


Министерство образования и науки Самарской области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 14 «Центр образования»  
имени кавалера ордена Ленина Н.Ф. Шутова  
городского округа Сызрань Самарской области  
структурное подразделение, реализующее дополнительные  
общеобразовательные программы «Дворец творчества детей и молодежи»

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель СП ДТДиМ  
ГБОУ СОШ № 14 г.о. Сызрань  
 П.А. Фролов

**УТВЕРЖДАЮ**



Программа принята решением  
методического совета  
Протокол № 5 от « 03 » 04 20 20 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«ОФП»  
Физкультурно-спортивная направленность

Возраст: 7-9, 10-14, 15-17 лет.  
Срок реализации: 1 год.

Разработчики:  
Береза О.Г., Локтева И.А. Фадеев Д.Ф.  
педагоги дополнительного образования

г. Сызрань  
2020 год

## Содержание

Краткая аннотация.....	3
Пояснительная записка .....	3
Учебный план .....	6
Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы .....	6
Модуль «Общая физическая подготовка».....	8
Модуль «Специальная физическая подготовка».....	19
Модуль «Спортивные игры».....	26
Обеспечение программы .....	31
Список использованной литературы .....	32

## Краткая аннотация

Современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности кружковцев решает данная программа.

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

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

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

## Пояснительная записка

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» физкультурно-спортивная.

**Актуальность** программы «Общая физическая подготовка» заключается в следующем: Огромное количество детей впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах. Реализация данной программы во Дворце творчества детей и молодежи помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков. Настоящая программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками.

**Новизна** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, может быть использована с применением дистанционных образовательных технологий и осуществляет конвергентный подход через ознакомление обучающихся с психологией, анатомией и физиологией человека.

**Отличительная особенность программы** в том, что программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего мастерства, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что спортивная деятельность детей проходит на фоне повышенной интенсивности физиологических и психических процессов. Эффективность обучения во многом зависит от умения регулировать эти процессы. Структура системы управления должна обеспечивать накопление у детей двигательного опыта и развитие у них способностей к самостоятельному решению задач. Независимо от этапа обучения ведущую роль играет

педагогический фактор и разумное применение некоторых основополагающих принципов обучения:

- обязательное сохранение преемственности и строгой последовательности в решении задач, подбор подходящих средств и методов;
- постепенное увеличение объема нагрузок по отдельным составляющим целостной подготовки. Сохранение правильного соотношения между общей, специальной и технической подготовки;
- одновременное развитие всех двигательных качеств с учетом естественного их прироста и возрастных особенностей;
- учет анатомо-функциональных особенностей, физической подготовки и психической характеристики детей;
- правильный подбор методов обучения и воспитания в каждый период подготовки.

**Цель программы:** Формирование стойкой мотивации к здоровому образу жизни, постоянным и систематическим занятиям физической культурой и спортом, всестороннее совершенствование двигательных способностей, укрепление здоровья обучающихся.

#### **Задачи программы:**

##### Обучающие:

- сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, гигиене;
- обучить правилам спортивного поведения;
- обучить правилам игры в баскетбол, футбол, волейбол;
- обучить базовой технике и тактике спортивных игр.

##### Развивающие:

- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, их совершенствовать;
- развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном темпе, ритме, сочетании;
- развить интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;
- развить реакцию, ловкость, силу, выносливость, координацию, скорость;
- выработать у детей умение организовать собственную тренировку.

##### Воспитательные:

- формировать положительное отношение к спортивной деятельности и умению трудиться;
- воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
- воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм;
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:** 7-9, 10-14, 15-17 лет.

