Упражнения в равновесии. Наклоны вперед в положении сидя (тест) | | | 1 | |
| 14 | Висы и упоры: упражнения на перекладине. Упражнения в равновесии. | | | 1 | |
| 15 | комбинация из 6-8 элементов Лазание по канату. Упражнения в равновесии. | | | 1 | |
| 16 | Висы и упоры: упражнения на перекладине и брусьях Акробатика: комбинация из 6-8 элементов. | | | 1 | |
| 17 | Висы и упоры: | | | 1 | |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|--------------|
| | упражнения на перекладине и брусьях . Акробатика: комбинация из 6-8 элементов. (учет). | | | | |
| 18 | Висы и упоры: упражнения на перекладине и брусьях. Упражнения в равновесии. Подтягивание (тест). | | | 1 | |
| 19 | Лазание по канату. Опорный прыжок. Сгибание рук в упоре лежа на полу (тест). Лазание по канату. Опорный прыжок. Сгибание рук в упоре лежа на полу (тест). | | | 1 | тестирование |
| 20 | Т. Б. на занятиях волейболом.,баскетболо. <i>Волейбол:</i> Перемещения. Передачи мяча во встречных колоннах. Верхняя (нижняя) подача мяча. Уч. игра. | | 1 | | тестирование |
| 21 | <i>Волейбол:</i> Перемещения, передача мяча сверху двумя руками. Уч. игра. | | | 1 | |
| 22 | <i>Волейбол:</i> Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. подача и приём мяча после подачи. Уч. игра с заданиями. | | | 1 | тестирование |
| 23 | Передача мяча сверху (к). | | | 1 | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|
| | Приём мяча от сетки. Уч. игра; тактические действия в защите и нападении. | | | | |
| 24 | Прием мяча снизу двумя руками над собой (к). Подача мяча и приём с подачи. Уч. игра с заданиями. | | | 1 | тестирование |
| 25 | Защитная стойка. Перемещения, остановки. Ведение мяча с изменением направления . Броски мяча. Игра. | | | 1 | |
| 26 | Ведение мяча, остановка в два шага. Броски мяча с точек. Передачи мяча с места. Учебная игра. | | | 1 | тестирование |
| 27 | Передачи мяча одной рукой от плеча. Вырывание мяча. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Учебная игра; по заданиям. | | | 1 | тестирование |
| 28 | Броски мяча с точек и в движении. Выбивание, перехват мяча. Ведение мяча с различным отскоком. Игра по заданиям. | | | 1 | |
| 29 | Перемещения и технические приемы нападения. Штрафные броски. Учебная игра. | | | 1 | Динамика показателей физического развития |
| 30 | Броски мяча в движении (к). Ведение и передачи мяча с тактической | | | 1 | Динамика показателей физического развития |

| | | | | | |
|----|---|--|---|---|---|
| | направленностью. Учебная игра; переход от защиты в нападение. | | | | |
| 31 | Развитие двигательных качеств в передачах, ведении, бросках мяча в движении. Игра; быстрый прорыв, зонная защита. | | | 1 | Динамика показателей физического развития |
| 32 | Развитие двигательных качеств в передачах, ведении, бросках мяча в движении. . Учебная игра в баскетбол | | | 1 | Динамика показателей физического развития |
| 33 | Зачетная игра в баскетбол. | | | 1 | |
| 34 | Лапта .Перебежки . | | | 1 | |
| 35 | Лапта .Удары. | | | 1 | |
| 36 | Игра в Русскую лапту. | | | 1 | |
| 37 | История физической культуры .Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека. | | 1 | | |
| 38 | Влияние физической подготовки на укрепление здоровья. Контроль техники бега 60м. | | | 1 | |
| 39 | Основные правила развития физических качеств. Техника бега с преодолением препятствий. | | | 1 | |
| 40 | Непрерывность и постепенность повышения физических нагрузок. Контроль техники метания малого мяча. | | | 1 | Динамика показателей физического развития |
| 41 | Занятия общей физической подготовкой. Кроссовый бег 1900 м. | | | 1 | |
| 42 | Оценка физической подготовленности. Контр | | | 1 | Динамика показателей физического развития |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|
| | оль техники и тактики кроссового бега 2000 м. | | | | |
| 43 | Спринтерский бег. Бег на 100 метров на результат. Прыжок в длину с разбега. | | | 1 | Динамика показателей физического развития |
| 44 | Прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег. Бег на 300 м. (тест) | | | 1 | |
| 45 | . Бег на средние дистанции: - бег на 1000 м. (тест) Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность и в цель. | | | 1 | Динамика показателей физического развития |
| 46 | Спринтерский бег. Высокий старт, стартовый разгон. Бег на 30 метров – тест. | | | 1 | Динамика показателей физического развития |
| 47 | Спринтерский бег. Финальное усилие. Бег на 60 метров на результат. | | | 1 | Динамика показателей физического развития |
| 48 | Т. Б. на занятиях по гимнастике. Дневник самонаблюдения. Упражнения для коррекции фигуры | | 1 | | |
| 49 | Контрольные тесты по О.Ф.П. Кувырki вперёд и назад. | | | 1 | |
| 50 | Боковой переворот, мост, стойка на лопатках. | | | 1 | |
| 51 | Совершенствование техники выполнения акробатических комбинаций. | | | 1 | |
| 52 | Упражнения для профилактики нарушений зрения и осанки. Контрольное тес | | | 1 | |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|-----------------------------------|
| | тирование по ОФП. | | | | |
| 53 | Техника акробатических комбинаций .Техника выполнения опорного прыжка. | | 1 | | |
| 54 | Техника выполнения упражнений на бревне и перекладине. Контрольное тестирование по ОФП. | | | 1 | |
| 55 | Техника выполнения упражнений на бревне и перекладине. Контрольное тестирование по ОФП. | | | 1 | |
| 56 | Техника безопасности при занятиях баскетболом.. История развития волейбола 3 Стойки, перемещения игрока. Правилаб/Б. | | 1 | | Тестирования ,опрос. |
| 57 | Ведение с изменением направления. Ловля и передачи в движении в тройках. Ведение с изменением скорости. | | | 1 | |
| 58 | Ведение мяча. Броски двумя с места. Вырывание, выбивание мяча. Соревнования по баскетболу | | | 1 | |
| 59 | Техника безопасности при занятиях фитболом .История развития футбола. Правила ф/б. Стойки игрока. Перемещения. | | | 1 | Викторина ,опрос по правилам игры |
| 60 | Перемещения игрока. Ведение по прямой правой, левой. | | | 1 | |
| 61 | Старты из различных и.п. Ведение с изменение направления. Передачи на месте. | | | 1 | |
| 62 | Ведение с изменение скорости. Передачи на | | | 1 | |

| | | | | | |
|----|---|----|---|----|-----------------------------------|
| | месте.Игра | | | | |
| 63 | Ведение. Передачи в движении | | | 1 | |
| 64 | Удары по воротам. Отбор | | | | |
| 65 | Ловля и передачи в движении. Ведение по прямой правой, левойЛовля и передачи в движении по кругу. | | | 1 | опрос |
| 66 | Подвижные игры с элементами волейбола | | | 1 | опрос |
| 67 | Подвижные игры с элементами акробатики | | | 1 | Викторина ,опрос по правилам игры |
| 68 | Подвижные игры с элементами баскетбола | | | 1 | Викторина ,опрос по правилам игры |
| 69 | Лапта .Правила Игры.. | | | 1 | |
| 70 | Удары .Лапта . | | | 1 | опрос |
| 71 | Русская Лапта .Осаливание . | | | 1 | |
| 72 | Лапта .Перебежки | | | 1 | Викторина ,опрос по правилам игры |
| | Итого: | 72 | 8 | 64 | |

Содержание программы 3-4 года обучения

1. Вводная часть. Основы знаний.

Теоретическая часть:

Проведения инструктажей (ПБ; по противодействию терроризму и действиям в экстренных ситуациях; ОТ при проведении массовых мероприятий; ТБ детей и подростков при работе с колющими, режущими приспособлениями; ПДД).

Практическое занятия: мониторинг. Поход выходного дня;

Формы контроля: тестирование.

2. Легкая атлетика.

Теоретическая часть: история возникновения легкой атлетики, классификация легкой атлетики.

Практические занятия: кроссовая подготовка, бег на короткие дистанции, ОРУ, СБУ.

Разновидности прыжков: в длину с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в высоту.

Метания мячом на точность и на дальность.

Формы контроля: тестирование, динамика показателей физического развития.

3. Гимнастика, акробатика.

Теоретическая часть: терминология в акробатике, история выступления российских гимнастов в Олимпийских играх.

Практические занятия: кувырки вперед, назад, перевороты в сторону и т.д. Составление акробатических комбинаций.

Формы контроля: тестирование, соревнования внутри спортивного объединения по гимнастике.

Школа мяча.

Теоретическая часть: история возникновения спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол), успехи российских

спортсменов на мировом уровне. Правила игры и судейство.

Практические занятия: техника и тактика спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол),

Формы контроля: викторина, опрос по правилам игры. Зачеты на освоение технических элементов спортивных игр, соревнования внутри спортивного объединения.

4.Подвижные игры.

Теоретическая часть: история возникновения русских народных игр.

Практические занятия: подвижные игры «Пионербол», «Мяч капитану» и т.д., подводящие к спортивным играм.

Формы контроля: опрос.

