

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Охтинский колледж»**

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

На заседании Педагогического Совета
СПб ГБ ПОУ «Охтинский колледж»
Протокол № 1 от «18» января 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 39 от «29» января 2018г.
Директор СПб ГБ ПОУ «Охтинский колледж»



Г.Н. Красновская

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Возраст обучающихся: 15 лет и старше
Срок реализации программы - 1 год

Разработчики:

Николаева В.Н., руководитель
физического воспитания СПб ГБ ПОУ
«Охтинский колледж»,
Головина Т.П., преподаватель
физической культуры СПб ГБ ПОУ
«Охтинский колледж»

Содержание

| | |
|---|----|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| УЧЕБНЫЙ ПЛАН..... | 8 |
| КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК..... | 10 |
| РАБОЧАЯ ПРОГРАММА..... | 11 |
| Содержание базовых тем | 14 |
| Методическое обеспечение программы | 20 |
| Календарно-тематическое планирование..... | 21 |
| Оценочные материалы | 25 |
| Методическое обеспечение..... | 34 |
| Список литературы..... | 35 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Настоящая дополнительная общеразвивающая программа разработана с учетом:
- ФЗ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
 - Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 года № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
 - Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
 - Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
 - Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р «Об утверждении общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
 - Устава СПб ГБ ПОУ «Охтинский колледж».

Направленность:

Дополнительная образовательная программа «Общая физическая подготовка» разработана в Санкт-Петербургском Государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Охтинский колледж» (далее – Колледж) и является программой физкультурно-оздоровительной направленности.

Основной направленностью данной программы является создание благоприятных условий для всестороннего развития и укрепления психического и физического здоровья обучающихся.

Актуальность:

Приоритетной задачей Российского государства признана всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, которые являются наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. Государственная политика Российского государства в области физической культуры и спорта предусматривает, в первую очередь, развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления нации.

Забота о здоровье обучающихся вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов не только в учреждении дополнительного образования детей спортивного профиля, но и в образовательных учреждениях.

Образовательное учреждение, совместно с семьей, должно проявлять постоянную заботу о здоровье и физическом воспитании детей.

Адресат программы:

Программа предназначена для обучающихся колледжа от 15 лет и старше.

Цель программы:

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, создание условий для гармоничного развития личности с помощью физических упражнений.

Задачи программы:

Обучающие:

формирование знаний об основах физкультурной деятельности;

создание представлений об индивидуальных физических возможностях организма;

- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;

- формирование умений оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям;

- познакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

- обучить диафрагмально-релаксационному дыханию;

- способствовать формированию правильной осанки;

- обучить основным приемам двухсторонних игр;

- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью.

Развивающие:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;

- расширение двигательного опыта,

- совершенствование функциональных возможностей организма;

- развитие, закрепление и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации, выразительности движений.

- развитие и совершенствование физических и психомоторных качеств;

- совершенствование навыков и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;

- развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости);

- формирование навыков здорового образа жизни.

Воспитательные:

- привитие интереса и потребности в регулярных занятиях ОФП;

- привитие культуры здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья.

- привитие гигиенических навыков;

- содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- стимулирование развития волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности подростка;

- формирования умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Условия реализации программы:

Для обучения по данной программе принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятия баскетболом, волейболом, футболом, легкой атлетикой и общей физической подготовкой.

Кадровое обеспечение:

Обучение по данной программе осуществляют педагогические работники, имеющие соответствующее профессиональное образование.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивные залы:

Стенки гимнастические, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мелболы, гантели, обручи, скакалки, бодибары, степплатформы, фитболы, музыкальный центр.

Тренажёры:

Велотренажеры,

Беговые дорожки

Жим ногами угол 45 градусов (тренажер)

Многофункциональный тренажер

Тренажер д/мышц пресса

Тренажер д/мышц сгибателей-разгибателей бедра комбинированный

Тренажер д/мышц спины

Тренажер комбинированный (для задних дельт и мышц груди)

Тренажер машина Смита

Тренажер рычажная тяга

Футбольные мячи, ворота для минифутбола с сеткой.

Баскетбольные щиты с кольцом и сеткой, баскетбольные мячи.

Стойка волейбольная с сеткой, мячи волейбольные

Срок реализации образовательной программы: 1 год.

Программа имеет базовый уровень.

Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей учащихся, государственных праздников и выходных дней. Занятия по программе имеют общую тематическую направленность, что позволяет проводить их одновременно со всеми обучающимися, независимо от возраста. Предполагается не только формирование знаний и умений, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации.

Занятия по программе «Общая физическая подготовка» даёт возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают на уроке физической культуры, ограниченном по времени;
- обучающимся, которые не могут освоить объём двигательных навыков на уроке физической культуры;
- подросткам из разряда «трудных», у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени.

Планируемые результаты:

В результате освоения программы, обучающиеся должны достигнуть следующих результатов:

Личностные – физическое развитие, владение основными культурно-гигиеническими навыками, знание моральных норм, активность; сформированность первичных представлений о своем физическом состоянии и возможностях.

Метапредметные – владение универсальными предпосылками учебной деятельности – умениями работать по правилам и образцам, слушать педагога и выполнять его требования; способность управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил

поведения.

Предметные – владеющий необходимыми умениями и навыками по программе в соответствии с поставленными задачами, освоение опыта специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта – навыки или предметные компетенции.

