


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9
имени 63-ей добровольческой танковой бригады»
Еманжелинского муниципального района
Челябинской области

ПРИНЯТО

Педагогическим советом № 2
МБОУ «СОШ № 9»

От «09» ноября 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ 

Директор МБОУ «СОШ № 9»
С.В.Соловьёва



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ОСНОВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Составитель: Мышкина И.А.
учитель физической культуры
МБОУ «СОШ № 9»

п. Красногорский
2016

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка	1
1.1. Актуальность (новизна) программы.	4
1.2. Цели и задачи программы.	4
1.3. Формы и методы организации занятий.	6
2. Требование к учебно-тренировочному занятию	5
3. Организационно-методические рекомендации	5
4. Психологические, физиологические и физические особенности детей среднего школьного возраста	7
5. Ожидаемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы по ОФП	9
6. Анализ результатов	12
7. Содержание программного материала	12
8. Материально-техническая база для реализации программы	14
9. Учебно-тематический план	15
10. Календарно-тематическое планирование	16
11. Список литературы	21
12. Контрольно-измерительные материалы	22

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа создана на основе программы внеклассной и внешкольной работы Министерства Просвещения 2000 года и комплексной программы физического воспитания под редакцией В.И.Ляха Москва «Просвещение» 2008 год. Программа курса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

1.1. Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования. В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности МБОУ «СОШ №9».

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- ухудшение экологической обстановки;
- учебная нагрузка;
- недостаточное или несбалансированное питание обучающихся;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов общеобразовательных учреждений. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

1.2 Цели и задачи программы

Целью дополнительного образования по физическому воспитанию в МБОУ «СОШ №9» является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- **укрепление** здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; повышение физической подготовленности; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- **обучение** основам базовых видов спорта (легкая атлетика, лыжные гонки, подвижные и спортивные игры); формирование двигательного опыта; овладение школой движений;
- **развитие** физических качеств: координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости) способностей;
- **воспитание** интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.
- **приобретение** необходимых знаний в области физической культуры;

Решая задачи физического воспитания, педагогу необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений,

приобретение опыта общения. Учащихся необходимо учить способам творческого применения полученных званий, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Особенностями программы по общей физической подготовке (ОФП) является направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион.), и регионально-климатическими условиями.

1.3. Формы и методы организации занятий.

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж и практическую части: ОФП и игры.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы)

2. ТРЕБОВАНИЯ К УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМУ ЗАНЯТИЮ

1. Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся.
2. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.
3. Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.
4. Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.
5. Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыкам.
6. Планируя материал прохождения программы, учитываются климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем

работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Занятия по программе ОФП рассчитаны на работу с детьми от 11 до 15 лет (5-9 классы). Продолжительность занятий в секции 2 часа/3 раза в неделю. Программа рассчитана на 204 часа. Наполняемость учебных групп 15-20 человек. В группе занимаются мальчики и девочки. Набор в группу осуществляется не на конкурсной основе.

Каждое учебно-тренировочное занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы необходимо согласовывать между собой, определить объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Учебно-тренировочные занятия должны строиться на основе принципов демократизации, гуманизации, педагогики сотрудничества, в соответствии с которыми, педагог должен обеспечить каждому учащемуся одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Эти два раздела лучше всего поддаются прогнозированию, четко разработана структура и организация овладения ими. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей необходимо планировать все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Следует постепенно и волнообразно повышать нагрузку занятий.

Большое внимание на каждом занятии педагог должен уделять воспитанию у юных спортсменов таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность,

отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.)

Организация и методика проведения занятий в группах ОФП во многом зависят от возрастных особенностей учащихся. При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. При проведении занятий особенно важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей учащихся данного возраста тесно связаны между собой. Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на формирование двигательного навыка или на развитие двигательной способности определяется только методической направленностью. Умелое сочетание на занятии развития координационных, кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам - отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

4. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Особенности учебной деятельности детей определяются их возрастными физиологическими, психологическими и физическими особенностями. В этом возрасте происходит половое созревание подростков. Усиливается деятельность желез внутренней секреции, в частности половых желез. Появляются вторичные половые признаки. Организм подростка обнаруживает большую утомляемость, обусловленную кардинальными переменами в нем.

Внимание произвольно, избирательно. Подросток может долго сосредотачиваться на интересном материале. Запоминание в понятиях, непосредственно связанное с осмысливанием, анализом и систематизацией информации, выдвигается на первый план.

