Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №14»

Согласовано: Утверждаю на педагогическом совете

от «\_\_»августа \_\_\_\_\_\_\_\_\_года № \_\_\_

Зам. директора по УВР Директор МБОУ «СОШ № 14»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г.

**Рабочая программа**

**общая физическая подготовка**

**(дополнительное образование)**

10 – 13 лет

на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ учебный год

количество часов в неделю – 1,5

методическое объединение учителей дополнительного образования

Срок реализации 3 год

Бастина Светлана Алексеевна

Составлена в соответствии с программой

Государственная программа доктора

педагогических наук В.И.Лях

«Комплексная программа

физического воспитания учащихся

1–11 классов»2007г.

Учебник Физическая культура.5-7 классы:

под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2009г.

Рассмотрено на заседании

методического объединения,

протокол № 1 от «29 » августа 2011

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе государственной программы доктора педагогических наук В.И. Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов»2007г.

Предлагаемая программа в форме внеклассной работы предназначена для оздоровительной работы с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Целью является удовлетворения желания школьников, проявляющим интерес к особенностям физического развития. Занятия могут проводиться в разновозрастных группах детей (6-8 лет), (11-15 лет), соответственно в школьном спортивном зале и тренажерном зале школы.

Инструкторы (педагоги), проводящие занятия с детьми выбирают конкретные упражнения и приемы обучения исходя из своего педагогического опыта, особенностей физического состояния и уровня практической подготовки детей, пришедших на занятия.

Перед началом занятий каждый ребенок должен пройти медицинский осмотр и представить справку об отсутствии противопоказаний или письменное согласие родителей на обучение ребенка.

Известно, что результаты занятий в секции физкультурной направленности зависят не только от физических особенностей детей, но и от их стремления улучшить физическое развитие, немаловажное значение имеют и природные задатки и способности, волевые усилия и другие индивидуальные особенности обучающихся.

Подведение итогов занятий проводится в форме спортивного тестирования, состязаний по нормативам.

Желающие, успешно освоить основные приемы техники могут выполнить упражнения соответствующие их физической подготовленности.

Подведение итогов работы спортивной секции: участие обучающихся в городских соревнованиях.

Как педагогический процесс внеклассная работа строится на основе принципов. Одни - общие (дидактические): научности, воспитывающего обучения, сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации, прогрессирования, прочности. Другие - специфические: направленность к высшим достижениям, единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и содержания специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса, постепенное и максимальное увеличение нагрузки, волнообразность и вариативность нагрузок, цикличность тренировочного процесса. В реализации названных принципов учитывается специфика занимающегося. Усвоенные знания, качества, умения и навыки обучающихся должны использовать в трудовой деятельности, учении, быту и других условиях жизни.

Особенности тренировки как педагогического процесса обусловили специфические принципы, характерные для этого процесса. Суть их в следующем.

Направленность к высшим достижениям. Как вид спорта общефизическая подготовка немыслим без соревнований. Следовательно, закономерно и стремление к наивысшим результатам в спортивных соревнованиях, к победам над сильными соперниками. А это накладывает отпечаток на весь учебно-тренировочный процесс: используются наиболее эффективные средства и методы, углубленная специализация вообще и по функциям в частности, круглогодичные и многолетние занятия, варианты планирования и целый ряд других факторов.

Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и тренировки. Структура соревновательной деятельности и факторы, обусловливающие ее эффективность, являются основополагающими для построения тренировки на всех уровнях: тренировочные задания, тренировочные занятия, микроциклы, средние и годичные циклы.

По мере приближения к основным соревнованиям соответствие их структуре в тренировке увеличивается, при этом не только по технико-тактическому содержанию, нагрузке и т. п., но и по моделированию предстоящих соперников, условий соревнований и т. д.