Ожидаемые результаты: по итогам обучения, обучающиеся должны:

Знать:

- об истории зарождения физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- принцип работы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, способы контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений и воздействии на организм;
- о фрагментах различных видов спорта;
- об индивидуальных основах личной гигиены, профилактике нарушений осанки;
- причины травматизма и правила предупреждения травматизма.

Уметь:

- правильно выполнять комплексы оздоровительной гимнастики на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП;
- составлять и правильно выполнять комплексы специальных физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы;
- вести дневник самоконтролю, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- взаимодействовать со сверстниками и сотрудничать в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Отслеживание результативности реализации программы осуществляется следующими способами:

- начальный контроль (в форме собеседования, тестирование);
- 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 (нормативы ОФП и соревнования);
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития.

Используются следующие **формы** занятий: беседы, выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, соревнований, конкурсов, двухсторонних игр.

Режим занятий:

Занятия по программе «Общая физическая подготовка» проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, что составляет 144 часа.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

Уровень физического развития обучающихся определяют результаты по физической подготовке, показанные ими в ходе занятий, а так же показания антропометрических измерений бедра, плеча и груди, проведенные в начале и конце учебного года.

Для развития творческих способностей обучающихся предусмотрены упражнения в системе домашних заданий и заданий педагога на учебных занятиях таких как:

придумывание новых упражнений, подвижных игр, составление акробатических комбинаций из двух-трех элементов, составление простейших блоков для разминки из двух-трех упражнений, придумывание упражнений для различных частей тела, для различных групп мышц.

Уровень творческого развития можно оценивать по пятибалльной системе за каждое выполнение задание. Чем больше сумма оценок за выполнение всех творческих заданий, тем выше уровень творческих возможностей обучающегося. Программный материал и методическое обеспечение учебных занятий дают развивать творческие способности, но и способствует воспитанию, как и волевых качеств.

Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия нравственного уровня используется метод педагогических наблюдений, при помощи которого можно определить насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|---|---------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| | Вводное занятие. | 1 | 1 | 0 | Беседа |
| | Раздел 1. Общая физическая подготовка | 31 | 7 | 24 | Тестирование |
| | Раздел 2. Футбол | 36 | 3 | 33 | Тестирование |
| | Раздел 3. Баскетбол | 32 | 3 | 29 | Опрос |
| | Раздел 4. Волейбол | 36 | 3 | 33 | Тестирование |
| | Итоговое занятие | 8 | 0 | 8 | Соревнования |
| | Итого: | 144 | 17 | 127 | |

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 39 от «29» января 2018 г.

Директор СПб ГБ ПОУ «Охтинский колледж»

_____ Г.Н. Красновская

КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего Учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 год | 01.09.2018 г. | 31.05.2019 г. | 36 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Охтинский колледж»**

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

На заседании Педагогического Совета
СПб ГБ ПОУ «Охтинский колледж»
Протокол № 1 от «18» января 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 39 от «29» января 2018г.
Директор СПб ГБ ПОУ «Охтинский колледж»

_____ Г.Н. Красновская

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Возраст обучающихся: 15 лет и старше

Срок реализации - 1 год

Разработчики:

Николаева В.Н., руководитель
физического воспитания СПб ГБ ПОУ
«Охтинский колледж»

Головина Т.П., преподаватель
физической культуры СПб ГБ ПОУ
«Охтинский колледж»

Санкт-Петербург 2018

Задачи:

Обучающие:

- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- создание представлений об индивидуальных физических возможностях организма;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- формирование умений оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям;
- познакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- обучить диафрагмально-релаксационному дыханию;
- способствовать формированию правильной осанки;
- обучить основным приемам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью.

Развивающие:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта,
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- развитие, закрепление и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации, выразительности движений.
- развитие и совершенствование физических и психомоторных качеств;
- совершенствование навыков и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости);
- формирование навыков здорового образа жизни.

Воспитательные:

- привитие интереса и потребности в регулярных занятиях ОФП;
- привитие культуры здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья.
- привитие гигиенических навыков;
- содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулирование развития волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности подростка;
- формирования умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Ожидаемые результаты:

По итогам обучения обучающиеся должны:

Знать:

- об истории зарождения физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- принцип работы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при

выполнении физических упражнений, способы контроля за деятельностью этих систем;

- о терминологии разучиваемых упражнений и воздействии на организм;
- о фрагментах различных видов спорта;
- об индивидуальных основах личной гигиены, профилактике нарушений осанки;
- причины травматизма и правила предупреждения травматизма.

Уметь:

- правильно выполнять комплексы оздоровительной гимнастики на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП;
- составлять и правильно выполнять комплексы специальных физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- взаимодействовать со сверстниками и сотрудничать в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Содержание базовых тем

Вводное занятие.

Теория.

Ознакомление с программой. Основы здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие: образ жизни; питание; оздоровительная гимнастика; экология.

Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Способы самоконтроля состояния здоровья в образовательном учреждении и дома. Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема №1. Строевые упражнения

Теория.

Понятие «общая физическая подготовка»

Практика.

1. Строевые упражнения приемом смыкания
2. Строевые упражнения способом размыкания. Размыкание по расположению. Размыкание по направляющим

Тема №2. Общеразвивающие упражнения

Теория.