**Возрастные особенности занимающихся** определяют содержание учебно-воспитательного процесса, постановку целей и задач занятия, подбор оптимальных средств, технологий и методов обучения.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

В возрасте **10 – 14 лет** значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т.п.; при работе со спортсменами в этом возрасте рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся воспитанниками этого возраста упражнения направленные на развитие быстроты;

В возрасте **15 –17 лет** занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.); в 14 – 15 лет следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно

увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы – перемещение руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

**Срок реализации программы:** программа рассчитана на 1 год, объем- 126 часов (3 модуля).

**Формы обучения:** теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, видеофильмов. Практические занятия: учебно-тренировочные занятия, игровые уроки, уроки-тренировки, соревнования, конкурсы, турниры.

**Методы обучения:** Метод (от лат. «способ достижения цели») – система действий педагога в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

*Словесные*, направленные на обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.). Данные методы применяются при обучении всех возрастных групп детей и подростков.

*Наглядные*, направленные на создание зрительных представлений о движении – (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.). Без наглядных методов обучения не строится ни одно занятие для обучающихся всех возрастов.

*Практические*, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.). Практические методы применяются для всех возрастных групп обучающихся, но предусматривают различные формы проведения упражнений в зависимости от возраста.

*Игровые*, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся. Ученики забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

**Формы организации деятельности:** групповая.

Режим занятий: 2 раза в неделю, (3 часа в нечетную неделю, 4 часа в четную неделю).

**Наполняемость учебных групп:** составляет 15 человек.

**Планируемые результаты**

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть правильность своих движений, выделять и обосновывать ошибки в движениях и передвижениях;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

Познавательные:

- должны уметь ориентироваться в потоке учебной информации, перерабатывать и усваивать ее;
- осуществлять поиск недостающей информации,
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять рефлексию способов и условий действия, контроль и оценку процесса и результатов деятельности;
- ставить и формулировать проблемы.

Регулятивные:

- обеспечить учащимся организацию их деятельности посредством постановки целей, планирования, прогнозирования, контроля, коррекции действий и оценки успешности усвоения.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

**Учебный план для детей 7-9, 10-14 лет**

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	56	6	50
2.	Специальная физическая подготовка	42	3	39
3.	Спортивные игры	28	3,5	24,5
	<b>ИТОГО</b>	126	12,5	113,5

**Учебный план для детей 15-17 лет**

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	56	6	50
2.	Специальная физическая подготовка	42	3	39
3.	Спортивные игры	28	3,5	24,5
	<b>ИТОГО</b>	126	12,5	113,5

**Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы**

Успешность обучения оценивается с помощью зачетов (тестов) различной сложности, проводимых в конце изучения каждого модуля. Тесты носят информационный характер, дают учащимся представление об уровне их физической подготовленности и рекомендации по его повышению. Не следует сравнивать результаты различных учащихся

между собой или с установленными нормами. Более правильной следует считать установку, когда каждый ребенок стремится к достижению своей личной цели в физической подготовленности, в укреплении здоровья.

Итоги по реализации программы подводятся при участии обучающихся в соревнованиях, турнирах, конкурсах, а так же выполнении ими нормативов.

*Условия выполнения нормативов по общей физической подготовке:*

Бег 20,30, 60 м выполняется на ровном прямом участке местности (спортивного зала) или на стадионе.

Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 45 секунд, 1 мин: выполняется на ровной поверхности. По команде включается секундомер, спортсмен начинает прыжки, зачет идут прыжки с приземлением полностью на две ноги.

Бег по «восьмерке»: На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8. Расстояние от А до В – 2 м., от В до Д – 3 м., от Д до С – 2 м. и от С до А – 2 м.

