

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средней общеобразовательной школы №65 с углубленным изучением французского
языка Выборгского района Санкт-Петербурга**

Принято
Решением Педагогического совета
от 26.08.2021г. Протокол №1

Утверждаю
Директор ГБОУ школы №65
_____/Т.Н. Базунова /
Приказ от 27.08. 2021г. № 104-ШК

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Срок реализации 1 год
Возраст учащихся 14 – 17 лет (9 – 11 класс)
(юноши)

**Разработчик-
Алексеев Дмитрий Витальевич,
педагог дополнительного образования**

Пояснительная записка

Занятия физической культурой способствуют развитию двигательных качеств ребёнка: силы, быстроты, ловкости, координации движений, гибкости, меткости, умению ориентироваться в сложной обстановке, что в свою очередь положительно влияет на развитие костно-связочного аппарата, нервной системы, обмена веществ организма и правильной осанки.

Направленность

Программа «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает общекультурный уровень освоения. Общая физическая подготовка необходима человеку в любом возрасте. Она включает в себя физические упражнения и двигательные действия, необходимые в течении всей жизни. Физические крепкие и здоровые люди обладают силой воли, характером, умением ориентироваться в окружающей действительности.

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы. Программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование двигательных умений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных, районных и городских соревнованиях, рассчитана на учащихся 9 – 11 кл.

Данная программа разработана для реализации в старшей школе. Программа разработана на основе

- Федерального закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года)

- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)

- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» Утвержден Приказом Минтруда России от 05.05.2018 № 298н

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее- СанПиН 1.2.3685-21);

Актуальность и практическая значимость

Занятия общей физической подготовкой помогают восполнить дефицит двигательной активности, которая так необходима детям 9 – 11 кл. к различным движениям, подвижным играм, а также стимулируют желание общаться, проявлять свою индивидуальность.

Отличительные особенности программы

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся старшего школьного возраста. В группе занимаются юноши. Количественный состав 10-15 человек, что позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов - 36.

Цель - создание условий для укрепления здоровья и повышение интереса детей к физическому развитию и личной физической культуре.

Задачи

Обучающие:

- Познакомить учащихся с основными знаниями по истории возникновения Олимпийских игр;
- Обучить необходимым знаниям о здоровом образе жизни;
- Обучить основным знаниям по оказанию первой медицинской помощи при травмах;
- Обучить основным знаниям по технике безопасности в изучаемых видах спорта;
- Обучить основам знаний по спортивной терминологии, применяемой в изучаемых видах спорта (баскетболе, волейболе, гимнастике, легкой атлетике);
- Научить технике приёма, передачи, подачи мяча в волейболе;
- Научить технике ловли, передачи, ведения, броска мяча в баскетболе;
- Научить технике бега на короткие дистанции в легкой атлетике;
- Научить технике кувырков, прыжков, стоек в гимнастике;
- Дать основы знаний по правилам судейства соревнований;
- Обучить технике и тактике командных действий.

Развивающие:

- Развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- Развивать двигательные качества: быстроты, ловкости, общей выносливости, силы, гибкости;
- Развивать психические процессы: памяти, мышления, внимания;
- Развивать творческую активность;
- Развивать внимательность и наблюдательность через физические упражнения.

Воспитательные

- Воспитывать культуру игрового общения;
- Воспитывать уважительное отношение к спортивным законам, прописанным в Олимпийской хартии;
- Воспитывать чувство спортивной самодисциплины;
- Приобщить учащихся к здоровому образу жизни;
- Воспитывать чувство красоты и гармонии тела;
- Воспитывать нравственные качества (взаимопомощь, дисциплинированность, доброжелательность, отзывчивость);
- Воспитывать чувство личной ответственности;
- Воспитывать организаторские навыки в качестве капитана команды, судьи соревнований;
- Воспитывать морально-волевые качества: смелость, дисциплинированность, честность, доброжелательность, коллективизм.

Условия реализации образовательной программы

К занятиям в кружке допускаются все учащиеся 9-11-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. В группе занимаются юноши.