Непрерывность тренировочного процесса предполагает круглогодичную и многолетнюю тренировку при регулярности занятий на протяжении недели, месяца, года и ряда лет. Перерыв в занятиях может свести на нет усилия тренера и обучающихся. Чередование занятий, нагрузки в них должны быть такими, чтобы обеспечивались восстановление и рост работоспособности. Отсюда требование чередовать микроциклы и занятия с максимальной нагрузкой и малой нагрузкой, активный отдых и восстановительные мероприятия.

Постепенное и максимальное увеличение нагрузок вытекает из необходимости готовить обучающихся к предельной мобилизации сил во время соревнований. В процессе тренировочных занятий на протяжении года и ряда лет постепенно усложняют задания по технике, тактике, физической и интегральной подготовке, систематически используя предельные нагрузки. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения ее интенсивности.

Волнообразность и вариативность нагрузок. Волнообразный характер определяется процессами утомления и восстановления, требующими чередования нагрузок и отдыха, изменением величин и характера нагрузок в микроциклах, этапах и периодах подготовки.

Вариативность тренировочных нагрузок выражается в показателях объема интенсивности, в соотношении работы различной направленности и специфичности, зависимости между периодами напряженной работы и восстановления и т. д. При увеличении объема снижается интенсивность, и, наоборот: при повышении интенсивности уменьшается объем. Увеличение объема предшествует повышению интенсивности.

Цикличность тренировочного процесса заключается в систематическом повторении относительно законченных структурных его единиц: тренировочных заданий, тренировочных занятий, микроциклов, мезоциклов, макроциклов.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе начальной подготовки (три года обучения) и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Цели программы:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

- использование творческого потенциала каждого ученика в соответствии с его возможностями и способностями;

- определение уровня теоретических знаний и технико-тактических умений.

Задачи программы:

- воспитать интерес у обучающихся к спорту и приобщить их к нему;

- начальное обучение техники выполнений упражнений, дозировки;

- развивать физические качества в общем плане;

- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (лёгкая атлетика, гимнастика, подвижные игры, спортивные игры).

Эта программа гарантирует:

- результативный для педагога и воспитанника процесс обучения;

- высокий и прочный уровень обучаемости;

- формирование у занимающихся умений и стойкого навыка учиться;

- полноценное соединение знаний и практических навыков;

- обеспечение реальной социализации учащихся.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Этап начальной подготовки (НП). На этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательной школы, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение школьного врача. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники упражнения, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основной принцип в учебно–тренировочной работе на этапе начальной подготовки – универсальность подготовки учащихся.

В группах начальной подготовки первого года обучения решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

- обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передачи мяча;

- начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;

- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки;

2. Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы **и** требования по физической и специальной подготовке при одноразовом занятии в неделю

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год подготовки | Оптимальная наполняемость групп | Допустимая  наполняемость  групп | Максимальное число количество учебных часов в неделю | Требования по физической и специальной подготовке  на конец учебного года |
| Н. П. 1 год обучения | 10 | 15 | 1,5 | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке |

3. Примерный учебный план на 34 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности **при 2-х разовом** занятии в неделю