Строение тела человека: скелет и мышечная система. Функции мышечной системы. Движение организма.

Практика.

1. Упражнения для рук плечевого пояса.
2. Упражнения для мышц шеи и туловища.
3. Упражнения для мышц ног.
4. Упражнения для мышц всего тела.

Тема №3. Дыхательная гимнастика

Теория.

Понятие «дыхательная гимнастика». Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практика.

1. Комплексы дыхательной гимнастики.
2. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания.

Тема №4. Корректирующая гимнастика

Теория.

Понятие «осанка»: краткие сведения из анатомии, рассказ о позвоночнике и его функциях; профилактика нарушений осанки.

Практика.

1. Комплексы корректирующих упражнений (с гимнастической палкой, у гимнастической стенки, с набивными мячами, с гантелями).

Тема №5. Оздоровительная гимнастика

Теория.

Оздоровительные виды гимнастики: гигиеническая, производственная, ритмическая и лечебная. Профилактическая значимость оздоровительной гимнастики.

Практика.

1. Комплексы упражнений на растяжку (выпады, наклоны вперед, растягивание бедер, растяжение передней поверхности бедра, растягивание икроножной мышцы, растягивание внутренней поверхности бедра, поперечный шпагат и др.)

Тема №6. Оздоровительный бег. Кроссовая подготовка

Теория.

О профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе. Положительные эффекты оздоровительного бега и ходьбы.

Практика.

1. Бег и ходьба.
2. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10 м.
3. Кроссовый бег.

Тема №7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты

Теория.

Физические качества: общая выносливость, ловкость, сила и быстрота

Практика.

1. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки.
2. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.
3. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью

Раздел 2. Футбол

Тема №1. Основы футбола

Теория.

Специфика футбола, игровая структура футбола. Требования в современном футболе. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Практика.

1. Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

2. Упражнения с набивным мячом (1 кг). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

3. Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

4. Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

5. Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. 12 Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

6. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Тема №2. Специальная физическая подготовка

Теория.

Специфика игры в футбол.

Практика.

1. Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад).

2. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта.

3. Удары в единоборстве.

4. Удары на точность и дальность.

5. Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

6. Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

7. Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

8. Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

9. Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

Тема № 3. Техничко-тактическая подготовка

Теория.

Изучение техники и тактики футбола.

Практика.

1. Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия без мяча. Выбор наиболее удобной позиции на игровом поле. Умение уйти из-под контроля соперника и создать игровое пространство для себя и партнеров.

2. Действия без мяча. Открывание; отвлечение соперников; создание численного преимущества на отдельном участке поля.

3. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное применение тех или иных приемов техники владения мячом в различных игровых ситуациях. Применение необходимого способа удара по мячу, остановок, в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Использование ведения и применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

4. Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений: начальном, угловом, штрафном и свободном ударах; вбрасывание мяча из-за боковой линии.

5. Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.

2. Тактика защиты.

1. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

2. Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

3. Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

4. Учебные и тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

Раздел 3. Баскетбол

Тема №1. Основы баскетбола

Теория.

Описание игры в баскетбол, её возникновение и развитие. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом. Основные правила игры. Развитие баскетбола в России.

Практика.

1. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове.
2. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости.
3. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей.

Тема № 2. Специальная физическая подготовка игры в баскетбол

Теория.

Особенности тренировок по баскетболу. Требования к физической подготовке и роли чередования тренировок и отдыха. Значение многократности повторения главных элементов игры в баскетбол.

Практика.

1. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Развитие скоростно-силовых качеств. Работа на беговой дорожке, велотренажёре.
2. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча в прыжке. Передача на точность. Встречная передача. Развитие силовой выносливости. Работа на многофункциональном тренажёре и велотренажере.
3. Развитие силы рук и плечевого пояса. Работа на тренажёрах.
4. Групповые и командные действия игроков. Игровые взаимодействия двух нападающих против двух защитников. Комбинации в расстановке игроков. Командные действия. Развитие силы рук.
5. Техника перемещений, владения мячом совершенствуется с применением различных комбинаций из освоенных элементов, тактика игры — индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.
6. Контрольные игры и соревнования.

Тема № 3. Техничко-тактическая подготовка

Теория.

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты.

Практика.

1. **Техника нападения.** Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.
2. **Техника защиты.** Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца.
3. **Тактика нападения.** Индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при

численном равенстве защитников. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

4. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Командные действия: прессинг.

Раздел 4. Волейбол

Тема №1. Основы волейбола

Теория.

Основные приемы и особенности игры в волейбол, ее отличие от других игровых видов спорта. Правила игры и методика судейства. Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. Развитие волейбола в России и мире.

Практика.

1. Стартовые стойки. Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.

2. Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

3. Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите. Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.

Тема №3. Специальная физическая подготовка

Теория.

Повторение анатомии человека: мышцы кистей, плечевой пояс и мышцы туловища и ног. Значение специальной физической подготовки для игры в волейбол. Роль и задачи тренировочных упражнений.

Практика.

1. Упражнения на развитие специальной силы (упражнения с мячом в паре, игра в пионербол, передача мяча по кругу)

2. Упражнения на развитие прыгучести (прыжки в длину, в высоту, с места, с разбега. Имитация нападающих ударов, блокирования).

3. Упражнения на развитие быстроты (бег, бег с ускорением).