Для подросткового возраста характерна критичность мышления. Для учащихся данного возраста свойственна большая требовательность к сообщаемой информации: «подросток усиленно требует доказательств». Улучшается способность к абстрактному мышлению.

Проявление эмоций у подростков часто бывает достаточно бурное. Особенно сильно проявляется гнев. Для данного возраста достаточно характерны упрямство, эгоизм, уход в себя, острота переживаний, конфликты с окружающими. Данные проявления позволили педагогам и психологам говорить о кризисе подросткового возраста. Кризисные явления часто связывают с формированием целостной

идентичности – процесса самоопределения (Э.Эриксон, Дж.Марсиа). Формирование идентичности требует от человека переосмысления своих связей с окружающими, своего места среди других людей.

В подростковом возрасте происходит интенсивное нравственное и социальное формирование личности. Идет процесс формирования нравственных идеалов и моральных убеждений. Часто они имеют неустойчивый, противоречивый характер.

Общение подростков с взрослыми существенно отличается от общения младших школьников. Подростки зачастую не рассматривают взрослых как возможных партнеров по свободному общению, они воспринимают взрослых как источник организации и обеспечения их жизни, причем организаторская функция взрослых воспринимается подростками чаще всего лишь как ограничительно - регулирующая. Сокращается количество вопросов, обращенных к учителям. Задаваемые вопросы касаются, в первую очередь, организации и содержания жизнедеятельности подростков в тех случаях, в которых они не могут обойтись без соответствующих сведений и инструкций взрослых. Уменьшается число вопросов этического характера. По сравнению с предыдущим возрастом авторитет педагога, как носителя социальных норм и возможного помощника в решении сложных жизненных проблем, существенно снижается.

Организация учебной деятельности подростков - важная и сложнейшая задача. Ученик среднего школьного возраста вполне способен понять аргументацию педагога, родителя, согласиться с разумными доводами. Однако в виду особенностей мышления, характерных для данного возраста, подростка уже не удовлетворит процесс сообщения сведений в готовом, законченном виде. Ему захочется проверить их достоверность, убедиться в правильности суждений. Споры с учителями, родителями, приятелями – характерная черта данного возраста. Их важная роль заключается в том, что они позволяют обмениваться мнениями по теме, проверить истинность своих воззрений и общепринятых взглядов, проявить себя.

Следует предлагать подросткам сравнивать, находить общие и отличительные черты, выделять главное, устанавливать причинно – следственные связи, делать выводы. Важно также поощрять самостоятельность мышления, высказывание школьником собственной точки зрения.

Особенности внимания обуславливают особо тщательный подход к отбору содержания материала при организации учебной деятельности. Для подростка большое значение будет иметь информация интересная, увлекательная, которая стимулирует его воображение, заставляет задуматься. Но легкая возбудимость, интерес к необычному, яркому, часто становятся причиной непроизвольного переключения внимания. Хороший эффект дает периодическая смена видов деятельности. Необходимо акцентировать внимание подростков на связь приобретаемых знаний с практической жизнью.

Особенности физического развития детей среднего школьного возраста

В подростковом периоде значительно увеличиваются темпы роста скелета до 7-10 см, массы тела - до 4,5-9 кг в год. Мальчики отстают в темпах прироста массы и длины тела от девочек на 1-2 года. Еще не закончен процесс окостенения. Длина тела увеличивается в основном за счет роста туловища. Мышечные волокна, развиваясь, не успевают за ростом трубчатых костей в длину. Изменяются состояние натяжения мышц и пропорции тела. Мышечная масса после 13-14 лет у мальчиков увеличивается быстрее, чем у девочек. К 14-15 годам структура мышечных волокон приближается к морфологической зрелости.

Сердце интенсивно растет, растущие органы и ткани предъявляют к нему усиленные требования, повышается его иннервация. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца, поэтому повышается кровяное давление, нарушается ритм сердечной деятельности, быстро наступает утомление. Ток крови затруднен, нередко возникает одышка, появляется ощущение сдавленности в области сердца.

Морфологическая структура грудной клетки ограничивает движение ребер, потому дыхание частое и поверхностное, хотя легкие растут и дыхание совершенствуется. Увеличивается жизненная емкость легких, окончательно формируется тип дыхания: у мальчиков - брюшной, у девочек - грудной.