Прыжки со скакалкой одинарные: по сигналу экзаменатор включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при одном подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат;

Прыжки в длину с места: прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности;

Подъем туловища из положения лежа в положение сидя: исходное положение – лежа на спине, пальца сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом в 90 градусов. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Считается количество касаний, выполненных за 1 мин. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются;

Отжимание в упоре от стола: исходное положение – упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой – снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90 градусов. По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за минуту;

#### Нормативы по ОФП

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 7-8 лет		Возраст 9-10 лет	
		Пол		Пол	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Бег по «восьмерке» 45 сек.	15-25	15-25	20-30	20-30
2	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)	50-80	50-80	65-94	65-94
3	Прыжок в длину с места (см)	105-135	110-140	120-150	130-160
4	Отжимание в упоре от стола (кол-во раз)	12-25	17-35	15-30	20-40
5	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек	18-30	21-35	24-36	27-42
№	Наименование упражнений	Возраст 11-12 лет		Возраст 13-15 лет	Возраст 16-17 лет



п/п		Пол		Пол		Пол	
		девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчик и
1	Челночный бег 3x10м (сек)	9,4-8,2	9,0-7,9	9,0-8,0	8,1-7,2	8,9-7,9	7,9-6,9
2	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)	95-109	95-109	110-126	110-126	127-140	127-140
3	Прыжок в длину с места (см)	135-165	150-180	120-150	130-160	160-185	195-230
4	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	7-14	13-28	8-15	20-36	9-16	27-42
5	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек	28-40	32-46	31-43	35-49	33-44	36-50

*Примечание:* в таблице приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения. Более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий – наоборот.

#### **Формы контроля качества образовательного процесса:**

- собеседование, беседа,
- наблюдение,
- анкетирование,
- тестирование,
- выполнение игровых заданий,
- участие в соревнованиях.

#### **Модуль «Общая физическая подготовка»**

*Цель:* достижение высокого уровня общей работоспособности обучающихся

#### **Задачи:**

##### Обучающие:

- сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, гигиене,
- обучить технике безопасности на занятиях настольным теннисом,
- обучить правилам спортивного поведения

##### Развивающие:

- приобрести общую выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- повысить подвижность суставов и эластичность мышц;

##### Воспитательные:

- воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
- воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм;

#### **Предметные ожидаемые результаты:**

##### Обучающийся должен знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях,
- разминочные и общеразвивающие упражнения,
- упражнения на развитие силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, быстроты и координации движений.

##### Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения нормативов по ОФП,
- выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабления,
- пользоваться различным спортивным инвентарем.

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельного повышения уровня своей физической подготовленности.

**Учебно-тематический план для детей 7-9, 10-14 лет**

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Общая физическая подготовка». Техника безопасности на занятиях.	1		1	Собеседование, наблюдение, анкетирование
2	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте	0,5		0,5	Беседа, наблюдение
3	Общеразвивающие упражнения	0,5	8,5	9	Наблюдение, беседа
4	Упражнения на гибкость	0,5	4,5	5	Беседа, наблюдение
5	Упражнения на ловкость	0,5	4,5	5	Наблюдение, беседа
6	Упражнения на быстроту	0,5	6,5	7	Беседа, наблюдение
7	Упражнения на координацию движений	0,5	5,5	6	Наблюдение, беседа
8	Упражнения на развитие силовых качеств	0,5	6,5	7	Беседа, наблюдение
9	Упражнения на развитие прыгучести	0,5	4,5	5	Наблюдение, беседа
10	Подвижные игры	0,5	7,5	8	Игра, беседа, наблюдение
11	Зачет по ОФП (теория, практика)	0,5	3	3,5	Собеседование, наблюдение, анкетирование

**Учебно-тематический план для детей 15-17 лет**

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Общая физическая подготовка». Техника безопасности на занятиях.	1		1	Собеседование, наблюдение, анкетирование
2	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте	0,5		0,5	Беседа, наблюдение
3	Общеразвивающие упражнения	0,5	8,5	9	Наблюдение, беседа
4	Упражнения на гибкость	0,5	4,5	5	Беседа, наблюдение