4. Упражнения на развитие специальной выносливости (акробатическая выносливость, прыжковая выносливость).

Тема № 3. Техничко-тактическая подготовка

Теория.

Тактика игры в волейбол: организация спортивной борьбы с помощью индивидуальных, групповых и командных действий. Основная задача тактики: определение средств, способов и форм ведения игры в конкретных условиях против определенного противника. Принципы организации тактики нападения и тактики защиты.

Практика.

1. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Развитие скоростно-силовых качеств. Работа на беговой дорожке, велотренажёре.

Действия с мячом. Передача мяча двумя руками сверху. Передача на точность.

Передача мяча двумя руками снизу. Чередование приемов.
Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Развитие силовой выносливости. Работа на многофункциональном тренажёре и велотренажере.
2. Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.
Блокирование. Развитие силы рук и плечевого пояса. Работа на тренажёрах.
Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи. Развитие выносливости. Работа на беговой дорожке.
Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. Развитие силы рук.

Итоговое занятие

Практика.

Контрольные игры и соревнования:
Соревнования по ОФП: спартакиада.
Соревнования по легкой атлетике.
Соревнования по футболу.
Соревнования по баскетболу.
Соревнования по волейболу

Оценочные и методические материалы.

Способы проверки результативности: наблюдение преподавателями за результатами освоения программы, участие в товарищеских играх, турнирах, сдача нормативов, участие в контрольных соревнованиях, результаты выполнения контрольных заданий и опросов.

Методическое обеспечение программы

Формы организации занятий

Форма организации занятий – групповая, которая включает в себя разминку, специальные упражнения, игровые моменты, игру, а также беседы и просмотры игр. В программе освоения практических спортивных навыков предусматривается использование спортивных игр: мини-футбол, пионербол, волейбол, баскетбол.

Форма проведения занятий

Занятия проводятся в форме теоретических и практических занятий, тренировок, соревнований.

Приемы обучения

- Словесный – объяснение особенностей строения человека: основных групп мышц, скелета; стратегии игр и около игровых моментов; рассказ о тактике игр, построения схем; разъяснение игрокам их личных действий, действий в команде.

- Наглядный – просмотр игр и их анализ в процессе просмотра, демонстрация тех или иных приемов выполнения упражнения или техники выполнения элементов игры преподавателем.

- Практический – разработка комбинаций и схем игры, а также возможные замены и заготовки на игру.

Приемы организации образовательного процесса

- Фронтальный – все выполняют упражнения по заданной схеме.

- Групповой - выполнение типовых упражнений группой (бег, гимнастика, спе

Календарно-тематическое планирование

| № | Раздел/тема | Количество часов | Дата проведения | |
|-----|---|------------------|-----------------|-------------|
| | | | Планируемая | Фактическая |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Понятие «общая физическая подготовка» | 2 | | |
| 2. | Строевые упражнения | 2 | | |
| 3. | Строение тела человека: скелет и мышечная система. Упражнения для мышц | 2 | | |
| 4. | Понятие «дыхательная гимнастика» Комплексы дыхательной гимнастики | 2 | | |
| 5. | Понятие «осанка». Комплексы корригирующих упражнений (с гимнастической палкой) | 2 | | |
| 6. | Понятие оздоровительной гимнастики. Упражнения на растяжку | 2 | | |
| 7. | Комплексы упражнений на растяжку | 2 | | |
| 8. | Оздоровительный бег и ходьба. Упражнения на тренажерах | 2 | | |
| 9. | Ходьба. Выполнение упражнений | 2 | | |
| 10. | Оздоровительный бег. Выполнение упражнений | 2 | | |
| 11. | Эстафеты, состязания | 2 | | |
| 12. | Кроссовый бег | 2 | | |
| 13. | Физические качества: общая выносливость, ловкость, сила и быстрота. Разминка с гимнастической палкой | 2 | | |
| 14. | Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. | 2 | | |
| 15. | Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя | 2 | | |
| 16. | Скоростно-силовые упражнения | 2 | | |
| 17. | Специфика футбола, игровая структура футбола. Общеразвивающие упражнения без предметов | 2 | | |
| 18. | Общеразвивающие упражнения без предметов. | 2 | | |
| 19. | Упражнения с набивным мячом (1 кг) | 2 | | |
| 20. | Акробатические упражнения. Кувырок. Стойки. Легкоатлетические упражнения. | 2 | | |