Количественный состав 10-15 человек, что позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой. Занятия проходят 1 раза в неделю по 1 часа.

Условия формирования групп

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Наполняемость групп

Один год обучения. В группу принимается до 15 человек.

Формами организации деятельности учащихся на занятиях:

- В группах;
- В подгруппах.

Формы занятий:

- Тренировки;
- Эстафеты;
- Соревнования;
- Подвижные игры;
- Показательные выступления.

Методы

- Словесный;
- Наглядный;
- Игровой;
- Практический.

Материально-техническое обеспечение

1. Хорошо проветриваемый спортивный зал

2. Спортивный инвентарь:

- Баскетбольные мячи – 15 шт.
- Волейбольные мячи – 15 шт.
- Гимнастические маты – 10 шт.
- Свисток – 1 шт.
- Секундомер – 1 шт.
- Гимнастические скамейки – 8 шт.
- Скакалки – 15 шт.
- Стартовые колодки – 2 пары.

3. Спортивное оборудование:

- Баскетбольные щиты – 6 шт.
- Волейбольная сетка и стойки – 1 ком.
- Гимнастическое бревно – 1 шт.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- Знать основы спортивной терминологии по спортивным играм, лёгкой атлетике, спортивной гимнастике;
- Знать технику безопасности, применяемую в базовых видах спорта;

- Знать правила судейства соревнований в изучаемых видах спорта

Метапредметные результаты:

- Знать историю возникновения Олимпийских игр;
- Знать правила здорового образа жизни;

Личностные:

- Уметь выполнять технику и тактику командных действий;
- Уметь выполнять технику приёма, передачи, подачи мяча в волейболе; технику ловли-передачи, ведения, бросков мяча в баскетболе; технику бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике; технику кувырков, прыжков, стоек в гимнастике;
- Уметь применять навыки оказания первой медицинской помощи при травмах.

Учебный план

№ п/п	Раздел программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Раздел 1 Вводное занятие	1	В процессе занятий	1	Беседа.
2.	Раздел 1 Футбол	6	В процессе занятий	6	Контрольные игры и соревнования.
3.	Раздел 2 Гимнастика	4	В процессе занятий	4	Соревнования по акробатике.
4.	Раздел 3 Волейбол	8	В процессе занятий	8	Контрольные игры и соревнования.
5.	Раздел 4 Бадминтон.	4	В процессе занятий	4	Соревнования.
6.	Раздел 5 Баскетбол.	8	В процессе занятий	8	Контрольные игры и соревнования.
7.	Раздел 6 Кроссовая подготовка.	4	В процессе занятий	4	Соревнования.
8.	Раздел 7 Итоговое занятие	1	В процессе занятий	1	Соревнования.
	Итого	36		36	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2021	25.05.2022	36	36	36	1 часа 1 раз в неделю

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средней общеобразовательной школы №65 с углубленным изучением французского
языка Выборгского района Санкт-Петербурга**

Принято
Решением Педагогического совета
от 26.08.2021г. Протокол №1

Утверждаю
Директор ГБОУ школы №65
_____/Т.Н. Базунова /
Приказ от 27.08. 2021г. № 104-ШК

Рабочая программа

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Срок реализации 1 год
Возраст учащихся: 14 – 17 лет (9 – 11 класс)
(юноши)

**Разработчик-
Алексеев Дмитрий Витальевич,
педагог дополнительного образования**

Особенности организации образовательного процесса

В отличие от основной образовательной программы, данная программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. Нередко взрослые люди недоумевают: откуда у детей столько энергии и жажды деятельности? Как они могут бегать и скакать дни напролет? Все закономерно. Самой природой заложено в детях такое поведение. Ребенок познает мир, развивается, организм растет, укрепляются мышцы, нарабатываются двигательные навыки и рефлексy. Достичь этого сидя на одном месте невозможно. Поэтому дети выбрали для себя наиболее физиологичный способ достижения этой цели - подвижные игры. Подвижная игра с правилами - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал "Лови!", "Беги!", "Стой!" и др. Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Свободу действий дети реализуют в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр - в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этнических ценностей общества.