Половые различия мальчиков и девочек влияют на размеры тела и функциональные возможности организма. У девочек по сравнению с мальчиками формируется относительно длинное туловище, короткие ноги, массивный тазовый пояс. Все это снижает их возможности в беге, прыжках, метаниях по сравнению с мальчиками. Мышцы плечевого пояса развиты слабее, чем у мальчиков, и это влияет на результаты в метании, подтягивании, упорах, лазании, но им лучше даются ритмичные и пластичные движения, упражнения в равновесии и на точность движений.

Функциональное состояние нервной системы находится под усиленным влиянием желез внутренней секреции. Для подростков характерна повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, расстройство сна. Очень чутки подростки к несправедливым решениям, действиям. Внешние реакции по силе и характеру неадекватны вызывающим их раздражителям.

Мальчики часто переоценивают свои двигательные возможности, пытаются разобраться во всем сами, сделать все своими силами. Девочки менее уверены в своих силах.

Подростки очень чувствительны к оценкам взрослых, остро реагируют на какие-либо ущемления их достоинства, не терпят поучений, особенно длительных.

При организации физического воспитания в этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и

ускорить процесс окостенения. Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление задействованных мышечных групп. Нельзя выполнять движения слишком резко. Продолжать уделять внимание правильной осанке. Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце, чередовать с дыхательными упражнениями. Плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки, поэтому, например, интенсивный бег рекомендуется чередовать с ходьбой.

Необходимо широко использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Учить дышать глубоко, ритмично, без резкой смены темпа.

Одинаковые для мальчиков и девочек упражнения выполняются с разной дозировкой и в разных упрощенных для девочек условиях. Нагрузка дозируется с учетом индивидуальных данных каждого учащегося. Для девочек рекомендуется использовать различные виды аэробики и упражнения, выполняемые под музыку.

5. ОЖИДАЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ОФП

Результаты освоения программного материала дополнительного образования по ОФП в образовательном учреждении оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе занятий. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями о личной гигиене;
- владение знаниями о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;
- владение спортивной терминологией;

В области нравственной культуры:

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

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы по ОФП в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

- владение способами проведения разнообразных форм занятий;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, 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;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программного материала по ОФП. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической подготовке в полном объеме;
- способность обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способность проводить самостоятельные занятия по формированию правильной осанки, выполнять комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

В области коммуникативной культуры:

- способность доступно излагать знания.

В области физической культуры:

- способность выполнять индивидуальные комплексы по оздоровительной гимнастике и физической подготовке.

6. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

освоение программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

7. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Легкоатлетические упражнения

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движения. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения прикладности и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Подвижные игры

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Спортивные игры

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых

параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В учебных группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Футбольные мячи;
- Теннисные мячи;
- Резиновые мячи;

- Мячи с отягощением;
- Гимнастическая стенка (2 шт);
- Тренажер-перекладина (8 шт);
- Скакалка (12 шт);
- Стойка волейбольная для зала (1 шт);
- Сетка волейбольная (1 шт);
- Теннисный стол (2 шт);
- Щит баскетбольный (6 шт);
- Стойка легкоатлетическая, планка для прыжков (1 шт);
- Лыжи с палками (50 пар);
- Ботинки лыжные (50 пар);
- Обруч (20 шт);
- Сетка баскетбольная (13 шт);
- Канат (1 шт);
- Секундомер (2 шт);
- Турник (3 шт);
- Гимнастический снаряд с кольцами;
- Прыжковая яма.

9. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Всего	Теория	Практика
1	Физическая культура и спорт в России(теория)	2	2	-
2	Основы знаний о физкультурной деятельности: - медико-биологические основы - основы теории и методики физической деятельности (теория)	4	4	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь(теория)	4	4	-
4	Общая физическая подготовка (практика) - кроссовая подготовка - лыжная подготовка - футбол - баскетбол	140	-	40 38 46 16
5	Легкая атлетика. Специальная физическая подготовка	14	-	14
6	Техническая подготовка.	24	-	24
7	Контрольные испытания, соревнования (практика)	10	-	10
8	Инструкторская и судейская практика (практика)	6	-	6

	Теоретические занятия	10		
	Практические занятия	194		

Всего: 204 ч.

10. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятия
1.	Физическая культура и спорт в России	2	02.09
2.	Правила личной гигиены и здоровье подростка	2	05.09
3.	Теория и методика физической деятельности	2	07.09
4.	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. Гибкость.	2	09.09
5.	Л/А Игровые виды спорта. Футбол.	2	12.09
6.	Контрольные испытания.	2	14.09
7.	Правила соревнований, места занятий, оборудование.	2	16.09
8.	Правила игры в футбол.	2	19.09
9.	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. Гибкость	2	21.09
10.	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. Техническая подготовка	2	23.09
11.	ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов.	2	26.09
12.	Л/А Игровые виды спорта. Баскетбол.	2	28.09
13.	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. Гибкость.	2	30.09
14.	ОФП Упражнения с набивным мячом.	2	03.10
15.	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. Техническая подготовка	2	05.10
16.	Л/А Игровые виды спорта. Баскетбол.	2	07.10
17.	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. Гибкость	2	10.10
18.	Л/А Подвижные игры и эстафеты.	2	12.10

19.	ОФП Акробатические упражнения.	2	14.10
20.	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. Гибкость	2	17.10
21.	Техническая подготовка. Кроссовая подготовка. ОФП. Беговые и прыжковые упр.	2	19.10
22.	Л/А Игровые виды спорта. Баскетбол.	2	21.10
23.	ОФП Специальные упражнения для развития быстроты.	2	24.10
24.	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. Гибкость	2	26.10
25.	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. Гибкость	2	28.10
26.	Л/А Игровые виды спорта. Баскетбол.	2	07.11
27.	ОФП Специальные упражнения для развития ловкости.	2	09.11
28.	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. Гибкость	2	11.11
29.	Контрольные испытания	2	14.11
30.	ОФП Техника игры в футбол.	2	16.11
31.	Л/А Игровые виды спорта. Футбол.	2	18.11
32.	ОФП Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	2	21.11
33.	Л/А Игровые виды спорта. Футбол.	2	23.11
34.	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость	2	25.11
35.	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость	2	28.11
36.	Л/А Игровые виды спорта. Баскетбол.	2	30.11
37.	Л/А Игровые виды спорта. Баскетбол.	2	02.12
38.	Л/А Игровые виды спорта. Баскетбол.	2	05.12
39.	Техническая подготовка. Кроссовая подготовка. ОФП. Беговые и прыжковые упр.	2	07.12
40.	Лыжная подготовка. ОФП. гибкость	2	09.12
41.	Лыжная подготовка. ОФП. гибкость	2	12.12

42.	ОФП.Удары по мячу ногой.	2	14.12
43.	ОФП.Удары по мячу головой.	2	16.12
44.	Лыжная подготовка. ОФП. Гибкость	2	19.12
45.	Лыжная подготовка. ОФП. Гибкость	2	21.12
46.	Техническая подготовка. Кроссовая подготовка. ОФП. Беговые и прыжковые упр.	2	23.12
47.	Лыжная подготовка. ОФП. Гибкость	2	26.12
48.	Лыжная подготовка. ОФП. Гибкость	2	28.12
49.	ОФП Техника передвижения.	2	13.01
50.	ОФП Специальные упражнения для развития быстроты.	2	16.01
51.	ОФП Специальные упражнения для развития ловкости.	2	18.01
52.	Л/А Специальная физическая подготовка. ОФП. Гибкость	2	20.01
53.	ОФП Прямой и резаный удар по мячу.	2	23.01
54.	Л/А Специальная физическая подготовка. ОФП. Гибкость	2	25.01
55.	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. Гибкость	2	27.01
56.	Техническая подготовка. Кроссовая подготовка. ОФП. Беговые и прыжковые упр.	2	30.01
57.	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость	2	01.02
58.	Л/А Специальная физическая подготовка. ОФП. Гибкость	2	03.02
59.	Контрольные испытания	2	06.02
60.	Л/А Специальная физическая подготовка. ОФП. Гибкость	2	08.02
61.	Л/А Специальная физическая подготовка. ОФП. Гибкость	2	10.02
62.	Л/А Специальная физическая подготовка. ОФП. Гибкость	2	13.02
63.	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. Гибкость	2	15.02
64.	Л/А Специальная физическая подготовка. ОФП. Гибкость	2	17.02