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы программы | Распределение учебных часов | | |
| 1-ый год обучения | 2-ой год обучения | 3-й год обучения |
| **I.** | **Теоретическая подготовка** | | | |
| 1 | Физическая культура в жизни человека | в течение занятия | в течение занятия | в течение занятия |
| 2 | Режим питания при занятии физической культурой | в течение занятия | в течение занятия | в течение занятия |
| 3 | Влияние занятий упражнениями на здоровье обучающихся | в течение занятия | в течение занятия | в течение занятия |
| 4 | Способы самостоятельной деятельности | в течение занятия | в течение занятия | в течение занятия |
| 5 | Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | в течение занятия | в течение занятия | в течение занятия |
| 6 | Оценка величины физической нагрузки на занятиях оздоровительной физической культурой | в течение занятия | в течение занятия | в течение занятия |
| 7 | Профилактические и оздоровительные упражнения | в течение занятия | в течение занятия | в течение занятия |
| 8 | Оказание доврачебной помощи | в течение занятия | в течение занятия | в течение занятия |
| 9 | Медико–педагогические наблюдения | в течение занятия | в течение занятия | в течение занятия |
| II. | Общая физическая подготовка | | | |
| 1 | Легкоатлетические упражнения в беге, в прыжках, в метаниях. | в течение занятия | в течение занятия | в течение занятия |
| 2 | Бег - разновидности: 20, 30, 60 м, | в течение занятия | в течение занятия | в течение занятия |
| 3 | Эстафетный бег с этапами до 40 м.,60м.,100метров. | в течение занятия | в течение занятия | в течение занятия |
| 4 | Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10 метров) | в течение занятия | в течение занятия | в течение занятия |
| 5 | Кросс 400метров, 800 метров, 1000 метров, 2000 метров | в течение занятия | в течение занятия | в течение занятия |
| 6 | Прыжки: разбега в длину, в длину с места, в высоту с разбега, тройной, многоскоки | в течение занятия | в течение занятия | в течение занятия |
| 7 | Метания малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность; | в течение занятия | в течение занятия | в течение занятия |
| **III.** | **Вспомогательная физическая подготовка / (в часах)** | 88 часов | 88 часов | 85 часов |
| 1 | Упражнения на развития физического качества выносливость | 20 часов | 11часов | 18 часов |
| 2 | Упражнения на развития скоростно – силовых качеств | 20 часов | 11 часов | 18 часов |
| 3 | Упражнения на развития физического качества прыгучесть | 13 часов | 18 часов | 10 часов |
| 4 | Упражнения на развития силы. | 15 часов | 12 часов | 17 часов |
| 5 | Упражнения на развитие физического качества гибкость. | 15 часов | 18 часов | 10 часов |
| 6 | Упражнения на развития физического качества ловкость | 15 часов | 18 часов | 12 часов |
| **IV.** | **Соревновательная деятельность** | 8 часов | 8 часов | 10 часов |
| **V.** | **Контрольные испытания** | 6 часов | 6 часов | 6 часов |
| **VI.** | **Общее количество часов (в год)** | 102 часа | 102 часа | 102 часа |

3а. Примерный учебный план на 34 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности **при одноразовом** занятии в неделю

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы программы | Первый год обучения |
| I. | Теоретическая подготовка | 5 часов |
| 1 | Физическая культура в жизни человека | 1 час |
| 2 | Влияние занятий упражнениями на здоровье обучающихся | 1 час |
| 3 | Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | 1 час |
| 4 | Профилактические и оздоровительные упражнения | 1 час |
| 5 | Оказание доврачебной помощи | 1 час |
| II. | Общая физическая подготовка | 10 часов |
| 1 | Легкоатлетические упражнения в беге, в прыжках, в метаниях. | 2 часа |
| 2 | Бег - разновидности: 20, 30, 60 м, | 1 час |
| 3 | Эстафетный бег с этапами до 40 м.,60м.,100метров. | 1 час |
| 4 | Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10 метров) | 1 час |
| 5 | Кросс 400метров, 800 метров, 1000 метров, 2000 метров | 2 часа |
| 6 | Прыжки: разбега в длину, в длину с места, в высоту с разбега, тройной, многоскоки | 2 часа |
| 7 | Метания малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность; | 1 час |
| III. | Вспомогательная физическая подготовка | 30 часов |
| 1 | Упражнения на развития физического качества выносливость | 5 часов |
| 2 | Упражнения на развития скоростно – силовых качеств | 5 часов |
| 3 | Упражнения на развития физического качества прыгучесть | 5 часов |
| 4 | Упражнения на развития силы. | 5 часов |
| 5 | Упражнения на развитие физического качества гибкость. | 5 часов |
| 6 | Упражнения на развития физического качества ловкость | 5 часов |
| IV. | Соревновательная деятельность | 4 часа |
| V. | Контрольные испытания | 4 часа |
| VI. | Общее количество часов (в год) | 53 часа |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Структура занятия по разделам программы | Время (минуты) | Примечание |
| 1 | Теоретическая подготовка | 3-5 | каждое занятие |
| 2 | Общая физическая подготовка | 10-15 | каждое занятие |
| 3 | Вспомогательная физическая подготовка | 20- 25 | каждое занятие |
| Мониторинг и результат | | | |
|  | Разделы программы | Время (минуты) | Примечание |
| 4 | Контрольные испытания | 40 | начало года, промежуточное, конец года |
| 5 | Соревновательная деятельность | 40х2 | 1 раз в четверть |