Задачи

Обучающие:

- Способствовать формированию правильной осанки;
- Дать основы знаний по истории возникновения Олимпийских игр;
- Дать необходимые знания о здоровом образе жизни;
- Дать основы знаний по оказанию первой медицинской помощи при травмах;
- Дать основы знаний по технике безопасности в изучаемых видах спорта;
- Вооружить основой знаний по спортивной терминологии, применяемой в изучаемых видах спорта (баскетболе, волейболе, гимнастике, лёгкой атлетике);
- Научить технике прямого нападающего удара с переводом, блокирования в волейболе;
- Научить технике финтов на месте и в движении, персональной защите, командному нападению в баскетболе;
- Научить технике бега по виражу, со стартовых колодок, финиша в лёгкой атлетике;
- Научить технике кувырков, прыжков, стоек, строевых приёмов на месте и в движении в гимнастике;
- Дать основы знаний по правилам судейства соревнований в изучаемых видах спорта;
- Обучить технике и тактике командных действий.

Развивающие:

- Развивать координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, равновесие) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способности;

- Развивать культуру движений, грациозности, пластичности;
- Развивать внимание через выполнение физических упражнений;
- Развивать волевые качества (смелость, мужество, сила воли).

Воспитательные:

- Воспитывать нравственные качества (взаимопомощь, дисциплинированность, доброжелательность, отзывчивость);
- Воспитывать чувство личной ответственности;
- Воспитывать организаторские навыки в качестве капитана команды, судьи соревнований.

Календарно-тематическое планирование

Кол-во часов	№ п/п	Название раздела, темы	Дата	
			План	Факт
1	1	Вводное занятие Техника безопасности на занятиях по спортивным играм, гимнастике, лёгкой атлетике. Знакомство с планом занятий на год.		
6		Футбол		
1	2	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Развитие скоростно-силовой выносливости. Работа на беговой дорожке.		
1	3	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Развитие силовой выносливости. Работа на многофункциональном комплексе.		
1	4	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.		
1	5	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Развитие силы. Работа на кроссовере.		
1	6	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Развитие силовой выносливости. Работа на гиперэкстензии горизонтальной.		
1	7	Контрольные игры и соревнования.		
4		Гимнастика		
1	8	Основы техники гимнастических упражнений. Упражнения на перекладине, гимнастической стенке и на степ-досках.		
1	9	Опорный прыжок. Развитие силы ног. Работа на тренажёре для жима ногами и на степ-досках.		
1	10	Акробатика. Кувырки вперед, назад. Перевероты. Упражнения на равновесие. Развитие силы мышц плечевого пояса и спины. Работа на скамье Скотта и на скамье для пресса.		
1	11	Комплексные упражнения, комбинации. Работа в тренажёрном зале.		
8		Волейбол		
1	12	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Развитие скоростно-силовых качеств. Работа на беговой дорожке, велотренажёре и кроссовере.		
1	13	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на		

		точность. Встречная передача.		
1	14	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Развитие силовой выносливости. Работа на многофункциональном тренажёре и кроссовере.		
1	15	Техника защиты. Блокирование. Развитие силы рук и плечевого пояса. Работа на тренажёрах.		
1	16	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи. Развитие выносливости. Работа на беговой дорожке.		
1	17	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. Развитие силы рук. Работа на кроссовере.		
1	18	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Развитие силы рук и плечевого пояса. Работа на тренажёрах.		
1	19	Контрольные игры и соревнования.		
4		Бадминтон		
1	20	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.		
1	21	Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Изучение подачи.		
1	22	Тренировка подач справа и слева.		
1	23	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.		
8		Баскетбол		
1	24	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Развитие силовой выносливости – работа на многофункциональном спортивном комплексе.		
1	25	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Развитие силы рук и плечевого пояса. Работа на кроссовере и турнике.		
1	26	Броски мяча двумя руками с места. Развитие силы рук и плечевого пояса. Работа на кроссовере и гимнастических стенках.		
1	27	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Развитие силы ног и мышц тазобедренного сустава. Работа на тренажёре для жима ногами лёжа и тренажёре для сведения и разведения ног.		
1	28	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Развитие скоростно-силовой выносливости. Работа на велотренажёрах.		
1	29	Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.		
1	30	Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии. Развитие силы рук и плечевого пояса. Работа на кроссовере и гимнастических стенках.		
1	31	Контрольные игры и соревнования.		
4		Кроссовая подготовка		
1	32	Тактика бега на различные дистанции. Работа на беговых дорожках.		
1	33	Основы техники и тактики марафонского бега. Работа на беговых дорожках и велотренажёрах.		
1	34	Старт и стартовый разгон в беге на средние дистанции. Работа на велотренажёрах и беговых дорожках.		