65.	Лыжная подготовка. ОФП. гибкость	2	20.02
66.	ОФП Групповые действия с мячом.	2	22.02
67.	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. Гибкость	2	24.02
68.	Техническая подготовка. Кроссовая подготовка. ОФП. Беговые и прыжковые упр.	2	27.02
69.	Техническая подготовка. Кроссовая подготовка. ОФП. Беговые и прыжковые упр.	2	01.03
70.	Л/А Игровые виды спорта. Баскетбол.	2	03.03
71.	Л/А Игровые виды спорта. Баскетбол.	2	06.03
72.	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. Гибкость	2	09.03
73.	Правила соревнований, места занятий, оборудование.	2	10.03
74.	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. Техническая подготовка	2	13.03
75.	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. Техническая подготовка	2	15.03
76.	Л/А Игровые виды спорта. Баскетбол.	2	17.03
77.	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость	2	20.03
78.	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. Техническая подготовка	2	22.03
79.	Техническая подготовка. Кроссовая подготовка. ОФП. Беговые и прыжковые упр.	2	24.03
80.	Кроссовая подготовка. ОФП. Беговые и прыжковые упр.	2	03.04
81.	Л/А Игровые виды спорта	2	05.04
82.	ОФП Тактика защиты.	2	07.04
83.	ОФП Групповые действия защиты.	2	12.04
84.	ОФП Тактика вратаря.	2	14.04
85.	Игровые виды спорта. Футбол.	2	17.04
86.	Контрольные испытания	2	19.04
87.	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость	2	21.04

88.	ОФП Ведение мяча.	2	24.04
89.	ОФП Техника игры вратаря.	2	26.04
90.	Л/А Игровые виды спорта. Футбол.	2	28.04
91.	Техническая подготовка. Кроссовая подготовка. ОФП	2	03.05
92.	ОФП Беговые и прыжковые упр.	2	05.05
93.	Л/А Специальная физическая подготовка. ОФП. Гибкость	2	10.05
94.	Правила соревнований, места занятий, оборудование.	2	12.05
95.	ОФП Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	2	15.05
96.	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость	2	17.05
97.	Специальная физическая подготовка. ОФП. Гибкость	2	19.05
98.	ОФП Игровые виды спорта. Футбол.	2	22.05
99.	ОФП Игровые виды спорта. Футбол.	2	24.05
100.	Упражнения для развития умения «видеть поле».	2	26.05
101.	Тренировочная игра.	2	29.05
102.	Контрольные испытания.	2	31.05

11. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

При составлении рабочей программы использованы следующие нормативные документы и литература:

1. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30. 08.2002г.Ха1507-р;
2. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.
3. Я учусь играть в футбол: Энциклопедия юного футболиста/Авт.-составитель Ю.С.Лукашин. –М.: ООО»Издательство Лабиринт Пресс»,2004.
4. Как помочь детям стать здоровыми: Метод. Пособие Е.А. Бабенкова. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003 год
- 5.Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры / Серия «Книга для учителя».-Ростов н/Д: «Феникс», 2003.
6. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.- метод. пособие / Составитель Б.И. Мишин. – М. : ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003
7. КоджаспировЮ.Г.Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 класс.: Метод. пособие. М.: Дрофа, 2003
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
9. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе (Дни здоровья, спортивные праздники конкурсы) /авт. – сост. О.В. Белоножкина и др. – Волгоград: Учитель, 2007

12. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основные требования к уровню подготовленности

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) - стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий - определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

Задачи общей физической подготовки:

1. Укрепление здоровья, содействие общему развитию организма игрока, приобретению правильной осанки.
 2. Развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений.
 3. Укрепление систем организма обучающихся, несущих основную нагрузку в игре.
- Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

Задачи специальной физической подготовки:

1. Развитие физических качеств, специфичных для игровой деятельности.
2. Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.

Средствами являются:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.
2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.
3. Акробатические упражнения.
4. Подвижные и спортивные игры.
5. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Методы развития силы и скоростно-силовых качеств

1. Метод кратковременных усилий. Игрок выполняет упражнения, проявляя силу, наибольшую для него в данном занятии (предельные или максимальные усилия) – 70-80% максимальной (околопредельные или большие).
Упражнения с околопредельными усилиями выполняют до трех раз в подходе, с предельными - не больше одного раза.
2. Метод до отказа. Выполнение упражнений с усилиями, составляющими 40-60% максимальных, до наступления утомления.
3. Метод непредельных усилий (30-50% максимальных) - упражнения выполняют с предельной скоростью.
4. Сопряженный метод. Развитие силы и скоростно-силовых качеств в процессе выполнения технических приемов или их частей. Например, выполнение нападающего удара с посильным отягощением на руках или ногах.
5. Метод круговой тренировки. Упражнения подбирают таким образом, чтобы в работу последовательно вовлекались основные группы мышц. Задания могут быть

индивидуальными. Вначале упражнения выполняют с усилиями, составляющими 50-60% максимальных.