Образовательные результаты 3-4года обучения

Метапредметные:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой

Предметные:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Личностные:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Методическое обеспечение программы 5-го года обучения.

| № п/п | Раздел, тема | Формы занятий | Приемы, методы | Дидактические материалы | Техническое оснащение | Формы контроля |
|-------|----------------------------|------------------------------------|---|--------------------------------|-----------------------|------------------------|
| 1. | Основы знаний. Инструктаж. | Беседа, рассказ. | Словесный, ознакомление | Документальный материал из СМИ | Спортивный зал | Периодический контроль |
| 2. | Легкая атлетика | Практическая деятельность | соревновательный | Документальный материал из СМИ | Стадион | Текущий контроль |
| 3. | Гимнастика, акробатика | Практическая деятельность | Метод строго регламентированного упражнения | Документальный материал из СМИ | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 4. | Школа мяча | Рассказ, практическая деятельность | Игровой метод, соревновательный | Документальный материал из СМИ | Спортивный зал | Периодический контроль |
| 5. | Подвижные игры | Рассказ, практическая деятельность | Игровой метод, соревновательный | Документальный материал из СМИ | Спортивный зал | Текущий контроль |

Учебный план программы 5 года обучения

| № | Тема занятий / Разделы программы | Кол-во часов | | | Форма аттестации/ Форма контроля |
|---|--|--------------|--------|----------|-------------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Организационно-методические требования на тренировке .Краткий обзор всех видов спорта.Презентация норм ГТО. | | 1 | | Беседа. |
| 2 | Первичный инструктаж по технике безопасности на занятиях по л/атлетике..Виды легкой атлетики ,что в нее входит . | | 1 | | Опрос,беседа. |
| 3 | Техника безопасности на уроках. Спринтерский бег. Высокий, низкий старты. Повторный бег на 30 и 60 метров | | | 1 | Тестирование |
| 4 | Спринтерский бег: Высокий, низкий старты. Стартовый разгон. Финиширование. Бег на 30 и 60 м. | | | 1 | Тестирование |
| 5 | <i>Кроссовая подготовка:</i> Бег на средние дистанции. Смешанное передвижение до 1500м. | | | 1 | Тестирование |
| 6 | Спринтерский бег. Высокий старт, стартовый разгон. Бег на 30 метров – тест. | | | 1 | Тестирование |
| 7 | Спринтерский бег. Финальное усилие. Бег на 60 метров на результат. | | | 1 | Тестирование |
| 8 | Бег на средние дистанции. Переменный бег до 2000 метров. | | | 1 | Тестирование |
| 9 | Спринтерский бег. Бег на | | | 1 | Тестирование |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|--------------|
| | 100 метров на результат. Прыжок в длину с разбега. | | | | |
| 10 | Прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег. Бег на 300 м. (тест) | | | 1 | Тестирование |
| 11 | . Бег на средние дистанции: - бег на 1000 м. (тест) Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность и в цель. | | | 1 | Тестирование |
| 12 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатика: Повторение ранее изученных элементов. | | 1 | | Тестирование |
| 13 | Акробатика: комбинация из ранее изученных приемов. Лазание по канату. Упражнения в равновесии. Наклоны вперед в положении сидя (тест) | | | 1 | |
| 14 | Висы и упоры: упражнения на перекладине. Упражнения в равновесии. | | | 1 | |
| 15 | комбинация из 6-8 элементов Лазание по канату. Упражнения в равновесии. | | | 1 | |
| 16 | Висы и упоры: упражнения на перекладине и брусьях Акробатика: комбинация из 6-8 элементов. | | | 1 | |
| 17 | Висы и упоры: | | | 1 | |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|--------------|
| | упражнения на перекладине и брусьях . Акробатика: комбинация из 6-8 элементов. (учет). | | | | |
| 18 | Висы и упоры: упражнения на перекладине и брусьях. Упражнения в равновесии. Подтягивание (тест). | | | 1 | |
| 19 | Лазание по канату. Опорный прыжок. Сгибание рук в упоре лежа на полу (тест). Лазание по канату. Опорный прыжок. Сгибание рук в упоре лежа на полу (тест). | | | 1 | тестирование |
| 20 | Т. Б. на занятиях волейболом.,баскетболо. <i>Волейбол:</i> Перемещения. Передачи мяча во встречных колоннах. Верхняя (нижняя) подача мяча. Уч. игра. | | 1 | | тестирование |
| 21 | <i>Волейбол:</i> Перемещения, передача мяча сверху двумя руками. Уч. игра. | | | 1 | |
| 22 | <i>Волейбол:</i> Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. подача и приём мяча после подачи. Уч. игра с заданиями. | | | 1 | тестирование |
| 23 | Передача мяча сверху (к). | | | 1 | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|
| | Приём мяча от сетки. Уч. игра; тактические действия в защите и нападении. | | | | |
| 24 | Прием мяча снизу двумя руками над собой (к). Подача мяча и приём с подачи. Уч. игра с заданиями. | | | 1 | тестирование |
| 25 | Защитная стойка. Перемещения, остановки. Ведение мяча с изменением направления . Броски мяча. Игра. | | | 1 | |
| 26 | Ведение мяча, остановка в два шага. Броски мяча с точек. Передачи мяча с места. Учебная игра. | | | 1 | тестирование |
| 27 | Передачи мяча одной рукой от плеча. Вырывание мяча. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Учебная игра; по заданиям. | | | 1 | тестирование |
| 28 | Броски мяча с точек и в движении. Выбивание, перехват мяча. Ведение мяча с различным отскоком. Игра по заданиям. | | | 1 | |
| 29 | Перемещения и технические приемы нападения. Штрафные броски. Учебная игра. | | | 1 | Динамика показателей физического развития |
| 30 | Броски мяча в движении (к). Ведение и передачи мяча с тактической | | | 1 | Динамика показателей физического развития |

| | | | | | |
|----|---|----|---|----|---|
| | направленностью. Учебная игра; переход от защиты в нападение. | | | | |
| 31 | Развитие двигательных качеств в передачах, ведении, бросках мяча в движении. Игра; быстрый прорыв, зонная защита. | | | 1 | Динамика показателей физического развития |
| 32 | Развитие двигательных качеств в передачах, ведении, бросках мяча в движении. . Учебная игра в баскетбол | | | 1 | Динамика показателей физического развития |
| 33 | Зачетная игра в баскетбол. | | | 1 | |
| 34 | Лапта .Перебежки . | | | 1 | |
| 35 | Лапта .Удары. | | | 1 | |
| 36 | Игра в Русскую лапту. | | | 1 | |
| | Итого: | 36 | 4 | 32 | |

Содержание программы 5 года обучения

1. Вводная часть. Основы знаний.

Теоретическая часть:

Проведения инструктажей (ПБ; по противодействию терроризму и действиям в экстренных ситуациях; ОТ при проведении массовых мероприятий; ТБ детей и подростков при работе с колющими, режущими приспособлениями; ПДД).

Практическое занятия: мониторинг. Поход выходного дня;

Формы контроля: тестирование.

2. Легкая атлетика.

Теоретическая часть: история возникновения легкой атлетики, классификация легкой атлетики.

Практические занятия: кроссовая подготовка, бег на короткие дистанции, ОРУ, СБУ.

Разновидности прыжков: в длину с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в высоту.

Метания мячом на точность и на дальность.

Формы контроля: тестирование, динамика показателей физического развития.

3. Гимнастика, акробатика.

Теоретическая часть: терминология в акробатике, история выступления российских гимнастов в Олимпийских играх.

Практические занятия: кувырки вперед, назад, перевороты в сторону и т.д. Составление акробатических комбинаций.

Формы контроля: тестирование, соревнования внутри спортивного объединения по гимнастике.

Школа мяча.

Теоретическая часть: история возникновения спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол), успехи российских

спортсменов на мировом уровне. Правила игры и судейство.

Практические занятия: техника и тактика спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол),

Формы контроля: викторина, опрос по правилам игры. Зачеты на освоение технических элементов спортивных игр, соревнования внутри спортивного объединения.

4. Подвижные игры.

Теоретическая часть: история возникновения русских народных игр.

Практические занятия: подвижные игры «Пионербол», «Мяч капитану» и т.д., подводящие к спортивным играм.

Формы контроля: опрос.

Образовательные результаты программы на 5 год обучения

Метапредметные:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовке

Предметные:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

Личностные:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Календарный график на 36 часов

| Сентябрь | | | | Октябрь | | | | Ноябрь | | | | Декабрь | | | | |
|---------------|-------|-------|-------|---------------|------|-------|-------|---------------|------|-------|-------|---------------|------|-------|-------|-----|
| Недели \ даты | | | | Недели \ даты | | | | Недели \ даты | | | | Недели \ даты | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4-10 | 11-17 | 18-24 | 25-01 | 2-8 | 9-15 | 16-22 | 23-29 | 30-5 | 6-12 | 13-19 | 20-26 | 27-3 | 4-10 | 11-17 | 18-24 | 25- |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | | | | 8 | | | | 12 | | | | 17 | | | | |

| Январь | | | Февраль | | | | Март | | | | | Апрель | | | | Май | | | |
|---------------|-------|-------|---------------|------|-------|-------|---------------|------|-------|-------|-------|---------------|------|-------|-------|---------------|------|-------|--|
| Недели \ даты | | | Недели \ даты | | | | Недели \ даты | | | | | Недели \ даты | | | | Недели \ даты | | | |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | |
| 1-14 | 15-21 | 22-28 | 29-4 | 5-11 | 12-18 | 19-25 | 26-3 | 4-10 | 11-17 | 18-24 | 25-31 | 1-7 | 8-14 | 15-21 | 22-28 | 29-5 | 6-12 | 13-31 | |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 20 | | | 24 | | | | 29 | | | | | 33 | | | | 36 | | | |

Воспитательный компонент программы

Спортивный час

Воспитательный компонент программы разработан в соответствии с Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.

Воспитательная работа осуществляется в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный клуб» и имеет 2 важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Цель: Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности обучающегося, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи:

1. Способствовать развитию личности, способной формировать собственное мировоззрение и систему базовых ценностей.

2. Сформировать умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности обучающихся.

3. Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности.

Результат воспитания – это достигнутая цель, те изменения в личностном развитии обучающихся, которые они приобрели в процессе воспитания.

Планируемые результаты:

- Проявление творческой активности обучающихся в различных сферах социально значимой деятельности;
- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- Формирование позитивной самооценки, умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

Формы работы направлены на работу с коллективом учащихся и родительской общественностью.

Работа с коллективом обучающихся:

- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- формирование навыков по этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение практическим умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями:

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации), в том числе в формате онлайн.;
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей, тематических и концертных мероприятий, походов в течение года);
- публикация информационных (просветительских) статей для родителей по вопросам воспитания детей в группе творческого объединения в социальной сети «ВКонтакте».