1	35	Техника и тактика прохождения дистанции в беге на средние дистанции. Работа на велотренажёрах и беговых дорожках.		
1	36	Итоговое занятие Подведение итогов года, награждение грамотами воспитанников за спортивные успехи.		
36		ИТОГО:		

Содержание программы

Раздел 1

Вводное занятие

Теория: техника безопасности на занятиях по спортивным играм, гимнастике, лёгкой атлетике. Знакомство с планом занятий на год.

Практика: эстафеты.

Формы аттестации и контроля: В процессе занятий

Раздел 2

Футбол

Теория: техника безопасности на занятиях; история развития футбола; термины; основные положения правил игры; техника защиты и нападения.

Практика: техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

Формы аттестации и контроля: Контрольные игры и соревнования.

Раздел 3

Гимнастика

Теория: техника безопасности во время занятий; история развития гимнастики; основные термины акробатики, строевых и вольных упражнений; виды осанки (возрастные изменения); дыхательная гимнастика; основные положения правил соревнований; техническая подготовка гимнаста.

Практика: строевые приёмы на месте и в движении; комплекс развивающих упражнений на развитие двигательного качества: силы, гибкости, ловкости, выносливости; техника: кувырков, стоек со страховкой, переворотов со страховкой; акробатическая комбинация №1 (юноши-девушки): равновесие на правой (левой), держать, упор присев, сед на пятках с наклоном, сед на пятках руки в стороны, упор на левом (правом) колене руки в стороны, 2 переворота вправо(влево), поворот налево (право), прыжок вверх на 180 градусов; акробатическая комбинация №2 (юноши, девушки- бревно): равновесие на правой (левой), держать, 3 шага присесть руки в стороны, поворот через правое (левое) плечо, правой (левой) руки в стороны, держать, упор на правом (левом) колене руки в стороны, 3 шага, остановка, соскок прогнувшись;

Формы аттестации и контроля: Соревнования по акробатике.

Раздел 4

Волейбол

Теория: основные положения правил игры; техника и тактика игры; гигиенические требования; история развития волейбола; термины.

Практика: подача и передача, броски, ловля, ведение мяча; передвижения, перемещения во

время игры.

Формы аттестации и контроля: Контрольные игры и соревнования.

Раздел 5

Бадминтон

Теория: техника безопасности на занятиях; история развития бадминтона; термины; основные положения правил игры; техника защиты и нападения.

Практика: Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений. Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Изучение подачи. Тренировка подач справа и слева. Свободная игра. Игра на счет.

Формы аттестации и контроль: Соревнования.

Раздел 6

Баскетбол

Теория: техника безопасности на занятиях; история развития баскетбола; термины; основные положения правил игры; техника защиты и нападения.

Практика: броски, ловля, передача и ведение мяча; техника стоек и перемещений вовремя игра; техника защиты и нападения.

Формы аттестации и контроля: Контрольные игры и соревнования.

Раздел 7

Кроссовая подготовка

Теория: правила техники безопасности; термины; основные положения правил соревнований; психологическая подготовка к тренировкам; физиологическая характеристика бега (возрастные особенности); бег по дистанции; стартовый разгон (особенности техники).

Практика: Тактика бега на различные дистанции. Работа на беговых дорожках.

Основы техники и тактики марафонского бега. Работа на беговых дорожках и велотренажерах. Старт и стартовый разгон в беге на средние дистанции. Работа на велотренажерах и беговых дорожках. Техника и тактика прохождения дистанции в беге на средние дистанции. Подготовка к соревнованиям. Соревнования. техника бега по этапам (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш); комплекс упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости.