Примерные упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств:

1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера (или с гантелями).
2. Броски набивных мячей различного веса, акцентируя движения кистей.
3. Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз (5-5 кг).
4. В упоре лежа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.
5. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.
6. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).
7. Подъем штанги на грудь и тяга.
8. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).
9. Полуприседания и быстрые вставания с подъемом на носки, штанга на плечах. Вес - не более 50% максимального (10-15 раз за подход).
10. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).
11. Подпрыгивания со штангой на плечах, упруго, но не полностью сгибая коленные суставы. Вес - 50% максимального (10-15 повторений за подход).
12. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.
13. Прыжки через скакалку.
14. Прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальной и максимальной высоте.
15. Прыжки на одной и обеих ногах на дальность.
16. Напрыгивание на предметы различной высоты.
17. Прыжки в глубину с различной высоты с последующим выпрыгиванием.
18. Серия прыжков с преодолением препятствий.

Методы, развития быстроты:

1. Повторный метод. Выполнение упражнений с околопредельной или максимальной скоростью в ответ на зрительный сигнал. Продолжительность выполнения 5-8 сек. Интервал отдыха между упражнениями 30 сек. - 3 мин. (в зависимости от характера упражнения и состояния занимающегося).
2. Сопряженный метод. Выполнение технических приемов с отягощениями (например, выполнение ударного движения при нападающем ударе с отягощением на кисти, перемещения с отягощением и т. п.).
3. Метод круговой тренировки.
4. Игровой метод. Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и эстафетах.
5. Соревновательный метод. Выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнования.

Примерные упражнения для развития быстроты:

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя) по зрительному сигналу.
2. Рывки с резкой сменой направления перемещения.
3. Имитационные упражнения, акцентируя выполнение какого-то отдельного движения.
4. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.
5. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.
6. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

Методы развития выносливости:

Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость необходима игроку, чтобы справляться с длительной нагрузкой; специальная позволяет бороться с утомлением, обеспечивая эффективность выполнения технических приемов и тактических действий, устойчивость навыков.

1. Переменный метод. Непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью и активного отдыха (бег трусцой), скоростных передач в стену, а также серий прыжков в полную силу и прыжков через скакалку и т. п.
2. Повторный метод. Повторное выполнение заданий с определенной скоростью и достаточными интервалами отдыха (например, серии приема нападающего удара в защите, серии блокирования против часто повторяющихся ударов, повторное пробегание отрезков дистанции).
3. Увеличение интенсивности выполнения технических приемов.
4. Поточный метод. Волейболист последовательно выполняет специальный комплекс упражнений для развития силы, быстроты, ловкости. Применим и метод круговой тренировки, выполняют также имитации технических приемов.
5. Интервальный метод. Тренировочную двустороннюю игру из двух-трех партий проводят с повышенной интенсивностью. Интервал отдыха между партиями каждый раз сокращают.

Примерные упражнения для развития выносливости:

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния занимающихся.

1. Серии прыжков 15-20 сек. В первой серии выполняют максимально возможное количество прыжков, во второй - прыжки максимальной высоты и т. д. 4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение 1-1,5 мин. Эти же упражнения можно делать со скакалкой.
2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин., затем отдых 30-45 сек. Так 3-4 серии (можно с отягощением 2-5 кг).
3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования) и падение у линии нападения (или кувырок). Серия: 10 прыжков и 10 падений.
4. Серия падений на грудь (или на спину с последующим переворотом). 6-10 падений в серии.

5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперед и назад.
6. Челночный бег в различных направлениях и на различное расстояние.
7. Игра в волейбол: 2х2; 3х3; 4х4.
8. Игра в волейбол уменьшенным составом без остановок: как только мяч выходит из игры, тут же вводят второй, третий мяч и т. д.

Тренировочные занятия должны строиться так, чтобы создавался запас прочности в выполнении отдельных технических приемов, их стабильности на протяжении игры.