1. Духовно-нравственное воспитание (формирование ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и народов России)

2. Формирование коммуникативной культуры (формирование навыков ответственного коммуникативного поведения, умения корректировать свое общение в зависимости от ситуации, в рамках принятых в культурном обществе норм этикета поведения и общения, а также норм культуры речи; культивировать в среде воспитанников принципы взаимопонимания, уважения к себе и окружающим людям и обучать способам толерантного взаимодействия и конструктивного разрешения конфликтов)

3. Положительное отношение к труду и творчеству (формирование представлений об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства; условий для развития возможностей обучающихся с ранних лет получить знания и практический опыт трудовой и творческой деятельности как неперемного условия экономического и социального бытия человека)

4. Здоровьесберегающее воспитание и формирование культуры здорового, безопасного образа жизни, организация комплексной профилактической работы (профилактика употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма) (направлено на совершенствование и развитие физических качеств личности, формы и функций организма человека, формирования осознанной потребности в физкультурных занятиях, двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний, потребности в активном, здоровом образе жизни, негативного отношения к вредным, для здоровья человека, привычкам)

6. Интеллектуальное воспитание (раскрытие, развитие и реализация творческих и интеллектуальных способностей в максимально благоприятных условиях образовательного процесса, развитие интеллектуальной культуры личности, познавательных мотивов)

Календарный план воспитательной работы

| № | Мероприятия | Цели, задачи | Сроки проведения | Примечание |
|---|---|---|------------------|------------|
| 1 | Участие в проведении Дня открытых дверей | Привлечение внимания обучающихся и их родителей к дополнительному образованию МБОУ Игринской СОШ №2 | сентябрь | |
| 2 | Игра-знакомство «Давай дружить» | Знакомство и сплочение детей в коллективе, формирование коммуникативной культуры | сентябрь | |
| 3 | Подготовка и участие в школьном этапе олимпиады по физической культуре. | Индивидуальная работа с учащимися по углубленному материалу. | октябрь | |
| 4 | Спортивно – оздоровительная программа «Путь к доброму здоровью» | Воспитание силы воли и выносливости. | октябрь | |
| 5 | Проведение соревнований по | Формирование коллективных | ноябрь | |

| | | | | |
|----|---|--|---------|----------------------------------|
| | баскетболу среди обучающихся школы. | взаимодействий. Сопереживание за результат деятельности. | | |
| 6 | Родительское собрание совместно с детьми. | Формирование цепочки взаимодействия тренер-ученик-родитель. | ноябрь | Мероприятия с участием родителей |
| 7 | Презентация о великих спортсменах «Сквозь тернии к звездам». | Мотивация детей к регулярным занятиям спортом. | декабрь | |
| 9 | «Урок памяти», посвященный полному освобождению Ленинграда. | Воспитание патриотизма. | январь | |
| 12 | Активный отдых на природе | Отработка специальных навыков, необходимых для похода | февраль | Мероприятие с участием родителей |
| 13 | Участие в школьной конференции проектных и исследовательских работ | Индивидуальная работа с учащимися по написанию проектов | март | |
| 15 | Обязанности пешеходов и велосипедистов и их ответственность за нарушение ПДД. | Формирование ответственности за поведение на дороге. | апрель | |
| 16 | Квест-игра «Оранжевый мяч» (соревновательные упражнения с родителями) | Подведение итогов года. Сплочение коллектива. Постановка задач на самостоятельные занятия в летний период. | май | Мероприятия с участием родителей |
| 17 | Составление памяток «Твои безопасные каникулы», размещение в ВК | Выработка умений по составлению памяток | май | |

Контрольно – измерительные материалы

5-6 классы.

ТЕСТ №1.

1. (1.1) В Древней Элладе спортсмены соревновались в беге на один стадий. По преданию, дистанцию размечал сам Геракл. Выберите способ, которым он пользовался.

А) ступнями: стадий приблизительно равен 600 ступням, или 192 м 27 см;

Б) шагами: стадий приблизительно равен 200 шагам, или 192 м 27 см;

В) шагомером: расстояние между «ногами» было чуть меньше одного метра.

2. (1.2) В каком году и где прошли I современные летние Олимпийские Игры?

А) в 1896 г. во Франции (Париж); Б) в 1894 г. во Франции (Шамони);

В) в 1896 г. в Греции (Афины).

3. (1.3) С появлением этой личности в России появляется система физической культуры и воспитания в России. И возникает она не только для военных целей, но и в университетах. Назовите имя этой личности.

А) царь Петр I; Б) А. В. Суворов; В) Ф. Ф. Ушаков.

4. (1.4) Кто из советских гимнасток имеет 18 олимпийских медалей, из них 9 – золотых, 5 серебряных и 4 бронзовых. Это самая титулованная спортсменка мира. Её выступления поражали своим изяществом и артистизмом. Это был не просто спорт и трюки, а настоящее искусство.

А) Ольга Корбут; Б) Светлана Хоркина; В) Лариса Латынина.



5. (1.5) Прочитайте правила организации пеших походов. Найдите в них ошибку.

А) При многодневном походе численность группы ограничена 40 участниками;

Б) При планировании дальнего похода медосмотр должен быть проведен дважды: первый раз — при формировании группы, второй — перед отъездом.

Г) На собрании руководитель похода сообщает родителям о цели похода, маршруте и длительности похода, о сумме денег, которую надо будет внести каждому участнику, о том, что надо взять с собой, распределяет поручения.

Д) На собрании руководитель похода зачитывает примерный список личного снаряжения и объясняет, что чем можно заменить, если данного снаряжения не найдется.

6. (1.6) В походе вы или другие участники похода могут получить ожог кипятком или горячей пищей. Укажите последовательность ваших действий в этом случае.

А) Наложить повязку из стерильного бинта. Б) При небольших ожогах протереть рану спиртом (ожоги I - II степени смазать мазью Вишневского). В)

Освободить пострадавшего от мокрой одежды.

7. (1.6.1) Укажите ошибочное утверждение в правилах безопасного поведения на природе (в туристическом походе).

А) Турист должен иметь навыки самообслуживания при наличии необходимого оборудования и снаряжения.

Б) Турист должен пользоваться знаниями и умениями, чтобы предостеречь себя и своих товарищей от попадания в экстремальную ситуацию.

В) Если турист умеет ориентироваться с помощью карты и компаса, то определять стороны света по местным предметам не обязательно.

Г) Турист знает съедобные и ядовитые растения, произрастающие в той местности, где они живут. Использует эти знания для предупреждения экстремальных ситуаций (отравлений ядовитыми растениями).

8. (2.1) Тактическое мышление развивается при ... (выберите правильный ответ)

- А) обучении строевым упражнениям;
- Б) обучении беговым упражнениям;
- В) обучении подвижным и спортивным играм.

9. (2.2) Нарушения режима отрицательно влияют на ... (выберите один или несколько правильных ответов)

- А) работоспособность; Б) состояние тренированности и спортивные результаты;
- В) качество сна.

10. (2.3) Упражнения для развития силы необходимо подбирать так, чтобы поочередно работали разные группы мышц. Определите правильную очередность работы групп мышц.

- А) сначала мышцы рук, потом – ног, далее – мышцы спины и брюшного пресса;
- Б) сначала мышцы ног, потом – рук, далее – мышцы спины и брюшного пресса;
- В) сначала мышцы брюшного пресса, потом – мышцы ног, далее – мышцы рук.

11. (2.4) Прочитайте правила выполнения штрафного броска. Укажите в них ошибку.

- А) ноги располагаются за линией штрафного броска на ширине плеч, ступни – параллельно или одна нога выставлена вперед;
- Б) перед броском ударить мяч несколько раз об пол, чтобы расслабить пальцы, кисти, предплечья, плечи;
- В) смотреть на цель до момента завершения броска;
- Г) перед броском сделать глубокий вдох, выдох и бросать мяч на задержке дыхания;
- Д) выполнить бросок с прыжка.

12. (2.5) Укажите два неверных утверждения при выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу.

- А) попытка засчитывается, если произошло касание пола коленями, бедрами, тазом;
- Б) попытка не засчитывается, если произошло нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- В) попытка не засчитывается, если отсутствует фиксация на 0,5 с исходного положения;
- Г) попытка засчитывается, если выполняется поочередное разгибание рук;
- Д) попытка не засчитывается, если нет касания грудью пола (платформы);
- Е) попытка не засчитывается, если разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

13. (3.1) Какое значение для физического развития имеют упражнения на равновесие? Выберите один или несколько правильных ответов.

- А) Улучшают умственные способности, повышают сосредоточенность, умение концентрироваться;
- Б) Позволяют быстрее осваивать простые движения;

В) Увеличивают продолжительность жизни.

14. (3.2) Определите тип телосложения человека по сложению его тела и воздействию на его организм силовых нагрузок: «Он атлетически сложен, у него хорошо выраженная мускулатура, крепок и широк в плечах, силовые нагрузки хорошо воздействуют на его мышцы, увеличивая их массу и рельефность».

А) нормостеник; Б) астеник; В) гиперстеник.

15. (3.3) Сколько дыхательных циклов (вдох и выдох – один дыхательный цикл) делает человек в состоянии покоя? Выберите правильный ответ.

А) 12-16 раз; Б) 18-20 раз; В) 20-30 раз.

16. (3.4) Прочитайте правила оказания первой помощи при солнечном и тепловом ударе (жажда, усталость, красный цвет лица с постепенным побледнением, повышение температуры, судороги, потеря сознания). Определите порядок ваших действий.

А) при отсутствии дыхания сделать искусственное дыхание;

Б) снять с него одежду, облить водой, положить холод на голову и грудь, обтереть тело холодной водой;

В) перенести в прохладное место.

17. (4.1) Прочитайте гигиенические требования к тканям одежды. Укажите один или несколько правильных ответов.

А) спортивная одежда должна быть чистой, красивой и модной;

Б) спортивная одежда должна быть удобной по покрою, не мешать свободе движений, дыханию и кровообращению;

В) спортивная одежда должна соответствовать виду спорта, характеру занятий и правилам состязаний.

18. (4.2) Восстановите очередность выполнения упражнений утренней зарядки.

А) упражнения для мышц верхнего плечевого пояса; Б) упражнения для мышц ног; В) потягивания; Г) упражнения для мышц туловища; Д) прыжки или бег; Е) успокаивающие упражнения (ходьба или упражнения на восстановление дыхания).

19. (4.3) Найдите ошибку в тексте: «Развитие выносливости можно определять по следующим упражнениям: А) бег на длинные дистанции; Б) кувырки вперед и назад; В) катание на лыжах; Г) плавание на дистанцию 50 м.

20. (4.4) Рассмотрите жесты судьи в баскетболе. Определите порядок жестов по изображению на картинке (слева направо).

А) пробежка; Б) отмена попадания или игрового действия; В) нарушение: 5 секунд; Г) засчитывается одно очко.



21. (5.1) Частота сердечных сокращений при легкой нагрузке увеличивается ... (укажите правильный ответ).

А) до 70-80 уд. /мин; Б) до 100 – 120 уд. /мин; В) до 180 уд. /мин. Г) – до 200 уд. / мин.