Формы аттестации и контроля: Соревнования.

Раздел 8

Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов года, награждение грамотами воспитанников за спортивные успехи.

Практика: «Пионербол».

Формы аттестации и контроля: Соревнования.

Оценочные и методические материалы

Методы и приемы обучений

Методы

- Словесный;
- Наглядный;
- Игровой;
- Практический

Формы занятий

- Тренировки;

- Эстафеты;
- Соревнования;
- Подвижные игры;
- Показательные выступления.

Формами организации деятельности учащихся на занятиях

- В группах
- В подгруппах.

Виды и формы контроля освоения программы

Предметная диагностика проводится в форме

- Тесты;
- Открытые занятия;
- Подвижные игры;
- Соревнования;
- Контрольные упражнения.

Педагогическая диагностика предполагает

- Беседы с детьми;
- Анализ тестирования.

Формы подведения итогов реализации программы

- Участие в школьных олимпиадах;
- Участие в соревнованиях разного уровня.

Планируемые результаты

К концу года обучения воспитанники будут:

- Уметь выполнять командные технические и тактические действия;
- Знать основы спортивной терминологии по спортивным играм, лёгкой атлетике, спортивной гимнастике;
- Знать основы правил игры в изучаемых видах спорта;
- Знать технику безопасности, применяемую в базовых видах спорта;
- Уметь выполнять технику и тактику командных действий;
- Знать основные положения правил соревнований в изучаемых видах спорта;
- Уметь выполнять технику приёма, передачи, подачи мяча в волейболе; технику ловли-передачи, ведения, бросков мяча в баскетболе; технику бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике; технику кувырков, прыжков, стоек в гимнастике;
- Знать историю возникновения Олимпийских игр;
- Знать правила ведения здорового образа жизни;
- Уметь применять навыки оказания первой медицинской помощи при травмах.

Методические разработки автора:

- Тест (приложение №1).
- Анализ тестирования (приложение №3).
- Таблица нормативов (приложение №2).

Информационные источники

1. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. -М.: Физкультура и спорт, 2016.
2. Журналы: Физкультура в школе; Теория и практика, 2014-2015.
3. Коротков Н. М. Подвижные игры для детей. -М.: Советская Россия, 2017.
4. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основа знаний. Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2014.
5. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. –М.: Просвещение,2017.
6. Литвинов Е. Н. Физкультура. Учебник для учащихся 1-11 классов. -М.: Просвещение,2014.
7. Столбов В. В. История физической культуры и спорта – М.: Физкультура и спорт, 2014.
8. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. /Пер. с польского –М: Физкультура и спорт, 2018.
9. Чесноков Н. Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: Учебно-методическое пособие. - М.: Спорт Академ. Пресс, 2014.
10. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. - 4-е изд., стереотипное; СПб ГУФК им П.Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. -СПб., Изд-во Олимп_СПб,2018.
11. Большая олимпийская энциклопедия. – М.: Физкультура и спорт, 2017.
12. Газеты: Советский спорт, Спорт-экспресс, 2014-2015.
13. Родиченко В.С Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. – 17 изд. -М.: Физкультура и спорт, 2015.
14. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основа знаний. Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2014.
15. Столбов В. В. История физической культуры и спорта. -М.: Физкультура и спорт, 2015.
16. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. /Пер. с польского –М.: Физкультура и спорт, 2016.

Интернет-ресурсы

- 1.<http://www.kcpmss.ru/>
- 2.festival.1september.ru
- 3.www.metod-kopilka
- 4.<https://kopilkaurokov.ru>
- 5.<https://nsportal.ru>