Методы развития ловкости:

1. Усложнение ранее усвоенных упражнений (изменение исходных положений, включение дополнительных движений, заданий, условий выполнения).
2. Освоение упражнений в левую и правую стороны, левой и правой рукой. Это касается также обучения технике игры и совершенствования навыков.
3. Усиление противодействий занимающихся в парных и групповых упражнениях.
4. Изменение пространственных границ (в играх меняют границы площадки, величину дистанции, число играющих и т. п.).
5. Изменение скорости или темпа движений.
6. Переключение с одного движения (действия) на другое (это делается в любых упражнениях и при выполнении технических приемов по заданию).

Примерные упражнения для развития ловкости:

В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения. Некоторые технические приемы приходится выполнять в безопорном положении, для чего необходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для развития этих качеств используют следующие упражнения:

1. Одиночные и многократные кувырки вперед и назад.
2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270 и 360°.
3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов.
4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.
5. Прыжки на батуте с различными движениями в безопорном положении и с поворотами.
6. Эстафеты с преодолением препятствий.
7. Игроки располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м. Первую передачу выполняют над собой, вторую - партнеру, после чего игрок делает кувырок вперед (назад). Повторяют 10-15 раз.
8. Игра в кругу двумя-тремя мячами.
9. Игра в защите - один против двух.
10. Нападающие удары из трудных положений.

Методы развития гибкости (подвижности в суставах):

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4—5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Для развития специальной гибкости особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств — гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т. п.

Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.

При построении занятий преподаватель, тренер должны учитывать особенности занимающихся. И если некоторые волейболисты менее активны в силу объективных причин (высокий рост, медлительность, застенчивость, неуверенность в своих силах и т. п.), то к ним требуется индивидуальный подход.

Обычно занимающиеся с большим интересом выполняют парные и групповые упражнения. Поэтому игры и эстафеты с использованием упражнений, развивающих физические качества, имеют особую ценность — они укрепляют юных волейболистов физически, способствуют формированию волевых качеств, умению участвовать в коллективных действиях.

Процесс совершенствования физической подготовленности спортсмена немалозначим без систематического педагогического контроля.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке:



Нормативы		5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег30 м (сек.)	м	5,1	5,8	6,5	4,9	5,6	6,2	4,8	5,4	6,0	4,6	5,2	5,7
		д	5,2	6,0	6,6	5,1	5,9	6,5	5,0	5,8	6,3	5,0	5,7	6,2
2	Бег60 м (сек.)	м	10,0	10,6	11,2	9,8	10,4	11,1	9,4	10,2	10,9	8,8	9,7	10,5
		д	10,1	10,8	11,4	10,0	10,6	11,2	9,9	10,5	11,0	9,7	10,2	10,8
3	Бег100 м (сек.)	м												
		д												
4	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	5,50	6,10	6,30									
		д	6,00	6,20	6,40									
5	Бег2000 м (мин-сек.)	м				13,00	14,00	15,00	12,00	13,00	14,00			
		д				14,00	15,00	16,00	13,00	14,00	15,00	12,30	13,30	14,30
6	Бег3000 м (мин-сек.)	м										15,30	16,30	17,30
		д												
7	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8,5	9,3	10,0	8,3	8,9	9,6	8,2	8,8	9,3	8,0	8,5	9,0
		д	8,9	9,5	10,1	8,9	9,5	10,0	8,7	9,3	10,0	8,6	9,2	9,9
8	Челночный бег 3x20 м (сек.)	м												
		д												
9	Челночный бег 5x20 м (сек.)	м												
		д												
10	Челночный бег 10x10 м (сек.)	м												
		д												
11	Прыжок в длину с места (см)	м	175	165	155	180	170	160	190	185	180	195	185	175
		д	165	155	145	170	160	150	180	175	170	185	175	165
12	Прыжок в длину с разбега (м)	м	3,60	3,40	3,20	3,70	3,50	3,30	3,80	3,60	3,40	3,90	3,70	3,50
		д	3,30	3,10	2,90	3,40	3,20	3,00	3,50	3,30	3,10	3,60	3,40	3,20
13	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	95	90	85	100	95	90	110	105	100	115	110	105
		д	85	80	75	90	85	80	100	95	90	105	100	95
14	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	100	110	120	110	100	90	120	110	100	130	120	110
		д	110	100	90	120	110	100	130	120	110	140	130	120
15	Отжимания (кол-вораз)	м	18	16	14	20	18	15	22	19	16	26	22	18
		д	16	14	10	17	15	12	18	16	13	20	17	14
16	Подтягивания (кол-вораз)	м	8	6	4	9	7	5	10	8	6	11	9	7
		д												
17	Метание т/м (м)	м	25	22	19	28	25	23	30	28	26	34	31	28
		д	22	19	16	25	23	20	28	26	24	30	27	25
18	Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)	м							10	8	6	13	11	9
		д							8	6	4	10	8	6
19	Метание гранаты: для девочек - 500г, для мальчиков - 700г (м)	м												
		д												
20	Многоскоки - 8 прыжков (м)	м												
		д												
21	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	30	28	25	33	30	28	35	33	30	38	35	33
		д	35	32	30	38	35	32	40	37	35	43	40	38
22	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	м	8	6	4	10	8	6	12	10	8	14	11	9
		д	11	9	7	13	11	9	15	13	12	17	14	11
23	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	м	9	7	5	10	8	6	11	9	7	12	10	8
		д	10	8	6	11	9	7	12	10	8	13	11	9