| | | | | |
|-----|--|---|--|--|
| 21. | Подвижные игры. Эстафеты. Специальные упражнения для развития ловкости | 2 | | |
| 22. | Специфика игры в футбол. Выполнение ударов по мячу | 2 | | |
| 23. | Удары в единоборстве, удары на точность и дальность | 2 | | |
| 24. | Упражнения на ведение и остновку мяча | 2 | | |
| 25. | Обманные движения. Выполнение финтов | 2 | | |
| 26. | Техника игры вратаря | 2 | | |
| 27. | Изучение техники и тактики футбола. | 2 | | |
| 28. | Отработка упражнений тактики нападения | 2 | | |
| 29. | Учебно-тренировочные игры | 2 | | |
| 30. | Тактика вратаря | 2 | | |
| 31. | Учебно-тренировочные игры | 2 | | |
| 32. | Контрольные игры и соревнования | 2 | | |
| 33. | Описание игры в баскетбол, её возникновение и развитие. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом. Основные правила игры. Акробатические упражнения. | 2 | | |
| 34. | Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. | 2 | | |
| 35. | Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. | 2 | | |
| 36. | Особенности тренировок по баскетболу. Требования к физической подготовке и роли чередования тренировок и отдыха. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | | |
| 37. | Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. | 2 | | |
| 38. | Действия с мячом. Развитие силы рук и плечевого пояса. Работа на тренажёрах. | 2 | | |
| 39. | Групповые и командные действия игроков. | 2 | | |
| 40. | Техника перемещений | 2 | | |
| 41. | Контрольные игры и соревнования | 2 | | |
| 42. | Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика | 2 | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| | стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. | | | |
| 43. | Техника нападения. | 2 | | |
| 44. | Техника защиты | 2 | | |
| 45. | Тактика нападения. | 2 | | |
| 46. | Тактика защиты. | 2 | | |
| 47. | Учебно-тренировочные игры | 2 | | |
| 48. | Контрольные игры и соревнования | 2 | | |
| 49. | Основные приемы и особенности игры в волейбол, ее отличие от других игровых видов спорта. Правила игры и методика судейства. Общеразвивающие упражнения | 2 | | |
| 50. | Стартовые стойки. Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка. | 2 | | |
| 51. | Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении. Техника стоек | 2 | | |
| 52. | Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите. | 2 | | |
| 53. | Повторение анатомии человека: мышцы кистей, плечевой пояс и мышцы туловища и ног. Значение специальной физической подготовки для игры в волейбол. Роль и задачи тренировочных упражнений. | 2 | | |
| 54. | Упражнения на развитие специальной силы (упражнения с мячом в паре, игра в пионербол, передача мяча по кругу) | 2 | | |
| 55. | Упражнения на развитие прыгучести (прыжки в длину, в высоту, с места, с разбега. Имитация нападающих ударов, блокирования). | 2 | | |
| 56. | Упражнения на развитие быстроты (бег, бег с ускорением). | 2 | | |
| 57. | Упражнения на развитие специальной выносливости (акробатическая выносливость, прыжковая выносливость). | 2 | | |
| 58. | Учебно-тренировочные игры | 2 | | |
| 59. | Тактика игры в волейбол: организация спортивной борьбы с помощью индивидуальных, групповых и командных действий | 2 | | |
| 60. | Техника нападения. | 2 | | |
| 61. | Учебно-тренировочные игры | 2 | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| 62. | Передача мяча | 2 | | |
| 63. | Техника защиты. | 2 | | |
| 64. | Учебно-тренировочные игры | 2 | | |
| 65. | Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи. | 2 | | |
| 66. | Контрольные игры и соревнования | 2 | | |
| 67. | Итоговое занятие. Сдача нормативов по ОФП | 2 | | |
| 68. | Итоговое занятие. Товарищеский матч по футболу | 2 | | |
| 69. | Итоговое занятие. Товарищеский матч по футболу | 2 | | |
| 70. | Итоговое занятие. Товарищеский матч по баскетболу | 2 | | |
| 71. | Итоговое занятие. Товарищеский матч по баскетболу | 2 | | |
| 72. | Итоговое занятие. Товарищеский матч по волейболу | 2 | | |
| 73. | Итоговое занятие. Товарищеский матч по футболу | 2 | | |
| 74. | Итоговое занятие. Товарищеский матч по футболу | 2 | | |

Оценочные материалы

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Форма контроля: тестирование

Содержание заданий:

Выполнить тестовые задания.

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...
 - а) физических и психических качеств людей;
 - б) техники двигательных действий;
 - в) работоспособности человека;
 - г) природных физических свойств человека.
2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...
 - а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
 - б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
 - в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
 - г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.
3. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...
 - а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
 - б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей; в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
 - г) частотой сердечных сокращений.
4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...
 - а) затылком, ягодицами, пятками;
 - б) лопатками, ягодицами, пятками;
 - в) затылком, спиной, пятками;
 - г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.
5. Главной причиной нарушения осанки является...
 - а) привычка к определенным позам;
 - б) слабость мышц;
 - в) отсутствие движений во время школьных уроков;
 - г) ношение сумки, портфеля на одном плече.
6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...
 - а) обеспечивает ритмичность работы организма;
 - б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
 - в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня
 - г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.
7. Под силой как физическим качеством понимается:
 - а) способность поднимать тяжелые предметы;
 - б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
 - в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.
8. Под быстротой как физическим качеством понимается:
 - а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;
 - б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
 - в) способность человека быстро набирать скорость.

9. Выносливость человека не зависит от...
- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
 - б) быстроты двигательной реакции;
 - в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
 - г) силы мышц.
10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?
- а) 110—130 ударов в минуту;
 - б) до 140 ударов в минуту;
 - в) 140—160 ударов в минуту;
 - г) до 160 ударов в минуту.
11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:
- а) бег на короткие дистанции;
 - б) бег на средние дистанции;
 - в) бег на длинные дистанции.
12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:
- а) частота дыхания;
 - б) частота сердечных сокращений;
 - в) самочувствие.
13. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:
- а) экономии сил;
 - б) улучшению спортивного результата;
 - в) травмам.
 - г) повышенной температуре тела.
14. Для воспитания быстроты используются:
- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
 - б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
 - в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;
15. Укажите последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:
- 1. Упражнения, увеличивающие гибкость;
 - 2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
 - 3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
 - 4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;
 - 5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
 - 6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
 - 7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса
16. Отметьте, что определяет техника безопасности:
- а) комплекс мер, направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказание доврачебной медицинской помощи;
 - б) правильное выполнение упражнений;
 - в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.
17. Отметьте, что такое адаптация:
- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
 - б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
 - в) процесс восстановления.

18. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое: а) 60 –80 ударов в минуту;
 б) 70 –90 ударов в минуту;
 в) 75 -85 ударов в минуту;
 г) 50 -70 ударов в минуту.

19. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:

- а) соблюдение распорядка;
 б) оптимальный двигательный режим.

20. Система мероприятий, позволяющая использовать естественные силы природы:

- а) гигиена;
 б) закаливание;
 в) питание.

21. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:

- а) режим дня;
 б) соблюдение правил гигиены;
 в) ритмическая деятельность.

22. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:

- а) осанка;
 б) рост;
 в) движение.

23. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:

- а) питание;
 б) дыхание;
 в) зарядка.

24. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:

- а) зарядка;
 б) сила;
 в) воля.

Время выполнения заданий: 30 минут

Условия выполнения заданий:

Тестовое задание считается выполненным, если выбранный обучающимся номер ответа совпадает с верным ответом.

Все задания с выбором ответа оцениваются в 1 балл.

Критерии оценивания:

50 % - «3» (12-15 баллов)

70% - «4» (16-20 баллов)

90 %- «5» (21 -24 балла)

Эталоны ответов:

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. | 11. | 12. | 13. | 14. | 15. | 16. | 17. | 18. | 19. | 20. | 21. | 22. | 23. | 24. |
| г | а | а | г | б | а | в | б | б | б | в | б | в | а | г | а | а | а | б | б | а | а | б | б |

Раздел 2. Футбол

Форма контроля: тестирование

Содержание заданий:

Выполнить тестовые задания

Вопрос и список ответов

1. Чему равна ширина линии разметки футбольного поля? (см)

1. 8
2. 10
3. 12
4. 15

2. Чему равна ширина футбольных ворот в большом футболе? (м)

1. 6,42
2. 5,22
3. 7,32
4. 8,12

3. Чему равна высота футбольных ворот в большом футболе? (м)

1. 1,34
2. 2,44
3. 3,14
4. 6,24

4. Минимальные размеры футбольного поля (м)

1. 45x90
2. 50x95
3. 60x100
4. 70x100

5. Максимальный размер футбольного поля (м)

1. 70x90
2. 80x110
3. 90x120
4. 95x125

6. Как называются длинные линии, ограничивающие футбольное поле?

1. Фронтальные
2. Лицевые
3. Боковые
4. Крайние

7. Как называются короткие линии, ограничивающие футбольное поле?

1. Крайние
2. Лицевые
3. Средние
4. Боковые

8. Из какого материала изготавливают футбольный мяч?

1. Хлопок
2. Вискоза
3. Кожа
4. Полиэтилен

9. Чему равна длина окружности футбольного мяча? (см)

1. 41-55
2. 60
3. 68-71
4. 88-96

10. Кому принадлежит право окончательного решения в выборе мяча для игры?
1. Капитану команды хозяев поля
 2. Инспектору
 3. Вратарю команды хозяев поля
 4. Судье
11. Какая команда обязана представлять мяч для игры?
1. Команда – «хозяин»
 2. Команда – «гость»
 3. Команда, выигравшая жребий
 4. Команда, проигравшая жребий
12. Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре?
1. 7
 2. 8
 3. 9
 4. 6
13. Если команда играет в неполном составе, то можно ли ей играть без вратаря?
1. Да
 2. Нет
 3. Без вратаря проводить игру можно
 4. Без вратаря играть не разрешается. Один из игроков команды, занятый в игре, должен выполнить функции вратаря
14. Кто производит замены игроков
1. Главный судья
 2. Резервный и боковой судьи
 3. инспектор
 4. Резервный судья и инспектор
15. Продолжительность тайма в футболе (мин)?
1. 40 мин
 2. 50 мин
 3. 55 мин
 4. 45 мин
16. Продолжительность игры в футболе (без добавленного времени)?
1. 80(мин)
 2. 90(мин)
 3. 100(мин)
 4. 110(мин)
17. Перерыв между таймами (мин)?
1. 10
 2. 15
 3. 20
 4. 12
18. Когда игра начинается?
1. С выхода игроков с раздевалок
 2. С начального свистка
 3. С футбольного гимна
 4. С жеребьевки
19. Кто наносит первый удар по мячу?
1. Команда – «хозяин»
 2. Команда – «гость»

3. Команда, выигравший жеребьёвку
 4. Команда, проигравший жеребьёвку
20. Кто выбирает ворота?
1. Команда – «хозяин»
 2. Команда – «гость»
 3. Команда, выигравший жеребьёвку
 4. Команда проигравший жеребьёвку

Время выполнения: 30 минут

Условия выполнения заданий:

Тестовое задание считается выполненным, если выбранный обучающимся номер ответа совпадает с верным ответом.

Все задания с выбором ответа оцениваются в 1 балл.