Контрольные тесты

Задания в закрытой форме

1. **Отличительным признаком физической культуры является:**
 - А – воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
 - Б – использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы;
 - В – высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности;
 - Г – определенным образом организованная двигательная активность.
2. **Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение:**
 - А – развития резервных возможностей организма человека;
 - Б – физической подготовленности человека к жизни;
 - В – сохранения и восстановления здоровья;
 - Г – подготовки к профессиональной деятельности.
3. **Реализация основных принципов государственной политики в области физической культуры и спорта даёт возможность осуществлять физическую подготовку человека....**
 - А – через систему образовательных учреждений.
 - Б – через физкультурно-спортивные клубы.
 - В – непрерывно в течении жизни.
 - Г – самостоятельно.
4. **Физические упражнения – это:**
 - А – такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
 - Б – виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
 - В – такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
 - Г – виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.
5. **Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:**
 - А – закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;
 - Б – частоту движений в единицу времени;
 - В – взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
 - Г – точность двигательного действия и его конечный результат.
6. **Нагрузку при выполнении упражнений, вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 140-160 уд/мин., принято обозначать как:**
 - А – малую;
 - Б – среднюю;
 - В – большую;
 - Г – высокую.
7. **Какое из предложенных определений сформулировано некорректно:**
 - А – быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений;

- Б – скорость передвижения в пространстве зависит от быстроты двигательной реакции;
- В – сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений;
- Г – все предложенные определения сформулированы корректно?

8. Отличительным признаком умения является:

- А – нестандартность параметров и результатов действия;
- Б – участие автоматизмов при осуществлении операций;
- В – стереотипность параметров действия;
- Г – сокращение времени выполнения действия.

9. Это изречение: «На Олимпиаде главное не победа, а участие» принадлежит:

- А – президенту МОК Зигфрид Эдстрему;
- Б – президенту США Рузвельту;
- В – Пьеру де Кубертену;
- Г – епископу собора Святого Петра.

10. В каком году впервые Олимпийские игры были проведены в Азии:

- А – в 1960 г.;
- Б – в 1964 г.;
- В – в 1968 г.;
- Г – в 2008 г.?

11. Какое событие произошло в сфере физической культуры и спорта в России в 1934 году:

- А – принят физкультурный комплекс «Будь готов к труду и обороне» (БГТО);
- Б – вводится новый физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО);
- В – учрежден почётный знак «Отличник физической культуры и спорта»;
- Г – отмечается всесоюзный день физкультурника?

12. Когда Всесоюзный совет физической культуры утвердил положение о комплексе ГТО:

- А – 7 марта 1931 г.;
- Б – 24 мая 1931 г.;
- В – 8 июня 1933 г.;
- Г – 1 июня 1934 г.?

13. Какую роль в жизни нашей страны сыграл комплекс «Готов к труду и обороне СССР»:

- А – способствовал активизации физкультурно-спортивной работы среди населения;
- Б – повышал патриотический и трудовой энтузиазм советского народа;
- В – был важной мерой в оздоровлении населения;
- Г – мешал созданию массовой базы спорта?

14. В современный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» включены:

- А – 5 ступеней;
- Б – 7 ступеней;
- В – 9 ступеней;
- Г – 11 ступеней.

15. Самый первый баскетбольный матч состоялся 21 декабря..... года в зале Спрингфилдского колледжа:

- А – 1890;
- Б – 1891;
- В – 1894;
- Г – 1895.

16. Первый чемпионат мира по баскетболу среди мужчин состоялся в 1950 году в:

- А – США;
- Б – СССР;
- В – Германии;
- Г – Аргентине.

17. В каких видах спорта из приведенного перечня соревновались женщины во время первых зимних олимпийских игр....

- А – лыжные гонки;
- Б – конькобежный спорт;
- В – фигурное катание;
- Г – биатлон?

18. Какое следует наказание, если вратарь, находясь в пределах штрафной площадки, касается мяча руками за её пределами....

- А – угловой удар;
- Б – свободный удар;
- В – штрафной удар;
- Г – 11-метровый удар?

19. Первым чемпионом Европы по футболу стала команда:

- А – Испании;
- Б – Италии;
- В – СССР;
- Г – Дании.

20. Какое минимальное количество игроков должно быть в гандбольной команде, при котором она допускается к игре:

- А – 3;
- Б – 4;
- В – 5;
- Г – 6?

Задания в открытой форме

21. Способность противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений, обозначается как

22. Функциональные изменения в организме, обусловленные выполнением упражнений, обозначается как тренировочный

23. Одновременное выполнение несколькими занимающимися разных заданий, обозначается как способ организации занимающихся.