4. Последовательность учебного материала (циклограмма)

5. Контрольно переводные нормативы по физической подготовке

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид тестирования | Мальчики | | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | | 5 | 4 | 3 |
| Бег 60 метров, сек. | 10.2 | 10.8 | 11.4 | | 10.4 | 10.9 | 11.6 |
| Бег 30 метров, сек. | 5.2 | 5.5 | 6.0 | | 5.5 | 6.0 | 6.5 |
| Прыжки в длину с места, см. | 185 | 175 | 160 | | 175 | 160 | 140 |
| Прыжки в длину с разбега, см. | 340 | 300 | 260 | | 300 | 260 | 220 |
| Прыжок в высоту с разбега, м | 110 | 100 | 85 | | 105 | 95 | 80 |
| Метание малого мяча 150 гр.с разбега, метр | 34 | 27 | 20 | | 21 | 17 | 14 |
| Бег 2000 метра, мин. | Без учета времени | | | | | | |
| Подтягивание на перекладине, поднимание туловища, раз | 6 | 4 | | 3 | 15 | 10 | 8 |

6. Контроль в учебной программе

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид контроля | Цель контроля | Методы и формы | Сроки проведения | Отслеживание результатов |
| 1 | Предварительный | Определить уровень физической подготовки обучающихся | Выполнение контрольных нормативных тестов | Сентябрь | Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план |
| 2 | Текущий | По результатам скорректировать программу | Выполнение контрольных нормативных тестов | Январь | Внести изменения, добавления |
| 3 | Итоговый | Определить результат учебной деятельности | Выполнение контрольных нормативов | Май | Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся |

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

2.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*1. Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

*4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

На каждом занятии от 3 до 5 минут дается основа теоретических знаний.

2.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Направлена на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития занимающихся, повышения работоспособности организма, создания прочной базы для плодотворной трудовой деятельности и достижения высокого спортивного мастерства.

Большое значение имеет подбор физических упражнений для занимающихся.

Общеразвивающие упражнения подбираются так, чтобы обеспечивать разностороннюю работу мышечных групп с одновременным общим воздействием на организм занимающихся. Недостаточно подобрать определенные средства общей физической подготовки, необходимо установить их обьем и правильно распределить в годичном цикле тренировки

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метания копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

2.3. Вспомогательная физическая подготовка.

Вспомогательная физическая подготовка строится на базе общей физической подготовленности. Она создает специальную основу, необходимую для освоения больших объемов работы по воспитанию двигательных качеств, которые позволяют добиваться успехов в каком – либо виде спорта, избранном для дальнейшего совершенствования

*Упражнения на развития физического качества выносливость*

Главная задача по развитию выносливости в школьном возрасте состоит в создании условий для неуклонного повышения общей выносливости на основе различных видов двигательной деятельности. Базовый уровень развития выносливости у мальчиков 7-17 лет представлен в комплексной программе физического воспитания учащихся I-XI классов

Для развития выносливости применяются самые разнообразные по форме физические упражнения (циклические, ациклические, гимнастические, легкоатлетические, игровые и другие). Дополнительными средствами развития выносливости служат дыхательные упражнения, использование факторов внешней среды и другие основы, которые выбирает учитель.   
 Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.(способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.)

Виды выносливости: скоростная, иловая, статическая, динамическая, игровая, координационная.