Критерии оценивания:

50 % - «3» (10-13 баллов)

70% - «4» (14-17 баллов)

90 %- «5» (18-20 балла)

Эталоны ответов:

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. | 11. | 12. | 13. | 14. | 15. | 16. | 17. | 18. | 19. | 20. |
| 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 1 | 1 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 |

Раздел 3. Баскетбол

Форма контроля: опрос

Содержание заданий:

Вставьте пропущенные данные.

Изначально правила игры в баскетбол были сформулированы _____ и состояли из 13 пунктов. Первые международные правила игры (правила ФИБА) были приняты в _____ году на первом конгрессе ФИБА, последние изменения были внесены в _____ году.

В баскетбол играют _____, по _____ человек в каждой, на площадке одновременно по _____ игроков от каждой команды. Цель каждой команды — забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды. Игра продолжается четыре четверти по _____ минут чистого времени каждая (в НБА играют четверти по _____ минут).

2. Радиус трехочковой дуги увеличивается с _____ до _____ м. На флангах полукруг "обрезан" дистанция в углах составит _____ м. Габариты площадки остались прежними.

3. Форма трехсекундной зоны изменяется с трапеции на _____.

4. Под кольцами появляется полукруг радиусом _____ м, внутри которого не фиксируются фолы в нападении.

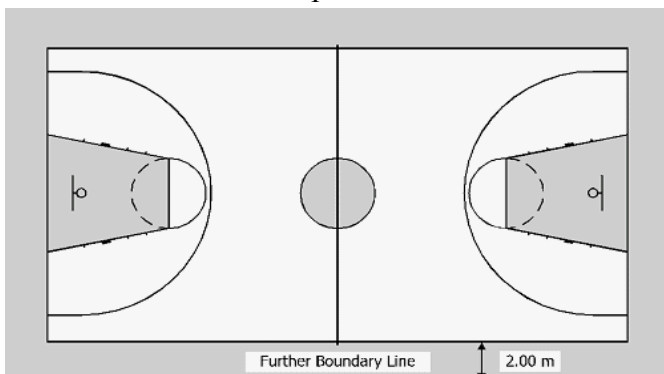
5. В последние две минуты матча вбрасывание после тайм-аутов будет проводиться с отметок, расположенных в _____ м от лицевой линии.

6. Если атака команды прервана фолом, который не наказывается штрафными, или в результате игры ногой и с начала владения мячом прошло более 10 секунд, то на повторную атаку даются не полные _____ секунды, как раньше, а только _____. Напомню, что такое же правило действует в НБА.

7. Виды фолов:

- a) _____
- b) _____
- c) _____
- d) _____

8. Назовите ограничительные линии :



- e) _____
- f) _____
- g) _____
- h) _____
- i) _____

9. способы передачи мяча

- a) _____
- b) _____
- c) _____
- d) _____
- e) _____
- f) _____
- g) _____

Время выполнения заданий: 15 минут

Условия выполнения заданий:

Задание считается выполненным, если обучающийся вписал верно все 32 пропущенных слова. Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Максимальная сумма баллов - 32

Критерии оценивания:

50 % - «3» (16-21 балл)

70% - «4» (22-27 баллов)

90 %- «5» (28-32 балла)

Эталоны ответов:

1. Изначально правила игры в баскетбол были сформулированы Джеймсом Найсмитом и состояли из 13 пунктов. Первые международные правила игры (правила ФИБА) были приняты в 1932 году на первом конгрессе ФИБА, последние изменения были внесены в 2004 году.

В баскетбол играют две команды, по двенадцать человек в каждой, на площадке одновременно по пять игроков от каждой команды. Цель каждой команды — забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды. Игра продолжается четыре четверти по 10 минут чистого времени каждая (в НБА играют четверти по 12 минут).

2. Радиус трехочковой дуги увеличивается с 6,25 до 6,75 м. На флангах полукруг "обрезан" дистанция в углах составит 6,60 м. Габариты площадки остались прежними.

3. Форма трехсекундной зоны изменяется с трапеции на прямоугольник.

4. Под кольцами появляется полукруг радиусом 1,25 м, внутри которого не фиксируются фолы в нападении.

5. В последние две минуты матча вбрасывание после тайм-аутов будет проводиться с отметок расположенных в 8,325 м от лицевой линии.

6. Если атака команды прервана фолом, который не наказывается штрафными, или в результате игры ногой и с начала владения мячом прошло более 10 секунд, то на повторную атаку даются не полные 24 секунды, как раньше, а только 14. Напомню, что такое же правило действует в НБА.

7. Виды фолов:

- a) - персональный;
- b) - технический;
- c) - неспортивный;
- d) - дисквалифицирующий.

8. Названия зон

- a) боковая линия
- b) средняя линия
- c) трех очковая линия
- d) лицевая линия
- e) штрафная линия

9. способы передачи мяча

- a) Передача за спиной
- b) Передача при ведении мяча
- c) Передача ударом
- d) Передача крюком
- e) Передача в прыжке
- f) Передача по полу
- g) Одной рукой снизу

Раздел 4. Волейбол

Форма контроля: тестирование

Содержание заданий:

Выполнить тестовые задания

1. Кто изобрел игру в волейбол?

А. Т.Хальстед;

Б. Ф.Вуд;

В. У.Морган;

2. В каком году был изобретен волейбол?

А. 1897г.;

Б. 1895г.;

В. 1925г.;

3. Как первоначально называлась игра в волейбол?