5	Упражнения на ловкость	0,5	4,5	5	Наблюдение, беседа
6	Упражнения на быстроту	0,5	6,5	7	Беседа, наблюдение
7	Упражнения на координацию движений	0,5	5,5	6	Наблюдение, беседа
8	Упражнения на развитие силовых качеств	0,5	6,5	7	Беседа, наблюдение
9	Упражнения на развитие прыгучести	0,5	4,5	5	Наблюдение, беседа
10	Подвижные игры	0,5	7,5	8	Игра , беседа, наблюдение
11	Зачет по ОФП (теория, практика)	0,5	3	3,5	Собеседование, наблюдение, анкетирование

### Содержание программы модуля

#### **Тема 1: Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Общая физическая подготовка». Техника безопасности на занятиях**

*Теория:* Краткий рассказ о содержании дополнительной общеобразовательной программы

«Общая физическая подготовка».

Правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Вредные и опасные факторы, возможные при проведении занятий.

Возможные виды травм и способы их предотвращения.

Порядок подготовки к занятиям (спортивная одежда и обувь, средства защиты, спортивный инвентарь).

Ознакомление с расположением спортивных залов, местом расположения спортивного инвентаря, раздевалок, душевых.

Напомнить (довести) правила дорожного движения при передвижении на занятия и с занятий.

Правила поведения во время и после занятий. Действия при возникновении опасной ситуации и несчастных случаях, ознакомление с местом расположения запасных выходов.

Меры безопасности и действия, обучающихся при возникновении пожара, срабатывании противопожарной защиты и сигнализации.

Схема и порядок эвакуации.

#### **Тема 2: Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.**

*Теория:* Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований.

Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов (Рассказ педагога. Беседа. Обсуждение). Причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

### **Тема 3: Общеразвивающие упражнения**

Теория: Общеразвивающими упражнениями называются специально подобранные движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые в различных направлениях, с разной амплитудой и скоростью, в разном ритме и темпе, с изменяющимся мышечным напряжением, воздействующие на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Общеразвивающие упражнения могут выполняться без предметов, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, скакалками, обручами и др.), у гимнастических стенок, с гимнастическими скамейками, а также во взаимодействии друг с другом (в парах, тройках, шеренгах, колоннах, кругах и т. д.).

Все общеразвивающие упражнения классифицируются по анатомическим признакам:

- а) упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- б) упражнения для мышц шеи и туловища;
- в) упражнения для мышц ног;
- г) упражнения общего воздействия

#### Практика:

##### Упражнение 1

Назначение: На воспитание правильной осанки и дыхательную систему. И.п. – стойка, руки за голову. 1 – 2 – левую в сторону на носок, руки вверх – наружу; 3 – 4 – И.п. 5 – 8 – то же правой ногой.

Методические указания: 1. Проверить осанку в И.п. – спина прямая, локти назад, голова прямо. 2. Выполнить в обе стороны по разделениям, уточняя положение рук и ног. 3. Нога прямая, носок оттянут (в сторону на носок). 4. Руки прямые. 5. Смотреть на руки (поднимая их). 6. Поднимая руки – вдох, опуская – выдох.

##### Упражнение 2

Назначение: на косые мышцы туловища и воспитание координации. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон влево, левую руку на пояс, правую – за голову; 2 – И.п.; 3 – наклон вправо, правую руку на пояс, левую – за голову; 4 – И.п.

Методические указания: 1. Проверить правильное выполнение И.п. – спина прямая, руки точно в стороны, плечи опущены, голова прямо. 2. Выполнить упражнение по разделениям в обе стороны. 3. Наклон точно в сторону. 4. Локоть назад (рука за головой). 5. Наклоняясь – выдох, выпрямляясь – вдох.

##### Упражнение 3

Назначение: на мышцы ног. И.п. – сомкнутая стойка, руки на пояс. 1 – пятки врозь; 2 – опираясь на пятки, носки врозь, в стойку ноги врозь; 3 – присед, руки в стороны; 4 – встать, руки на пояс; 5 – опираясь на пятки, соединить носки; 6 – соединяя пятки, сомкнутая стойка; 7 – присед, руки в стороны; 8 – И.п.