22. (5.2) Какое из утверждений «говорит» об эффективности физических занятий?

А) Окружность мышц рук не увеличилась после одного месяца физических нагрузок.

Б) Окружность бедра увеличилась после длительного бега в течение месяца.

В) Частота сердечных сокращений приходит в норму через 15 минут.

23. (5.3) Определите вид торможения на лыжах по технике его выполнения.

«Этот вариант замедления скорости передвижения лыжника применим только на крутых склонах. Используя этот способ торможения, необходимо поставить снаряжение поперек спуска. При этом важно делать упор на верхние канты».

А) экстренное торможение; Б) торможение плугом; В) торможение боковым скольжением; Г) торможение полуплугом (упором).

24. (5.4) ЖЕЛ (жизненную ёмкость легких) можно измерить в домашних условиях: считают частоту дыхания (вдох, выдох) за 1 минуту. Какая частота дыхания считается нормой?

А) 12-16 раз в минуту. Б) 18-20 раз в минуту. В) 20-30 раз в минуту.

25. (6.2) Назовите современную оздоровительную систему физических упражнений (преимущественно силовых), для женщин, направленных на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма. В этой системе присутствует музыка, динамические нагрузки, позволяющие убирать излишние жировые «запасы», а также, есть возможность воздействия на локальные мышечные группы.

А) шейпинг; Б) ритмическая (аэробная) гимнастика; В) калланетика; Г) Д) аэробика.

26. (6.3) Прочитайте несколько упражнений комплекса.

«1.Приподниматься на носочках. 2.Стоя на носочках перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение. 3. Встать на ребра внешней стороны стоп, постоять в таком положении примерно 30-40 секунд. 4. Присесть, не отрывая пяток от пола. 5. Поворот туловища влево–вправо с поворотом соответствующей стопы на наружный край.»

Для людей с какими отклонениями в здоровье рекомендуется этот комплекс?

А) с нарушением осанки; Б) с ожирением; В) при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника; Г) с плоскостопием.

27. (7.1) Различают два вида гибкости: активную и пассивную. Определите вид гибкости по его определению: «Выполнение движений с большой амплитудой за счет собственных мышечных усилий под воздействием внешних растягивающих сил (усилия партнера, внешнее отягощение).

А) Активная; Б) Пассивная;

28. (7.2) Разбег при прыжках в высоту способом «перешагивание» начинается сбоку от планки под углом ... (укажите правильный ответ)

А) 20-30*; Б) 30-45*; В) 50-60*.

29. (7.3) Сколько человек в команде пляжного волейбола?

А) два; Б) три; В) четыре.

30. (7.4) Этот российский пловец родился 22 февраля 1988 г в г. Ухта, Республика Коми. С 2004 года является членом национальной сборной России. Серебряный призер Олимпийских игр 2008 г. в Пекине. Чемпион мира 2008 г. и рекордсмен мира в комбинированной эстафете 4 x 100 м. Серебряный призер Чемпионата Европы 2008 г. в эстафете 4 x200 м вольным стилем. Завоевал ЗОЛОТУЮ медаль на Чемпионате Европы в 2010 г. в эстафете 4 x100 м и 4 x 200 м вольным стилем. В 2010 г. в Дубае в составе сборной России выиграл эстафету 4 x 200 м вольным стилем (команда установила мировой рекорд).

А) Александр Попов; Б) Владимир Сальников; В) Александр Сухоруков.



ТЕСТ №2

1. (1.1) Укажите известного математика и философа – победителя Олимпийских игр древности в кулачном бою.

А) Евклид; Б) Пифагор; В) Архимед.

2. (1.2) Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец. Укажите цвет колец в верхнем ряду слева направо.

А) красный; Б) зеленый; В) черный; Г) желтый; Д) голубой.

3. (1.3) Укажите год создания Российского олимпийского комитета (РОК).

А) 1908 г.; Б) 1911 г.; В) 1912 г.

4. (1.4) Ныне действующий (с 2018 г.) президент Олимпийского комитета России (ОКР).



А) С.А. Поздняков; Б) В.А. Васин; В) В. И. Срезневский.

5. (1.5) В зависимости от способа передвижения и характера основных препятствий маршрута, спортивный туризм бывает нескольких видов. Выберите вид туризма, который (по вашему мнению) наименее влияет на развитие мускулатуры.

А) автотуризм; Б) велотуризм; В) пеший туризм; Г) лыжный туризм.

6. (1.6) Если вы или другие участники похода получили пищевое отравление, вы должны оказать первую помощь пострадавшему. Укажите последовательность ваших действий.

- А) Принять слабительное. Выпить пол стакана слабого раствора марганцовки.
- Б) Промыть желудок: выпить несколько стаканов теплой воды с содой до появления рвоты.
- В) Повторить несколько раз.

7. (1.6.1) Укажите одну или несколько ошибок в правилах поведения на природе.

- А) Покидая привал, мусор (банки, бутылки) сложите в костер.
- Б) Тушите костер водой или засыпьте песком до исчезновения дыма.
- В) Для стоек для костра и кольшек для палаток рубите молодые здоровые деревья;
- Г) Не включайте громко музыку и не разговаривайте громко;
- Д) Собирая лечебные травы (душицу, мяту, зверобой), корень растения оставляйте для его размножения.
- И) В зимнее время оставляйте на привале прикорм для птиц.

8. (2.1) Прочитайте признаки большого утомления во время физической нагрузки. Укажите правильные ответы.

- А) значительное учащение дыхания (периодически через рот), неуверенные движения, неточность выполнения команд;
- Б) появление синюшности, поверхностное дыхание, нарушение координации движений, замедленное выполнение заданий;
- В) побледнение кожи, выступание соли, одышка, дрожание конечностей.

9. (2.2) Каким образом подсчитывают частоту дыхания? Выберите правильный ответ.

- А) за 10 сек, положив ладонь руки на область сердца;
- Б) за 30 сек, положив ладонь руки спереди на нижнюю часть грудной клетки и верхнюю часть живота;
- В) за 1 мин, положив ладонь руки на область живота.

10. (2.3) Какое упражнение развивают специальную выносливость?

- А) игра в теннис; Б) бег на дистанцию 50 км; В) стойка на голове и руках.

11. (2.4) Нападающий баскетболист выполняет 3-очковый бросок. В это время защитник нарушает правила игры. Какое наказание должен назначить судья?

- А) 3-очковый штрафной бросок; Б) 2-очковый штрафной бросок;
- В) один штрафной бросок.

12. (2.5) Каким знаком ГТО награждаются лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия?

- А) награждаются золотым знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- Б) награждаются серебряным знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

В) награждаются бронзовым знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

13. (2.5) Укажите один или несколько неверных утверждений при выполнении поднимания туловища из положения лежа на спине.

А) попытка не засчитывается, если отсутствует касание локтями бедер (коленей);

Б) попытка не засчитывается, если отсутствует касание лопатками мата;

В) попытка засчитывается, если пальцы разомкнуты "из замка";

Г) попытка засчитывается, если произошло смещение таза.

14. (3.1) Прочитайте значение утренней гимнастики. Выберите один или несколько правильных ответов.

А) облегчает процесс перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования;

Б) увеличивает уровень общей физической активности человека;

В) для некоторых людей зарядка является единственным специально организованным занятием физическими упражнениями;

15. (3.3) Какие методические правила необходимо соблюдать при самостоятельном изучении двигательных действий? Выберите один или несколько правильных ответов.

А) От простого к сложному. Б) От неизвестного к известному.

В) От освоенного к неосвоенному.

16. (3.4) Прочитайте правила оказания первой помощи при обильном кровотечении. Определите порядок ваших действий.

А) Рану смазать по краям йодом, накрыть стерильным тампоном и перевязать стерильным бинтом.

В) Наложить жгут на 5-10 см выше раны (под жгут подложить ткань и не более чем на 1 ч 30 мин).

Г) Кровоточащий сосуд прижать к кости выше места ранения.

Д) Обратиться за помощью (позвонить на скорую помощь).

17. (4.1) Прочитайте требования к спортивной обуви. Укажите один неверный ответ.

А) спортивная обувь должна надежно защищать ноги от повреждений, загрязнений и охлаждения;

Б) спортивная обувь должна быть удобной, свободной, легкой, красивой;

В) цвет спортивной обуви должен соответствовать требованиям соревнований;

В) спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги.

18. (4.2) Восстановите очередность выполнения упражнений утренней зарядки.

А) круговые движения плечевым суставом; Б) приседания; В) наклоны вперед и в стороны; Г) повороты и вращения шей; Д) бег и прыжки.

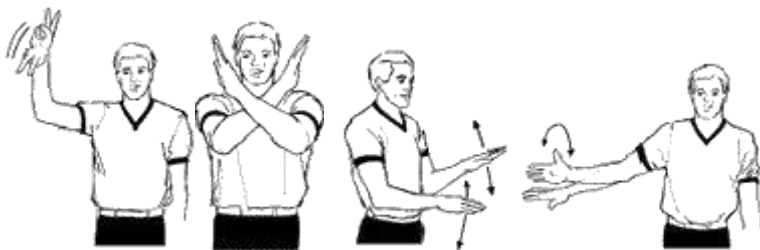
19. (6.3) Прочитайте несколько упражнений комплекса. Для людей с какими отклонениями в здоровье он предназначен?

«1. Потянуть на себя носки с напряжением, потом обратно – от себя; 2. Несколько циклов круговых движений стопами; 3. Разведение и сведение пяток в максимальной амплитуде, без отрыва носков от пола; 4. Поочередное сгибание и разгибание пальцев; 5. Провести большим пальцем правой ноги по передней поверхности голени левой ноги снизу вверх; 6. Левую голень погладить внутренним краем и подошвенной поверхностью правой стопы левую голень. Поменять ноги, повторив движение; ...»

А) с нарушением осанки; Б) с ожирением; В) при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника; Г) с плоскостопием.

20. (4.4) Рассмотрите жесты судьи в баскетболе. Определите порядок жестов по изображению на картинке (слева направо).

А) неправильное ведение: пронос мяча; Б) неправильное ведение: двойное ведение; В) попадание засчитывается: 2 очка; Г) замена (одновременно со свистком).



21. (5.1) Частота сердечных сокращений при большой нагрузке увеличивается ... (выбрать правильный ответ)

А) до 120 уд. /мин; В) до 150 уд. /мин. Г) до 180 уд. / мин.

22. (5.2) Какое из утверждений «говорит» об эффективности физических занятий?