Различают выносливость: общую, специальную

Всех видов выносливости много: скоростная, силовая, локальная, региональная и глобальная, статическая и динамическая, сердечно-сосудистая и мышечная, а также общая и специальная, эмоциональная, игровая, дистанционная, координационная, прыжковая. Одним из основных критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Выносливость зависит от многих факторов, в частности, от скоростных способностей ученика.   
Оценить уровень выносливости можно по показателям «запаса скорости», «индексу выносливости», «коэффициенту выносливости».   
Качественные особенности и уровень развития выносливости, её различные виды, типы и показатели определяются многими факторами: биоэнергетическими, функциональной и биохимической экономизации, функциональной устойчивости, личностно-психическими особенностями.

Бег – разновидность: в среднем темпе, с преодоление препятствий, чередование с прыжками, на скорость, трусцой, со сменой направления.

Прыжки –разновидности: через гимнастическую палку, на скакалке на время, с отталкиванием двух ног ( вперед и в сторону).  
На начальных этапах развития аэробной выносливости следует постепенно повышать нагрузку на основе метода непрерывного упражнения: скорость бега - от 140-200 м/мин на первых занятиях до 210-300 м/мин через несколько месяцев тренировочной работы).   
*Упражнения на развития скоростно-силовых качеств*

Количественные и качественные показатели силовых способностей зависят от разных факторов, среди них выделяют: собственно-мышечные, центрально-нервные и личностно-психические

факторы.   
Примерные упражнения для развития физических качеств

Бег с остановками и изменением направления.

«Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).

«Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т. д.

По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами.

То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставными шагами) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т. д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

*Подвижные игры:* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.*

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг – для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения – приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет – прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

*Упражнения для развития силовых качеств.*

Развитее плечевого пояса.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают).

То же, но опираясь о стенку пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Упор лежа – передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами

Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер Тыльное сгибание костей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и перед собой) и ловля (особой внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев).

Броски набивного мяча от груди двумя руками на дальность (соревнование).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросков на свободное место, на партнера и т. д.

Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Развитее мышц туловища.

Лежа на спине поднимание и опускание бедер.

В упоре лежа поднимание и опускание таза вверх – вниз.

*Упражнения для развития гибкости.*

Средствами развития гибкости являются физические и специальные упражнения, активные движения за счёт сокращения мышц, участвующих в данном двигательном действии, пассивные движения с помощью партнёра.

Индивидуальные упражнения с использованием предметов и снарядов. Групповые упражнения (на гимнастической скамейке, на шведской стенке, лежа на полу, сидя на полу). Парные упражнения.

*Упражнения для развития ловкости.*

Средством развития ловкости являются упражнения, способствующие развитию координационных способностей, которыми в большом множестве располагают подвижные и спортивные игры, гимнастика, акробатика.

Для совершенствования дифференцировки мышечных усилий можно использовать следующие упражнения:

прыжок в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;

подскоки вверх на заданную высоту;

метание мяча на заданное расстояние и в цель.

Упражнения для совершенствования способности дифференцировать пространство:

поднимание рук (ног)с предметами и без предметов до заданного угла с закрытыми глазами и с последующей коррекцией амплитуды движений;

воспроизведение определённого количества шагов отрезков пути, определение расстояний, повороты.

Упражнения для дифференцирования движений во времени:

выполнение различных движений в строго определённое время;

выполнение комбинации вольных упражнений на заданное время;

многократное повторение упражнение на точность, быстроту, силу.

Литература

1. Учебник Физическая культура.5-7 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2009г.
2. Учебник Физическая культура.10-11классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2009г.
3. Учебник П. Богословский, Ю.Д. Железняк, Н.П. Клусов и д.р. «Физическая культура 5 -11 класс»,
4. «Спортивные игры» Ю.И. Портных,
5. Журнал «Физкультура и спорт»,
6. Учебник «Физическая культура» под редакцией Г.Б. Мейксона, Л.Е. Любомирского, Л.Б. -Кофмана, В.И.Ляха,