24	Приседания (кол-во раз/мин)	м	46	44	42	48	46	44	50	48	46	52	50	48
		д	44	42	40	46	44	42	48	46	44	50	48	46
25	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	м	8	6	4	9	7	5	10	8	6	11	9	7
		д	7	5	3	8	6	4	9	7	5	10	8	6

Нормативы		9 класс			10 класс			11 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег30 м (сек.)	м	4,5	5,0	5,5						
		д	4,9	5,6	6,0						
2	Бег60 м (сек.)	м	8,3	9,2	10,0						
		д	9,4	10,0	10,5						
3	Бег100 м (сек.)	м	17,5	18,5	19,5	17,0	18,0	19,0	16,5	17,5	18,5
		д	17,5	18,5	19,5	16,5	17,5	18,5	16,0	17,0	18,0
4	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м									
		д									
5	Бег2000 м (мин-сек.)	м			13,3						
		д	11,30	12,30	0	11,00	11,30	12,30	10,00	10,40	12,00
6	Бег3000 м (мин-сек.)	м	15,0	16,3	14,3						
		д	0	15,30	0	0	15,00	15,30	14,00	14,30	15,00
7	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	7,7	8,4	8,6	7,3	8,0	8,2			
		д	8,5	9,3	9,7	8,4	9,3	9,7			
8	Челночный бег 3x20 м (сек.)	м	14,5	15,0	16,0						
		д	15,0	15,5	17,0						
9	Челночный бег 5x20 м (сек.)	м				20,2	21,3	25,0			
		д				21,5	22,5	26,0			
10	Челночный бег 10x10 м (сек.)	м						27,0	28,0	30,0	
11	Прыжок в длину с места (см)	м	210	200	190	220	210	200	240	225	210
		д	190	180	170	200	190	180	210	200	190
12	Прыжок в длину с разбега (м)	м	4,00	3,80	3,60	4,20	4,00	3,80	4,30	4,10	3,90
		д	3,70	3,50	3,30	3,90	4,10	4,30	4,00	4,20	4,40
13	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	120	115	110	125	120	115	130	125	120
		д	110	105	100	115	110	105	120	115	110
14	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	140	130	120	150	140	130	160	150	140
		д	150	140	130	160	150	140	170	160	150
15	Отжимания (кол-во раз)	м	28	24	20	30	26	22	32	28	25
		д	22	19	16	24	20	17	26	23	20
16	Подтягивания (кол-во раз)	м	12	10	8	14	12	10	16	14	12
17	Метание т/м (м)	м	40	35	32						
		д	35	32	30						
18	Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)	м	14	12	10	15	13	11	16	14	12
		д	11	9	7	12	10	8	13	11	9
19	Метание гранаты: для девочек - 500г, для мальчиков - 700г (м)	м				28	23	18	30	25	20
		д				23	18	15	25	20	16
20	Многоскоки - 8 прыжков (м)	м									
		д									

21	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	40	37	35	42	40	37	45	42	40
		д	45	42	40	47	45	42	50	47	45
22	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	м	16	13	10	18	16	13	20	18	15
		д	19	16	13	21	18	15	23	20	17
23	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	м	13	11	9	14	12	10	15	13	11
		д	14	12	10	15	13	11	16	14	12
24	Приседания (кол-во раз/мин)	м	54	52	50	56	54	52	58	55	52
		д	52	50	48	54	52	50	56	53	50
25	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	м	12	10	8	14	12	10	15	13	11
		д	11	9	7	13	11	9	14	12	10