Методические указания: 1. Проверить правильность выполнения в И.п. – пятки и носки сомкнуты, спина прямая, локти точно в стороны, плечи опущены, голова прямо. 2.

Выполнить упражнение по разделением. 3. Присед на всей ступне. 4. Дыхание не задерживать.

#### *Упражнение 4*

Назначение: на развитие гибкости. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – наклон вперед, локти вперед до касания коленей; 2 – И.п.

Методические указания: 1. Проверить правильность выполнения И.п. – спина прямая, локти назад, голова прямо. 2. Ноги прямые. 3. Ниже наклон. 4. Наклоняясь – выдох, выпрямляясь – вдох.

#### *Упражнение 5*

Назначение: на мышцы брюшного пресса. И.п. – упор сидя сзади. 1 – левую ногу согнуть до касания коленом груди; 2 – правую согнуть; 3 – выпрямить ноги в упор сидя сзади углом; 4 – опуская ноги, И.п.

Методические указания: 1. Проверить правильное выполнение И.п. – спина прямая, руки прямые, плечи опущены, голова прямо. 2. Руки прямые. 3. Ноги опускать мягко. 4. Дыхание свободное.

#### *Упражнение 6*

Назначение: на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, воспитание прыгучести. И.п. – стойка, руки на поясе. 1 – 3 – три прыжка на месте; 4 – прыжок, сгибая ноги вперед и хлопок ладонями о колени.

Методические указания: 1. Обратить внимание на осанку в И.п. 2. Прыгать на носках. 3. Дыхание не задерживать. 4. Перейти на ходьбу на месте.

#### *Упражнение 7*

Назначение: на закрепление правильной осанки и воспитание чувства равновесия. И.п. – стойка, руки на пояс. 1 – 3 – левую ногу в сторону – книзу; 4 – И.п.; 5 – 7 – правую ногу в сторону – книзу; 8 – И.п.

Методические указания: 1. Обратить внимание на осанку в И.п. и во время выполнения упражнения. 2. После двух повторений выполнить задание с закрытыми глазами. 3. Отметить учащихся, успешно выполняющих задание.

### **Тема 4: Упражнения на гибкость**

Теория: Эти упражнения призваны развить гибкость, что поможет в значительной мере увеличить амплитуду движения.

Кроме того, эта техника призвана понизить уровень вероятного травматизма на тренировках.

Развитие гибкости улучшит осанку и выгодно подчеркнет спортивные формы торса. Увеличится подвижность суставов и дополнительная жизненную энергию.

#### Практика:

##### *Упражнение 1*

Встань на колени, заведи руки за спину и скрести кисти на уровне таза.

Медленно отведи согнутые в кистях руки назад.

##### *Упражнение 2*

Упражнение направлено на развитие верхних пучков трапецевидной мышцы.

Стоя, наклони голову вперед таким образом, будто ты пытаешься достать подбородком плоскость груди.

Обхвати правой рукой голову сверху таким образом, чтобы пальцами ты смог достать кончик левого уха. Затем наклони голову в правую сторону, используя правую руку для подстраховки. Затем повтори упражнение в левую сторону.

##### *Упражнение 3*

Упражнение на развитие гибкости мышц плечевого пояса.

Вытяни левую руку вперед и вправо на уровне плеча. Согни правую руку и поставь ее как упор для левого локтя. Затем сгибай левую руку и клади кисть на правое плечо. Убедись в том, что твоя левая рука находится точно на уровне плеча. Потом просто смени руки.

Попытайся дотянуться локтевым сгибом левой руки до подбородка. Левое предплечье нужно завести за правое плечо. Мягко продолжай надавливать на левый локоть правой рукой.

Заведи кисть левой руки как можно дальше за спину. Поменяй руки и повтори упражнение.

#### *Упражнение 4*

Упражнение на развитие гибкости дельтовидной мышцы.