24. Закрытая механическая травма мягких тканей с нарушением их анатомической целостности в результате действия сил, превышающих предел эластичности этих тканей, обозначается как

25. Периоды биологического развития, в пределах которых формируются наиболее благоприятные условия совершенствования отдельных свойств организма и способностей человека, принято обозначать как

26. Вид основного скользящего шага, оставляющего характерный рисунок на льду, применяемый фигуристами для набора скорости или перехода от одного элемента к другому, называется.....

27. Акцентированное овладение элементами какой-либо спортивной дисциплины обозначается как

28. Увеличение амплитуды движений под воздействием отягощений называют гибкостью.

29. Двигательная деятельность, упорядоченная в соответствии с условным «сюжетом» для усвоения учебного материала занимающимися, называется методом.

30. В волейболе каждая команда среди запасных игроков может иметь игрока защитного типа, которого называют

Задания, связанные с перечислением

31. Перечислите известные вам основные средства, используемые в процессе физического воспитания.
32. Перечислите известные вам элементарные формы проявления быстроты.
33. Перечислите разновидности силовых способностей спортсмена.

Задания, связанные с сопоставлением

34. Установите соответствие названия с его содержанием, запишите соответствие цифрами.

Содержание	Название
А – Волевое качество, проявляющееся в спокойном осознании спортсменом своих возможностей в процессе овладения мастерством и преимуществами над соперником в ходе выступлений в соревнованиях	1 - Уверенность
Б – Свойство личности, определяющее готовность человека к усвоению, сохранению, развитию и использованию знаний и опыта, а также к разумному поведению	2 - Интеллект
В – Стремление достичь намеченной цели, энергичное, активное преодоление препятствий на пути к достижению цели	3 - Настойчивость

35. Установите соответствие название термина с его содержанием, запишите соответствие цифрами.

Содержание	Название термина
А – Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила»	1 – Силовые способности
Б – Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины	2 – Силовая выносливость
В – Способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц	3 – Силовая ловкость

36. Установите соответствие названия с его содержанием, запишите соответствие цифрами.

Содержание	Название
А – Расположение и действия играющих в конкретном отрезке времени	1 – Игровые действия
Б – Специализированные действия, используемые играющими для достижения целей игры	2 – Игровые приёмы
В – Комплексная двигательная реакция игрока на игровую ситуацию	3 – Игровая ситуация

37. Сопоставьте направленность основных разновидностей физической культуры и спорта с их принятыми обозначениями, обозначенными буквами, вписав в бланк ответов соответствующие цифры.

Основные понятия	Направленность
А – Базовая физическая культура	1 – Обеспечение физической подготовленности человека
Б - Спорт	2 – Сохранение и восстановление здоровья
В – Лечебная физическая культура	3 – Достижение индивидуального максимума развития

38. Установите соответствие названия с его содержанием, запишите соответствие цифрами.

Содержание	Название
А – Система физических упражнений с отягощениями, направленная на всестороннюю силовую подготовку и совершенствование телосложения путём развития мышц	1 - Аэробика
Б – Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости и способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем	2 – Атлетическая гимнастика
В – Система физических упражнений, которые включают в себя выполнение сложных хореографических соединений танцевального характера под музыку	3 – Стрит- джем

Ключ для проверки заданий

Задания в закрытой форме

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Г	Б	В	Г	А	Б	Б	А	Г	Б
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
А	А	А	Г	Б	Г	В	В	В	В

Задания в открытой форме

21	22	23	24	25
силовая выносливость	эффект	групповой	разрыв	сенситивными
26	27	28	29	30
ёлочкой	специализация	пассивной	игровым	либеро

Задания, связанные с перечислением

№ п/п	Правильный ответ
31	<ul style="list-style-type: none"> • физические упражнения, • силы природы, • гигиенические факторы
32	<ul style="list-style-type: none"> • быстрота двигательной реакции, • скорость одиночного движения; • частота (темп) движений
33	<ul style="list-style-type: none"> • собственно-силовые способности, • скоростно-силовые способности, • силовая выносливость или силовая ловкость