А) Окружность грудной клетки увеличилась после одного месяца физических нагрузок.
Б) Окружность бедра не увеличилась после езды на велосипеде. В) Частота сердечных сокращений приходит в норму через 20 минут.

23. (5.3) Определите вид торможения на лыжах по технике его выполнения: «Остановка спортсмена происходит с применением одной лыжи, за счет чего постепенно снижается скорость передвижения. В ходе выполнения этого правила пятка одной из лыж отводится в сторону, образуя определенный угол и кант, за счет чего происходит замедление. Носки лыж при этом находятся на одном уровне.

А) экстренное торможение; Б) торможение плугом; В) торможение боковым скольжением; Г) торможение полуплугом (упором).

24. (5.4) ЖЕЛ (жизненную ёмкость легких) можно измерить в домашних условиях: считают частоту дыхания (вдох, выдох) за 1 минуту. Какая частота дыхания считается нормой при значительной нагрузке?

А) 12-16 раз в минуту. Б) 18-20 раз в минуту. В) 20-30 раз в минуту.

25. (6.2) Назовите современную систему упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости, направленную на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К основным физическим

упражнениям в этой системе относится ходьба, медленный бег, плавание, езда на велосипеде, бег на лыжах и т.п. При выполнении данных упражнений в организме происходят такие процессы, при которых в него поступает большое количество кислорода.

А) шейпинг; Б) ритмическая (аэробная) гимнастика; В) калланетика; Г) аэробика.

26. (4.3) Найдите ошибку в тексте.

«Развитие координации можно определять по следующим упражнениям: А) бросок малого мяча в подвижную мишень; Б) удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге; В) выполнение «корзинки» и «моста»; Г) передвижение на руках и ногах одновременно;

27. (7.1) Различают два вида гибкости: активную и пассивную. Определите вид гибкости по его определению: «Выполнение движений под воздействием внешних растягивающих сил (усилия партнера, внешнее отягощение).

А) Активная гибкость; Б) Пассивная гибкость.

28. (7.2) При прыжках в длину способом «перешагивание», разбег начинается с устанавливаемой каждым прыгуном своей контрольной отметки. Каким образом легкоатлет устанавливает свою контрольную отметку? Выберите один или несколько правильных ответов.

А) шагами (из расчета два обычных шага на один беговой); Б) стопами; В) рулеткой.

29. (7.3) Прочитайте правила выполнения штрафного броска. Укажите на ошибку.

А) ноги располагаются за линией штрафного броска на ширине плеч, ступни – параллельно или одна нога выставлена вперед;

Б) перед броском ударить мяч несколько раз об пол, чтобы расслабить пальцы, кисти, предплечья, плечи;

В) смотреть на цель до момента завершения броска;

Д) перед броском сделать глубокий вдох, выдох и бросать мяч на задержке дыхания;

Е) выполнять бросок с прыжка.

30. (7.4) Все нижеперечисленные спортсмены - уроженцы Республики Коми. Они являются заслуженными мастерами спорта, чемпионами соревнований самого высокого уровня. Один из них – олимпийский чемпион на Олимпиаде 1980 года в Лейк-Плэсиде, другой – олимпийский чемпион на XII Олимпийских зимних играх в городе Инсбрук (Австрия) в 1976 году и XIII Олимпийских зимних играх в г. Лейк Плэсид (США). Укажите олимпийских чемпионов.

А) Рочев Василий Павлович; В) Василий Васильевич Рочев

Б) Бажуков Николай Серафимович.



ТЕСТ №3

1. (1.1) В 540 г. до н.э. в возрасте 14 лет этот атлет становится олимпийским победителем в борьбе. Затем он был увенчан олимпийским венком еще шесть раз. Кроме того, много раз побеждал на Пифийских, Истмийских и Немийских играх. О его невиданной физической силе и ловкости слагались легенды. Укажите его имя.

А) Милон Кротонский; Б) атлет Феаген; В) Леонид из Родоса.

2. (1.2) Прочитайте тест.

«От имени всех спортсменов я обещаю, что мы будем участвовать в этих Олимпийских играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своих команд».

О каком из ритуалов церемонии открытия Олимпийских игр идет речь?

А) Олимпийский девиз; Б) Олимпийский призыв; В) Олимпийская клятва.

3. (1.3) Назовите крупнейшего ученого в области анатомии и педагогики, создателя системы физического образования в России. Во второй половине XIX – начале XX вв. Это была самая передовая система в мире. Она включала системы физического образования дошкольников, школьников, учащихся военных гимназий.

А) Я. А. Каменский; Б) П. Ф. Лесгафт; В) И. П. Павлов

4. (1.4) Кто является ныне действующим президентом Федерации хоккея России?

А) Владислав Третьяк; Б) Александр Стеблин; В) Владимир Петров



5. (1.5) Прочитайте правила движения и организации режима туристов в пешем походе. Найдите допущенную ошибку.

А) туристы двигаются в колонне по одному;

Б) направляющий и замыкающий колонны – наиболее опытные туристы и взрослые;

В) слабо подготовленных детей ставят в колонну через одного или двух наиболее подготовленных;

Г) 40-50- мин движения и 5-10 мин отдыха, через каждый час – привал.

6. (1.6) Если вы или другой участник похода ранился острым предметом, необходимо оказать первую помощь. Укажите последовательность ваших действий.

А) Наложить повязку. Б) Кожу вокруг ранки обработать йодом или зеленкой. В) Припудрить рану порошком стрептоцида. Г) Тампоном, смоченным в перекиси водорода, убрать грязь из ранки.

7. (1.6.1) Определите допущенные ошибки в правилах безопасного поведения на природе (в туристическом походе).

А) Определение сторон света необходимо проводить, используя несколько способов.

Б) В экстремальной ситуации туристу необходимо убедить других в своей правоте, не считаясь с мнением других.

В) При определении места для костра, пользоваться правилами безопасности: недалеко от воды, открытое пространство, подальше от деревьев, сухой травы и сухого мха.

Г) При потере ориентировки необходимо поддерживать огонь круглосуточно: огонь дает возможность подачи сигналов бедствия.

8. (2.1) Пульс человека учащается ... (выберите один или несколько правильных ответов)

А) во время эмоциональных переживаний (испуг, боль); Б) после приема пищи, чая, кофе, алкоголя, курения; В) во время физической нагрузки.

9. (2.2) Какая проба с задержкой дыхания является показателем нормального здоровья человека? Выберите правильный ответ.

А) задержка дыхания на вдохе на 10-40 с, а на выдохе на 10-30 с;

Б) задержка дыхания на вдохе на 40-90 с, а на выдохе на 40-60 с;

В) задержка дыхания на вдохе на 60-120 с, а на выдохе на 60-100 с.

10. (2.3) Выберите правильные утверждения способов дыхания при выполнении упражнений.

А) сочетать движения с темпом дыхания; Б) делать вдох в исходном положении перед упражнением, а выдох во время его выполнения; В) дышать ритмично.

11. (2.4) Этот способ прыжка в высоту рекомендуется тем занимающимся, у которых недостаточно мощное отталкивание. Для этого способа характерно опускание в полете маховой ноги вниз-назад с последующим прогибанием туловища. Это положение позволяет растянуть мышцы передней поверхности туловища и тем самым создать условия для хорошей группировки прыгуна и далекого выбрасывания ног вперед.

Как называется этот способ? Выберите правильный ответ.

А) Прыжок в длину с разбега способом «перешагивание».

Б) Прыжок в длину с разбега способом «фосбери-флоп».

В) Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

12. (2.5) Какое из утверждений при выполнении подтягивания на низкой перекладине ошибочно?

А) подтягивание не засчитывается, если выполнено с рывками или с прогибанием туловища;

Б) подтягивание не засчитывается, если подбородок поднялся выше грифа перекладины;

В) подтягивание не засчитывается, если отсутствует фиксация на 0,5 с ИП;

Г) подтягивание не засчитывается, если сгибание рук выполнено одновременно.

13. (3.1) Прочитайте требования к спортивной обуви. Укажите допущенную ошибку.

А) спортивная обувь должна надежно защищать ноги от повреждений, загрязнений и охлаждения;

Б) спортивная обувь должна быть удобной, свободной, легкой, красивой;

В) спортивная обувь должна быть на два размера больше размера ноги.

14. (3.2) Определите тип телосложения человека по сложению его тела и воздействию на его организм силовых нагрузок.

«Это человек со слабой мускулатурой, ему трудно наращивать силу и объем мышц. Чтобы добиться хороших результатов, таким людям рекомендуется уменьшать количество повторений, одновременно увеличивая вес снаряда.»

А) нормостеник; Б) астеник; В) гиперстеник.

15. (3.3) Медицинский прибор для измерения объёма воздуха, поступающего из лёгких при наибольшем выдохе после наибольшего вдоха называется ...

А) барометр; Б) тонометр; В) спиропомер.

16. (3.4) Прочитайте правила оказания первой помощи при утоплении. Определите порядок ваших действий.

А) положить пострадавшего на спину, чтобы голова была запрокинута, на твердую поверхность и начать делать искусственное дыхание (если спасателей двое, одновременно согревают тело путем растирания);

Б) став на колени, положить его на бедро ноги, упираясь ему в живот и нижнюю часть грудной клетки, чтобы его голова была ниже грудной клетки;

В) быстро очистить ротовую полость пострадавшего и освободить дыхательные пути от воды, положив его на живот;

Г) несколькими энергичными движениями надавить на грудную клетку в области нижних ребер, чтобы освободить трахею и бронхи от воды.

17. (4.1) Прочитайте гигиенические требования к спортивной одежде. Выберите один или несколько правильных ответов.

А) спортивная одежда должна быть чистой, красивой и модной; Б) спортивная одежда должна быть удобной по крою, не мешать свободе движений, дыханию и кровообращению; В) спортивная одежда должна соответствовать виду спорта, характеру занятий и правилам состязаний; Г) спортивная форма команды должна быть единой.

18. (4.2) Восстановите очередность выполнения упражнений утренней зарядки.

А) круговые движения руками; Б) приседания с утяжелением; В) потягивания; Г) наклоны туловища; Д) легкий бег; Е) ходьба и упражнение на восстановление дыхания.

19. (4.3) Выберите ненужный пункт при составлении плана для самостоятельных занятий физической культурой:

А) определить цель и задачи проведения самостоятельных занятий; Б) составить комплекс упражнений (по образцу других комплексов) для развития необходимых для

человека физических качеств, учитывая индивидуальные показатели его здоровья; В) определить места занятий и форму одежды; Г) определить цвет одежды и обуви; Д) определить дни и время занятий; Е) оформить дневник самонаблюдений (для записи показателей физического развития, физической подготовленности и самочувствия).