А. Сокер;

Б. Минтонет;

В. Минтон;

4. В каком году были опубликованы первые правила игры в волейбол?

А. 1897г.;

Б. 1895г.;

В. 1923г.;

5. Как сокращенно обозначается Международная федерация волейбола?

А. ФИВБ;

Б. ФИБА;

В. ИААФ;

6. Где была создана Международная федерация волейбола?
 А. В Риме;
 Б. В Москве;
 В. В Париже;
7. Официальная дата рождения российского волейбола?
 А. 28 июля 1925г.;
 Б. 26 июля 1922г.;
 В. 28 июля 1923г.;
8. Сколько человек от каждой команды может находиться на площадке во время игры в волейбол?
 А. 6 чел.;
 Б. 5 чел.;
 В. 7 чел.;
9. На сколько зон условно разделена волейбольная площадка?
 А. 6;
 Б. 7;
 В. 5;
10. Размер волейбольной площадки?
 А. 18*9м;
 Б. 10*5м;
 В. 12*6м;
11. С чего начинается игра в волейбол?
 А. Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи согласно желанию судьи;
 Б. Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи с правой стороны площадки;
 В. Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи согласно жребию.

Время выполнения заданий: 15 минут

Условия выполнения заданий:

Тестовое задание считается выполненным, если выбранный обучающимся номер ответа совпадает с верным ответом.

Все задания с выбором ответа оцениваются в 1 балл.

Критерии оценивания:

50 % - «3» (5-6 баллов)

70% - «4» (7-8 баллов)

90 %- «5» (9-11 баллов)

Эталоны ответов:

| | | | | | | | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. | 11. |
| В | Б | Б | А | А | В | В | А | Б | В | В |

Методическое обеспечение

| № | Название темы (базовые разделы) | Форма проведения занятий | Методы и приемы произведения занятий | Дидактические материалы, техническая оснащенность | Форма подведения итогов |
|---|---------------------------------------|--|--------------------------------------|---|---|
| | Вводное занятие. | Организация деятельности – групповая. Беседа. Объяснение. Инструктаж по ТБ | Словесный, наглядный | Инструкции по ТБ. Наглядный материал | Устный опрос. Тестирование |
| | Раздел 1. Общая физическая подготовка | Организация деятельности – индивидуально-групповая. Объяснение. Показ упражнений педагогом. Работа на тренажерах. Самостоятельная работа | Словесный, наглядный, практический | Спортивный инвентарь, тренажеры | Выполнение контрольных нормативов |
| | Раздел 2. Футбол | Организация деятельности – индивидуально-групповая. Объяснение. Показ упражнений педагогом. Самостоятельная работа | Словесный, наглядный, практический | Спортивный инвентарь | Выполнение технических приемов на оценку. Двусторонняя игра. Судейство соревнований |
| | Раздел 3. Баскетбол | Организация деятельности – индивидуально-групповая. Объяснение. Показ упражнений педагогом. Самостоятельная работа | Словесный, наглядный, практический | Спортивный инвентарь | Выполнение технических приемов на оценку. Двусторонняя игра. Судейство соревнований |
| | Раздел 4. Волейбол | Организация деятельности – индивидуально-групповая. Объяснение. Показ упражнений педагогом. Самостоятельная работа | Словесный, наглядный, практический | Спортивный инвентарь | Выполнение технических приемов на оценку. Двусторонняя игра. Судейство соревнований |
| | Итоговое занятие | Организация деятельности – групповая. | Словесный, практический | Спортивный инвентарь | Соревнования |

Список литературы

Литература для обучающихся

1. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: Учебник /В.И. Лях, А.А. Зданевич. - Москва: Просвещение, 2015;
2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник /В.И. Лях, А.А. Зданевич. - Москва: Просвещение, 2015.
3. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 9 класс: учебник для общеобразоват. организаций. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2015. – 240 с.
4. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. для учащихся 10 кл. общеобразоват. учреждений. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2015. – 160 с

Литература для преподавателя

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
2. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 2006.
3. Гимнастика с методикой преподавания /Под ред. И.Б. Павлова, В.М. Баршая. - Москва: Просвещение, 2010. - 208 с., ил.
4. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2015.-208с.
5. Гомельский А.Я. Ограничусь баскетболом «Физкультура и спорт» Москва, 1991
6. Дьячков В.М. Прыжок в высоту с разбега. - Москва: Физкультура и спорт, 2010. - 212 с., ил.
7. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
8. Ивойлов А.В. Волейбол. Минск: Высшая школа, 2005. – 261 с.
9. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
10. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА, 2003. – 176 с.
11. Кузнецов А. Футбол (настольная книга детского тренера). Олимпия. Человек – М., 2008.
12. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
13. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
14. Морозков В.А. Футбол – магия на листе бумаги. Ростов-на-Дону, 2009.
15. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.: Знание, 2006.-64с.
16. Огородников Б.И. Сборник задачи упражнений по спортивному ориентированию /Б.И. Огородников, А.Л. Моисеенков, Е.С. Приймак. -Москва: Физкультура и спорт, 2012. - 72 с.
17. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С-Петербург: Ривьера, 2005,214с.
18. Полиевский С. А., Латышкевич Л.А., Романов В.А. Технические средства обучения в спортивных играх. Киев, 2000. – 176 с.
19. Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасева Т.С. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений - М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.
20. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы

диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с.