Задания, связанные с сопоставлениями

34	35	36	37	38					
А	1	А	1	А	2				
Б	2	Б	2	Б	3	Б	3	Б	1
В	3	В	3	В	1	В	2	В	3

Уровень физической подготовленности учащихся

Физич	Контроль (тест)	Воз-	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег	11	6,3 и	6,1-5,5	5,0 и	6,4 и	6,3-5,7	5,1 и
		12	6 - "-	5,8-5,4	4,9 - "-	6,3 - "-	6,0-5,4	5 - "-
		13	5,9 - "-	5,6-5,2	4,8 - "-	6,2 - "-	6,2-5,5	5 - "-
		14	5,8 - "-	5,5-5,1	4,7 - "-	6,1 - "-	5,9-5,4	4,9 - "-
		15	5,5 - "-	5,3-4,9	4,5 - "-	6 - "-	5,8-5,3	4,9 - "-
Координационные	Челночный бег 3x10м,сек.	11	9,7 и	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и	9,7-9,3	8,9 и
		12	9,3 - "-	9,0-8,6	8,3 - "-	10 - "-	9,6-9,1	8,8 - "-
		13	9,3 - "-	9,0-8,6	8,3 - "-	10 - "-	9,5-9,0	8,7 - "-
		14	9 - "-	8,7-8,3	8 - "-	9,9 - "-	9,4-9,0	8,6 - "-
		15	8,6 - "-	8,4-8,0	7,7 - "-	9,7 - "-	9,3-8,8	8,5 - "-
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и	160-180	195 и	130 и	150-175	185 и
		12	145 - "-	165-180	200 - "-	135 - "-	155-175	190 - "-
		13	150 - "-	170-190	205 - "-	140 - "-	160-180	200 - "-
		14	160 - "-	180-195	210 - "-	145 - "-	160-180	200 - "-
		15	175 - "-	190-205	220 - "-	155 - "-	165-185	205 - "-
Выносливость	6-бег, м	11	900 и	1000-1100	1300	700 и	850-1000	1100 и
		12	950 - "-	1100-1200	1350 - "-	750 - "-	900-1050	1150 - "-
		13	1000 - "-	1150-1250	1400 - "-	800 - "-	950-1100	1200 - "-
		14	1050 - "-	1200-1300	1450 - "-	850 - "-	1000-1150	1250 - "-
		15	1100 - "-	1250-1350	1500 - "-	900 - "-	1050-1200	1300 - "-
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
		12	2 - "-	6-8	10 - "-	5 - "-	9-11	16 - "-
		13	2 - "-	5-7	9 - "-	6 - "-	10-12	18 - "-
		14	3 - "-	7-9	11 - "-	7 - "-	12-14	20 - "-
		15	4 - "-	8-10	12 - "-	7 - "-	12-14	20 - "-
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз мальчики	11	1	4-5	6 и выше	-	-	-
		12	1	4-6	7 - "-	-	-	-
		13	1	5-6	8 - "-	-	-	-
		14	2	6-7	9 - "-	-	-	-
		15	3	7-8	10 - "-	-	-	-
	На низкой перекладине из виса кол-во раз (девочки)	11	-	-	-	4 и ниже	10-14	19 и выше
		12	-	-	-	4 - "-	11-15	20 - "-
		13	-	-	-	5 - "-	12-15	19 - "-
		14	-	-	-	5 - "-	13-15	17 - "-
		15	-	-	-	5 - "-	12-13	16 - "-

№ п / п	физич еские спосо бности	Контроль ное упражнен ие (тест)	Во зра ст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,95,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силосвые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

Анализ тестирования подготовленности учащихся

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Контрольные упражнения					
		Бег 30 м, с	Челночный бег 3/10 м,с	Прыжки в длину с места,см	6-минутный бег, м	Наклон вперед из положен. сидя, см	Подтягивание:.
1.	Начало года	5.9	9.0	175	1000	5	3
2.	Середина года	5.6	8.8	180	1200	7	6
3.	Конец года	4.8	8.0	200	1500	10	10