20. (4.4) Рассмотрите жесты судьи в баскетболе. Определите порядок жестов по изображению на картинке (слева направо).

А) тайм-аут одновременно со свистком; Б) приглашение на площадку; В) отмена попадания или игрового действия; Г) попытка трехочкового броска.



21. (5.1) Частота сердечных сокращений при средней нагрузке увеличивается ... (выберите правильный ответ)

А) до 100 - 120 уд. /мин; Б) до 130 – 150 уд. /мин;

В) до 180 уд. /мин. Г) до 200 уд. / мин.

22. (5.2) Какое из утверждений «говорит» об эффективности физических занятий?

А) После длительных физических нагрузок рост и масса тела соответствуют норме.

Б) Окружность бедра после езды на велосипеде не увеличилась.

В) Задержка дыхания на выдохе составляет 20 сек.

23. (5.3) Определите вид торможения на лыжах по технике его выполнения.

«Лыжник выполняет резкий разворот поперек спуска, устанавливая при этом лыжи ребром».

А) экстренное торможение; Б) торможение плугом; В) торможение боковым скольжением; Г) торможение полуплугом (упором).

24. (5.4) ЖЕЛ (жизненную ёмкость легких) можно измерить в домашних условиях: делают пробу с задержкой дыхания. Какое количество минут на вдохе и выдохе считается нормой? Выбери правильный ответ.

А) задержка дыхания на вдохе на 10-30 с, а на выдохе – на 20-40 с;

Б) задержка дыхания на вдохе на 20-40 с, а на выдохе – на 30-50 с;

В) задержка дыхания на вдохе на 40-90 с, а на выдохе – на 40-60 с.

25. (6.2) Назовите современную оздоровительную систему физических упражнений, выполняемых в воде под музыку и сочетающих в себе элементы плавания, гимнастики, стрейчинга, силовых упражнений. Эта система способствует улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитию выносливости, гибкости, силы,

координации, коррекции телосложения, повышению уровня работоспособности, положительному влиянию на психику человека.

А) шейпинг; Б) ритмическая (аэробная) гимнастика; В) гидроаэробика; Г) Д) аэробика.

26. (6.3) Прочитайте некоторые упражнения из данного комплекса. Для людей с какими отклонениями в здоровье он составлен?

1. Скандинавская ходьба. 2. Сокращения мышц живота. Выполнять, пока не возникает легкая усталость. 3. Встать на колени, руками упереться в пол. Выполнять подъемы головы с одновременным прогибом спины и опускание головы с одновременным разгибанием. 4. Лечь, ноги согнуть в коленях, руки положить за голову. Касаться ногами пола: 10 раз с правой стороны от себя и 10 раз с левой. Лопатки прижаты к полу. 5. Лечь на кровать с приподнятым изголовьем. Подтянуть верхнюю часть туловища, держась за спинку, а нижнюю расслабить.

А) с нарушением осанки; Б) с ожирением; В) при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника;

27. (7.1) Определите правильный порядок выполнения упражнений на развитие гибкости.

А) для суставов верхних конечностей; Б) туловища; В) нижних конечностей.

28. (7.2) Прочитайте некоторые из правил техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Укажите на допущенную ошибку.

А) нельзя постоянно и тщательно разрыхлять песок в яме (место приземления);

Б) - нельзя выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, а также приземляться на руки;

В) - запрещено оставлять грабли и лопаты в местах приземления (яме), следует класть грабли зубьями вниз, беговые туфли – шипами вниз.

29. (7.3) Найдите ошибку, допущенную в правилах баскетбола:

А) игрок не имеет права сделать больше одного шага с мячом в руках;

Б) игроки имеют право вести мяч двумя руками;

В) если мяч после ведения пойман, снова вести мяч не разрешается.

30. (7.4) Он родился 13 февраля 1953 года в г. Ухта, Коми АССР. Игрок ухтинского «Нефтяника» (1970—1971), московских «Крыльев Советов» (1971—1977), ЦСКА (1977—1980) и «Спартака» (1980—1986), а также австрийских клубов («Инсбрук» и «Зальцбург»).

Олимпийский чемпион 1976 года, семикратный чемпион мира и Европы (1974, 1975, 1978, 1979, 1981, 1982, 1983), четырёхкратный чемпион СССР (1974, 1978, 1979, 1980), обладатель Кубка Канады 1981, лучший бомбардир чемпионата мира 1974.

Ведущая тройка нападения клуба В. Шалимов — С. Шепелев — и ... успешно играла несколько сезонов, завоевала со сборной СССР Кубок Канады 1981 года. Он был капитаном «Спартака», неоднократно его приглашали в НХЛ.

В чемпионатах СССР Капустин провёл 517 матчей и забросил 278 шайб.

А) Сергей Алексеевич Капустин; Б) Рочев Василий Павлович; В) Николай Серафимович Бажуков



ТЕСТ №4

1. (1.1) Как в Древней Греции называли рукопашный бой с борцовской техникой, в котором соединялись удары руками и ногами. Это слово является производным от греческих слов и означает примерно «всей силой». Удушение было разрешено, запрещены укусы и выдавливание глаз. Этот вид состязаний ввели в Олимпийские игры в честь мифического основателя игр Геракла, который сумел одолеть огромного льва, только задушив его, потому как шкура льва была неуязвима для оружия. Добавлен как вид Олимпийских состязаний на 33-й Олимпиаде в 648 г до н. э.

А) пентатлон; Б) панкратион; В) кулачный бой.

2. (1.2) К олимпийским символам относятся: флаг (кольца), гимн, клятва, лозунг, медали, огонь, лавровая ветвь, салют, талисманы, эмблема. Пьер де Фреды, барон де Кубертен (французский спортивный и общественный деятель, историк, педагог, литератор) является инициатором современных Олимпийских игр. Ему принадлежит создание 4-ёх олимпийских символов. Укажите их.

А) 5 переплетенных колец; Б) официальная олимпийская эмблема; В) олимпийская клятва; Г) девиз; Д) талисман; Е) гимн; Ж) олимпийский огонь; З) флаг; И) салют

3. (1.3) Назовите имя генерала русской императорской армии, педагога и спортивного функционера, одного из учредителей и первого из 13-ти членов Международного олимпийского комитета (МОК) (1894-1900). В 1880-е и 1890-е годы, по заданию военного ведомства Российской Империи, он неоднократно выезжал в Европу, где изучал преподавание гимнастических дисциплин в учебных заведениях Европы. Это позволило ему получить достаточно широкое представление об организации и содержании проводимой в этих странах работы в области физического образования. В 1892 году, во время своего пребывания во Франции, он познакомился с бароном [Пьером де Кубертенем](#), с которым нашёл единство взглядов на спорт, на его место в системе воспитания и образования молодежи. Они поддержали друг друга в идее возрождения Олимпийских игр.

А) С. Трубецкой Б) А. Д. Бутовский В) Г. Рибопьер



4. (1.4) Игры в Сочи (2014) являются двадцать вторыми (XXII) зимними по счёту. Какими по счёту были летние Игры 1980 года в Москве?
А) II (вторыми); Б) XII (двенадцатыми); В) XXII (двадцать вторыми).
5. (1.5) Руководитель похода обязан взять с собой аптечку, в которой должен быть перевязочный материал, антисептики для обработки ран и медицинские препараты. Какой медицинский препарат должен взять турист, если у него проблемы с почками, желудочно-кишечным трактом или мочевыводящими путями?
А) Диклофенак; Б) Спазмалгон; В) Ацикловир; Г) Активированный уголь.
6. (1.6) Если вы или кто-либо из участников похода получили ушиб, необходимо оказать первую помощь пострадавшему. Укажите последовательность ваших действий.
А) Транспортировать в медицинское учреждение. Б) Наложить холодный компресс. В) Место ушиба смазать йодом. Г) В случае сильного ушиба головы, груди, живота, необходимо пострадавшему обеспечить полный покой.
7. (1.6. 1.) Укажите два ошибочных утверждения в правилах поведения на природе.
А) Покидая привал, не оставляйте за собой мусор;
Б) Тушите костер водой или песком, пока костер не перестанет парить;
В) Для стоек для костра и колышек для палаток рубите молодые здоровые деревья;
Г) Не включайте громко музыку и не разговаривайте громко;
Д) Собирая лечебные травы (душицу, мяту, зверобой), растения вырывайте с корнем;
И) В зимнее время оставляйте на привале прикорм для птиц.
8. (2.1) У человека аппетит нормальный, если ... (выберите один правильный ответ)
А) он не ощущает чувства голода через 3-4 часа после пробуждения;
Б) он через 30-60 мин после пробуждения, испытывает чувства голода;
В) он испытывает чувства голода сразу после пробуждения.
9. (2.2) С нарастанием тренированности интенсивность потоотделения ... (выберите правильный ответ)
А) не изменяется; Б) увеличивается; В) уменьшается.
10. (2.3) Найдите ошибку в тексте.
«Развитие быстроты можно определять по следующим упражнениям: А) бег с максимальной скоростью на короткие дистанции; Б) прыжки на скакалке за 1 мин.; В) ловля теннисного мяча; Г) стойка на голове и руках.
11. (2.4) Эта техника прыжка в высоту, разработанная и впервые представленная американским прыгуном в высоту, позволила ему выиграть золотую медаль Летних

Олимпийских игр 1968 года и установить новый олимпийский рекорд (2,24 м). Техника прыжка заключается в следующем: атлет ускоренно разбегается по прямой или по диагонали к планке, последние несколько шагов (три или пять) совершает по дуге, сильно отталкивается дальней от планки ногой, делая второй и руками сильный мах, затем пролетает над планкой головой вперед, спиной к земле, скользя вдоль воображаемой спирали, при этом прогибаясь назад и стараясь, чтобы как можно большая масса тела оставалась ниже планки. В завершающей стадии прыжка, когда над планкой остаются только ноги, спортсмен уже находится головой вниз и приземляется на маты спиной, плечами и головой.

А) Прыжок в длину с разбега способом «перешагивание».

Б) Прыжок в длину с разбега способом «фосбери-флоп».

В) Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

12. (2.5) Какое из утверждений при выполнении подтягивания на высокой перекладине ошибочное?