Вытяни прямую левую руку вверх ладонью вовнутрь.

Опусти прямую руку прямо перед собой до уровня плеча. Используй правую руку как упор, мягко давя на левый локоть. Поменяй руки местами и повтори это упражнение.

#### *Упражнение 5*

Упражнение на развитие гибкости мышц плечевого пояса.

Разведи руки в стороны на уровне плеч и согни их в локтях под прямым углом таким образом, чтобы предплечья были направлены вперед, а ладони обращены вниз.

Поверни плечи таким образом, чтобы предплечья были параллельны туловищу, однако следи за тем, чтобы локти оставались на уровне плеч. Начни разворачивать плечи как можно дальше.

#### *Упражнение 6*

Упражнение на развитие гибкости сгибателей бицепсов и предплечий.

Встань на колени и упрись повернутыми руками в пол, повернув кисти внутрь.

Отклоняйся назад до тех пор, пока не почувствуешь легкого напряжения, возникающего в бицепсах и предплечьях.

#### *Упражнение 7*

Упражнение на развитие гибкости трицепсов.

Заведи правую руку сверху за спину таким образом, чтобы ладонь находилась несколько ниже центра воротниковой зоны, а локоть — чуть выше правого уха.

Заведи левую руку над головой так, чтобы тыльная сторона кисти упиралась в локоть правой руки. Дави левой рукой на локоть правой до тех пор, пока не почувствуешь напряжения правого трицепса. Повтори это упражнение, сменив руки.

#### *Упражнение 8*

Упражнение на развитие гибкости подколенных сухожилий.

Ляг на спину и вытяни ноги.

Подними левую ногу вверх и обхвати ее левой рукой ниже колена, а правой — немного выше. Начинай медленно тянуть ногу к голове. Теперь поменяй ноги и повтори это упражнение.

#### *Упражнение 9*

Упражнение на развитие гибкости квадрицепсов и сгибателей бедер.

Встань на правое колено, а согнутую в колене левую ногу выстави вперед. Подними правую лодыжку, обхватив правой рукой правую ступню.

Начни прогибаться вперед до тех пор, пока не начнешь ощущать незначительное напряжение в правом бедре. Смени ноги и повтори это упражнение.

#### *Упражнение 10*

Упражнение на развитие гибкости нижнего отдела спины.

Лежа на спине, подтяни колени к груди. Обхвати колени обеими руками и начинай осторожно тянуть к плечам. Вместе с этим приподнимай голову и старайся коснуться подбородком груди. Находясь в таком положении, осторожно перекались вперед и назад 5 раз.

### *Упражнение 11*

Упражнение на развитие гибкости мышц брюшного пресса.

Ляг на пол, как при выполнении отжиманий.

Медленно отожмись от пола, прогибая туловище но, не отрывая таза и ног от пола.

## **Тема 5: Упражнения на ловкость**

Теория: Под ловкостью подразумевается умение быстро и легко усваивать новые движения, эффективно совершать самые разнообразные движения, умение пользоваться арсеналом технических приемов и способов игры, приспосабливаться к непредвиденной смене ситуаций.

Быть ловким - это уметь владеть своим телом, уметь быстро изменять его положение.

Общая ловкость вырабатывается за счет упражнений со сменой направления, с переключением с одного вида деятельности на другой.

В ловкости кроется своеобразная мудрость, так как во время игры надо быстро и своевременно среагировать на тактический замысел соперника, проявить в ответ свою тактическую хитрость.

### Практика:

Задания выполняются из сочетания двух-трех различных упражнений.