А) подтягивание не засчитывается, если подтягивание выполнено рывками или с махами ног (туловища);

Б) подтягивание не засчитывается, если подбородок поднялся выше грифа перекладины;

В) подтягивание не засчитывается, если отсутствует фиксация на 0,5 с ИП;

Г) подтягивание не засчитывается, если сгибание рук выполнено одновременно.

13. (3.1) Прочитайте некоторые из правил техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выберите неверный ответ.

А) перед метанием в сырую погоду необходимо вытереть снаряд насухо.

Б) перед метанием следует посмотреть, нет ли людей в направлении метания, и выполнить метание только после поданной команды;

В) подавать снаряд, находящийся в метательном секторе, нужно броском;

Г) запрещено находиться на пути спортсменов, когда проводят метательные, прыжковые или беговые упражнения.

14. (3.2) Выберите правильные утверждения.

А) систематическое плавание в бассейне может привести к постоянному насморку, простуде, аллергии;

Б) при плавании в бассейне, хлорамины впитываются в кожу человека, и особенно те, которые он вдыхает;

В) контакты с хлором, при плавании в бассейне, неблагоприятно влияют на волосы;

Г) как и у любого спортсмена, так и у пловца, есть профессиональные «болячки»: аритмия сердца, хронический ринит, кожные болезни и другие.

15. (3.3) Каким прибором измеряется жизненная емкость легких (ЖЕЛ)? Выберите правильный ответ.

А) тонометром; Б) барометром; В) спирометром.

16. (3.4) Прочитайте правила оказания первой помощи при переломах и вывихах с резкой болью, с постепенно нарастающей припухлостью в месте повреждения, деформацией части тела или конечности (смещения сочленяющихся костей в суставах). Укажите ваши действия по оказанию первой помощи пострадавшему.

А) к ушибленному месту приложить холод (лед, смоченную холодной водой ткань);

Б) если нет непереносимости к препаратам, дать 1-2 таблетки анальгина (лучше таблетки измельчить и дать в виде порошка), в этом случае обезболивание начнется через 10-15 минут;

В) вызвать скорую помощь;

Г) спросить у пострадавшего, есть ли у него непереносимость каких-либо препаратов;

Д) ИММОБИЛИЗАЦИЯ: создать максимальный покой, при переломе костей создать неподвижность поврежденной части тела с помощью транспортной шины (доски, планки, фанеры, палки), чтобы она захватила суставы ниже и выше места повреждения.

17. (4.1) Прочитайте основные гигиенические требования к спортивной обуви. Выберите один или несколько правильных ответов.

А) должна полностью соответствовать всем индивидуальным особенностям строения стопы;

Б) должна соответствовать правилам соревнований и отвечать спортивно-техническим требованиям данного вида спорта;

В) должна удовлетворять желаниям судей и тренеров.

18. (4.2) Восстановите очередность выполнения упражнений утренней зарядки.

А) вращения плечевых суставов, рывки руками; Б) приседания; В) потягивания; Г) вращения туловищем, наклоны; Д) прыжки или бег Е) ходьба, упражнения на восстановление дыхания.

19. (4.3) Выберите ошибочные утверждения при проведении самостоятельных занятий физической культурой.

А) На занятиях необходимо строго соблюдать технику безопасности при выполнении каждого упражнения.

Б) Необходимо вести контроль за состоянием своего здоровья измерением ЧСС.

В) Необходимо регулировать нагрузку, учитывая субъективные признаки состояния здоровья.

Г) Увеличивать нагрузку можно только при хорошем самочувствии после проведенного занятия.

Д) Не надо обращать внимания на боли в мышцах;

Е) Занимайтесь до тех пор, пока не начнется нарушение координации.

20. (4.4) Рассмотрите жесты судьи в баскетболе. Определите порядок жестов по изображению на картинке (слева направо).

А) мяч за пределами площадки или направление вбрасывания; Б) ситуация спорного мяча (спорного броска); В) вид нарушений: 3 секунды; Г) умышленная игра ногами.



21. (5.1) Частота сердечных сокращений при большой нагрузке увеличивается ... (выбрать правильный ответ)

А) до 80 уд. /мин; Б) до 120 уд. /мин; В) до 150 уд. /мин.; Г) до 180 уд. / мин.

22. (5.2). Какое из утверждений «говорит» об эффективности физических занятий?

А) Окружность шеи не увеличилась после длительных физических нагрузок.

Б) Окружность бедра увеличилась после езды на велосипеде.

В) Задержка дыхания на вдохе составляет 20 сек.

23. (5.3) Определите вид торможения на лыжах по технике его выполнения.

«Лыжник разводит задники лыж, соединяет носки, приподнимает наружные ребра лыж, а внутренние несколько нагружает. Руки с палками немного вытягивает вперед. Упражнение выполняет плавным давлением каблуков ботинок наружу».

А) экстренное торможение; Б) торможение плугом; В) торможение боковым скольжением; Г) торможение полу плугом (упором).

24. (5.4) ЖЕЛ (жизненную ёмкость легких) можно измерить в домашних условиях: делают пробу с задержкой дыхания. Какое количество минут на вдохе и выдохе считается нормой? Выбери правильный ответ.

А) задержка дыхания на вдохе на 10-30 с, а на выдохе – на 20-40 с;

Б) задержка дыхания на вдохе на 20-40 с, а на выдохе – на 30-50 с;

В) задержка дыхания на вдохе на 40-90 с, а на выдохе – на 40-60 с.

25. (6.2) Назовите современную оздоровительную систему из 30 физических упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп. Рекомендуется во время занятий смотреть на себя в зеркало. Программа предусматривает интенсивное выполнение физических упражнений в течение одного часа в неделю. Комплекс состоит из 4 частей: 1) разминка; 2) красивый живот; стройные ноги; 3) ягодицы и бедра; растягивание мышц; 4) «Танец живота» и упражнения для укрепления ног.

А) шейпинг; Б) ритмическая (аэробная) гимнастика; В) калланетика Г) Д) аэробика.

26. (6.3) Прочитайте следующие рекомендации.

«Исключить следующие упражнения: бег; упражнения с отягощениями; амплитудные махи ногами и руками; ассиметричные упражнения, стоя на одной ноге; традиционные наклоны и скручивания на пресс; любые прыжки; нагрузки, при которых пульс постоянно выше 140 ударов в минуту или во время которых вы не можете сказать фразу из 5–6 слов.

Укажите, для людей с какими отклонениями в здоровье, рекомендован этот комплекс.

А) с нарушением осанки; Б) с ожирением; В) при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника; Г) людям, страдающим близорукостью.

27. (7.1) Какое значение для физического развития имеют упражнения на равновесие? Выберите один или несколько правильных ответов.

А) Повышают эластичность артерий. И тем самым благотворно влияют на работу сердечно-сосудистой системы.

Б) Улучшают координацию движений. Происходит это благодаря тренировке мозжечка: он отвечает за рефлекторные движения. То есть за то, что мы делаем автоматически, не задумываясь.

В) Улучшают умственные способности: повышают сосредоточенность, умение концентрироваться.

28. (7.2) Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега делится на четыре фазы. Укажите неверное название одной из 4-х фаз.

А) разбег; Б) отталкивание; В) перелет; Г) приземление.

29. (7.3) Ведение шайбы в хоккее называют еще и дриблингом, как в баскетболе. Есть несколько приемов ведения шайбы. Как называется прием при котором хоккеист ведет шайбу легкими ударами крюка клюшки справа и слева?

А) плавное ведение; Б) рубка шайбы; В) ведение коньком.

30. (7.4) Эта советская баскетболистка родилась 14 мая 1949 года в г. Воркута (Коми АССР). Советская баскетболистка, форвард, двукратная олимпийская чемпионка, двукратная чемпионка мира и 5-кратная чемпионка Европы. Заслуженный мастер спорта и заслуженный тренер России. Олимпийской чемпионкой стала в 1976 году, а в 1980 году повторила этот успех. Завоевала 9 золотых медалей в Монреале, Москве, Бразилии, Колумбии, Нидерландах, Болгарии, Италии, Франции и в Польше.

А) Ульяна Семенова; Б) Татьяна Овечкина; В) Нелли Ферябникова.



8-9 классы

| № | Виды испытаний (тесты) | Мальчики | | Девочки | |
|----|---|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| | | 4 | 5 | 4 | 5 |
| 1. | Бег 60 м (сек) | 9,2 | 8,4 | 10,2 | 9,6 |
| 2. | Бег 2000 м (мин) Или Бег 3000 м | 10,00 Без учета времени | 9,20 Без учета времени | 12,00 Без учета времени | 10,20 Без учета времени |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (м) Или Прыжок в длину с места (м) | 3,80 2,10 | 4,30 2,30 | 3,30 1,80 | 3,70 2,00 |
| 4. | Метание мяча 150 г (м) | 40 | 45 | 23 | 26 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 8 | 10 | - | - |
| 6. | Подтягивание на низкой перекладине (раз) | - | - | 19 | 22 |
| 7. | Наклон вперед с прямыми ногами | Достать пальцами пол | Достать ладонями пол | Достать пальцами пол | Достать ладонями пол |
| 8. | Лыжные гонки 3 км (мин.) или Лыжные гонки 5 км | 18,00 Без учета времени | 17,30 Без учета времени | 20,00 Без учета времени | 19,30 Без учета времени |

Промежуточный тест по физической культуре для 7-8 класса

1. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в России;
- б) в Англии;
- в) в Греции;
- г) в Италии.

2. Как часто проводятся Олимпийские игры?

- а) один раз в год
- б) один раз в два года
- в) один раз в четыре года
- г) один раз в десять лет

3. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?

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

4. 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.

5. Упражнения, из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?

- а) шахматы;
- б) фигурное катание;
- в) гимнастика;
- г) лёгкая атлетика.

6. Какие дистанции относятся к спринтерским (коротким)?

- А. 800м., 1500м.
- Б. 60м., 100м., 200м., 400м.
- В. 2000м., 3000м., 5000м.

7. Сколько попыток используется при прыжках?

- А. одна.
- Б. пять.
- В. три.

8. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?

- а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
- г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

9. Русская игра с битой и мячом

- А) Бейсбол
- Б) Крикет
- В) Лапта

Г) Теннис

10. Какова цель утренней гимнастики?

- а) вовремя успеть на первый урок в школе
- б) совершенствовать силу воли
- в) выступить на Олимпийских играх
- г) ускорить полное пробуждение организма

11. Первые лыжи появились:

- а) в песках Африки;
- б) у охотников северных стран;
- в) у погонщиков слонов в Индии;
- г) у собирателей кокосов.

12. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

13. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

14. Физкультминутка это...?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

15. Главная причина травматизма

- а) невнимательность
- б) нарушение дисциплины
- в) нарушение формы одежды

Ключи: 1-в; 2-в; 3-в; 4-б; 5-г; 6-б; 7-в; 8-б; 9-в; 10-г; 11-б; 12-а; 13-в; 14-а; 15-б.

Промежуточный тест по физической культуре для 7-8 класса

1. Что такое физическая культура?:

- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
- б) прогулка на свежем воздухе;
- в) культура движений;
- г) выполнение упражнений.

2. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в России; б) в Англии; в) в Греции; г) в Италии.

3. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «О, спорт! Ты – мир!»;
- в) «Будь всегда первым!».

4. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?

- а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
- г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

5. Упражнения из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?

- а) шахматы;
- б) фигурное катание;
- в) гимнастика;
- г) лёгкая атлетика.

6. Как называется вид спорта, сочетающий в себе лыжные гонки и стрельбу из винтовки?

- А) Скиатлон
- Б) Дуатлон
- В) Биатлон
- Г) Арчитлон

7. Сколько игроков-футболистов одной команды может находиться на площадке во время игры?

- а) 10 человек;
- б) 11 человек;
- в) 20 человек.

8. Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

9. Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;
- б) силуэт человека;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

10. Как проверить правильность своей осанки?

- а) лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу;
- б) принять строевую стойку (положение по команде «Смирно!»);
- в) встать у стены, касаясь её пятками, икрами, ягодицами, лопатками, затылком.

11. Первые лыжи появились:

- а) в песках Африки;
- б) у охотников северных стран;
- в) у погонщиков слонов в Индии;
- г) у собирателей кокосов.

12. Что может являться причиной травматизма во время занятий на гимнастических снарядах?

- а) выполнение упражнений без страховки;
- б) выполнение упражнений на самодельной перекладине;
- в) выполнение упражнений без присутствия врача;
- г) выполнение упражнения без присутствия товарища

13. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

14. Укажите последовательность процедур при общем закаливании водой по возрастающей:

- а) обливание, купание, обтирание;
- б) купание, обтирание, обливание;
- в) обтирание, обливание, купание.

15. 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.

Ключи: 1-а; 2-в; 3-а; 4-б; 5-г; 6-в; 7-б; 8-в; 9-а; 10-в; 11-б; 12-а; 13-б; 14-в; 15-в.

Итоговый тест по физической культуре для 5 класса

1. Какие основные показатели физического развития вы знаете?

- а) по личным показателям - роста, массы тела, окружности тела и по осанке.
- б) по физической подготовленности.
- в) по состоянию позвоночника.

2. Что называется осанкой человека?

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

3. Одной из главных причин нарушения осанки является?

- а) травма.
- б) слабая мускулатура тела.
- в) неправильное питание.

4. Как лучше всего спать, чтобы не было искривления позвоночника?

- а) на мягком матрасе.
- б) на матрасе и высокой подушке.
- в) на жестком матрасе и небольшой подушке.

5. Личная гигиена включает в себя?

а) умываться каждый день, ухаживать за телом и полостью рта, делать утреннюю гимнастику.

б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта.

в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

6. Почему так важно соблюдать режим дня?

а) придает жизни четкий ритм, помогает выработать силу воли, настойчивость, аккуратность.

б) организует рационального режима питания.

в) высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

7. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на?

а) сохранение и укрепление здоровья.

б) развитие физических качеств человека.

в) поддержание высокой работоспособности людей.

8. Бег на короткие дистанции – это?

а) 200 и 400 метров;

б) 30 и 60 метров;

в) 800 и 1000 метров;

9. Спуску на лыжах надо начинать учиться:

а) на пологих склонах в основной стойке с палками; б) на пологих склонах в низкой стойке без палок;

в) на крутых склонах в низкой стойке без палок; г) на пологих склонах в основной стойке без палок.

10. Требования безопасности перед занятиями гимнастикой.

а) надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

б) через несколько минут измерять частоту сердечных сокращений.

в) хорошо на перемене побегать по коридорам.

11. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

а) водой,

б) солнцем,

в) воздухом,

г) холодом.

12. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...мин.

а) 25-30,

б) 40-45,

в) 55-60,

г) 70-75.

13. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...

а) переоценивают свои возможности,

б) следует указаниям преподавателя,

в) владеют навыками выполнения движений,

г) не умеют владеть своими эмоциями.

14. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- а) акробатика,
- б) «колесо»,
- в) кувырок,
- г) сальто.

15. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:

- а) признавали победителем,
- б) секли лавровым венком,
- в) объявляли героем,
- г) изгоняли со стадиона.

Ключи: 1-а; 2-б; 3-б; 4-в; 5-б; 6-а; 7-а; 8-б; 9-б; 10-а; 11-в; 12-б; 13-б; 14-в; 15-г.

7 класс

| № | Виды испытаний (тесты) | Мальчики | | Девочки | |
|----|---|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| | | 4 | 5 | 4 | 5 |
| 1. | Бег 60 м (сек) | 10,2 | 9,4 | 10,4 | 9,8 |
| 2. | Бег 1500 м (мин) Или Бег 2000 м | 7,30 Без учета времени | 7,00 Без учета времени | 8,00 Без учета времени | 7,30 Без учета времени |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (м) Или Прыжок в длину с места (м) | 3,50 1,70 | 3,80 1,90 | 3,00 1,50 | 3,50 1,65 |
| 4. | Метание мяча 150 г (м) | 31 | 39 | 19 | 26 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 5 | 8 | - | - |
| 6. | Подтягивание на низкой перекладине (раз) | - | - | 15 | 19 |
| 7. | Наклон вперед с прямыми ногами | Достать пальцами пол | Достать ладонями пол | Достать пальцами пол | Достать ладонями пол |
| 8. | Лыжные гонки 2 км (мин.) или Лыжные гонки 3 км | 14,00 Без учета времени | 13,00 Без учета времени | 14,30 Без учета времени | 14,00 Без учета времени |

Список литературы для педагога

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
4. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
5. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
6. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: Физкультура и спорт,2010 г. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
8. Настольная книга учителя физкультуры / под редакцией Л.Б. Кофмана / «Ф и С» Москва 1998г.
9. Б.Н.Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 1989г.
- 10.Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры. / М.В.Видякин/ «Учитель» Волгоград 2007г.
- 11.Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: «Физкультура и спорт»,2010 г.

Список литературы для учащихся

1. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2012.
3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.

Интернет – ресурсы

- 1.Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosport.ru>
- 2.Сайт министерства спорта, молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
- 3.Каргина, З.А. Особенности воспитательной работы в системе дополнительного образования детей [Электронный ресурс]. – URL:<https://pandia.ru/text/77/456/934.php>(дата обращения: 27.05.2021 г.)
- 4.Программа воспитания: что это такое, зачем нужна и как разработать [Электронный ресурс]. –URL:<https://eduregion.ru/k-zhurnal/programma-vospitaniya-chto-eto-takoe/>(дата обращения: 27.05.2021 г.)

Оценочный уровень физической подготовленности 6 класс

| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
|--|----------|------|------|---------|------|------|
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров (сек.) | 6.0 | 5.6 | 5.0 | 6.6 | 5.8 | 5.2 |
| Бег 60 метров (сек.) | 11.5 | 10.8 | 10.2 | 11.8 | 10.9 | 10.5 |
| Бег 300 метров (мин.) | 1.25 | 1.14 | 0.59 | 1.30 | 1.19 | 1.05 |
| Бег 1000 метров (мин.) | 6.8 | 5.8 | 5.0 | 7.20 | 6.20 | 5.20 |
| Бег 1500 метров (мин.) | 8.45 | 8.15 | 7.40 | 9.20 | 8.49 | 8.15 |
| Челночный бег 3*10м (сек.) | 9.6 | 8.8 | 8.2 | 9.8 | 9.2 | 8.6 |
| Прыжки в длину с места (см.) | 128 | 150 | 168 | 115 | 135 | 160 |
| Прыжки в длину с разбега (см.) | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту (см.) | 85 | 100 | 110 | 75 | 85 | 100 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз) | 50 | 80 | 100 | 60 | 85 | 105 |
| Метание мяча | 24 | 29 | 36 | 16 | 19 | 23 |
| Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз) | 4 | 5 | 7 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз) | | | | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз) | 20 | 23 | 25 | 11 | 13 | 15 |
| гибкость | 4 | 8 | 12 | 7 | 12 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз) | 12 | 18 | 23 | 10 | 14 | 17 |

Контрольные нормативы 5 класс.

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|--------------------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Бег 30 метров. | 5.5 | 6.2 | - | 5.7 | 6.3 | - |
| Бег 60 метров. | 10.7 | 11.4 | - | 10.9 | 11.4 | - |
| Шестиминутный бег. | 1.300 | 1.200 | - | 1.030 | 830 | - |
| Бег 1000 метров. | 5.30 | 6.30 | - | 6.30 | 7.30 | - |
| Бег 2000 метров. | Без учёта времени. | | | | | |
| Челночный бег 3x10. | 8.7 | 9.3 | - | 9.3 | 10.0 | - |
| Прыжки в длину с места. | 160 | 145 | - | 145 | 135 | - |
| Прыжки в высоту с разбега. | 105 | 90 | - | 100 | 80 | - |
| Прыжки в длину с разбега. | 3.30 | 2.85 | - | 2.85 | 2.45 | - |
| Бросок набивного мяча. | 9 | 7 | - | 7 | 5 | - |
| Метание малого мяча | 35 | 26 | - | 22 | 14 | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 18 | 13 | 1 | 14 | 9 | 1 |
| Подтягивание на перекладине. | 5 | 3 | 1 | 16 | 10 | 1 |
| Подъём туловища за 1 мин, лёжа на спине. | 36 | 31 | 1 | 31 | 22 | 1 |
| Наклон вперёд из положения сидя. | 9 | 5 | - | 12 | 9 | - |
| Прыжки на скакалке. | 38 | 35 | 1 | 40 | 38 | 1 |
| Приседание (количество раз/мин). | 47 | 45 | 2 | 45 | 43 | 2 |
| Приседание на одной ноге с опорой на одну руку. | 9 | 7 | 1 | 8 | 6 | 1 |
| Кросс 1500 метров. | 9.05 | 9.40 | | 9.10 | 10.00 | |
| Кросс 2000 метров. | Без учёта времени. | | | | | |