1. Быстрая ходьба приставными и скрестными шагами.
2. Челночный бег вперед-назад.
3. Бег с высоким подниманием колен или с захлестыванием голени.
4. То же спиной вперед.
5. Бег с поворотами на 360° влево-вправо; бег с прямыми ногами вперед; бег с прямыми ногами назад.
6. Высокие подскоки приставными, скользящими приставными шагами, боком, приставными шагами лицом вперед, приставными шагами спиной вперед.
7. Многоскоки - прыжки с подтягиванием колен к груди - прыжки со сгибанием ног сзади.
8. Бег прыжок с поворотом на 180° - бег - прыжок с поворотом на 360°.
9. Бег - бег короткими шагами - бег длинными шагами - бег семенящими шагами.
10. Ходьба скоростными шагами - ходьба с махами ног вперед - ходьба выпадами вперед.
11. Три прыжка на правой ноге - три прыжка на левой ноге - «веревочка» одним боком - «веревочка» другим боком.
12. Быстрый бег «по кочкам».
13. Быстрый бег «по кочкам» боком.
14. Бег - остановка - упор присев - перекал на спину и обратно.

### Упражнения со скакалкой

1. Перепрыгнуть через барьер - пробежать через качающуюся скакалку - пробежать через вращающуюся скакалку.
2. Перепрыгнуть через барьер - сделать 5-10 прыжков через вращающуюся скакалку - пролезть под барьером.
3. Пробежать через вращающуюся скакалку - сделать 5-10 прыжков через вращающуюся скакалку - перепрыгнуть барьер - пролезть под барьером.
4. Прыжок через два барьера - колесо через барьер - прыжок через барьер - прыжки через вращающуюся скакалку с одновременной передачей мяча партнеру.
5. Пролезть под барьером - выполнить серию прыжков через барьер (вперед-назад-вперед) - выполнить прыжок в «окно» - перепрыгнуть через вращающуюся скакалку с

одновременной передачей мяча прыгающему партнеру в этой же скакалке. Барьером может служить короткая скакалка или палочка.

#### Упражнения с теннисными мячами

1. Из исходного положения сидя по-турецки подбросить мяч, встать без помощи рук и поймать мяч;
2. то же, ударив мяч об пол;
3. то же, из и.п. стоя на коленях выпрыгнуть и поймать мяч;
4. то же, из и.п. лежа на животе.
- 2 Из присяда, ударив мяч об пол, выпрыгнуть вверх, и в этом же прыжке поймать и бросить мяч вверх, приземлившись, поймать мяч налету.
- 3 Игрок 1 посылает навесным броском мяч игроку 2, который в прыжке ловит и возвращает мяч игроку 1, приземлившись, последний делает поворот на 180° и в приседе ловит мяч от партнера 3, и т.д.
- 4 Игрок, выполнив передачу мяча партнеру, делает перекат в сторону через спину и ловит возвращающийся мяч от партнера. Вначале ребятам рекомендуется посылать мячи катом по полу или с высокой траекторией, чтобы они успели встать после переката.
- 5 Два игрока, сидя на полу, выполняют передачи мяча. Игрок 1, выбрав удобный момент, делает перекат на спину и обратно с мячом, после передачи мяча игроку 2 встает и пытается догнать его. Игрок 2, поймав мяч, вскакивает, повернувшись кругом, убегает. Расстояние между партнерами 4-5 м.

#### Упражнения с гимнастической скамейкой

1. Бег - бег на четвереньках - бег спиной вперед - прыжки через скамейку с опорой на руки, соскок согнув ноги.
2. Подскоки приставными шагами - приставные шаги в полном приседе, перепрыгивание скамейки с ноги на ногу - соскок «ножницы» (при соскоке развести ноги вперед-назад).
3. Прыжки на двух ногах на скамейку со скамейки - прыжки на двух ногах через скамейку из положения упор на руках ноги врозь - прыжки с подбиванием ног, прыжки по скамейке на двух ногах в полуприседе - соскок с поворотом на 360°.
4. Прыжки со скамейки на скамейку: ноги в стороны - ноги вместе; на одной ноге. При соскоке чередовать хлопки руками за спиной - впереди над головой.
5. Обежать скамейки - передвижение в упоре на руках и ногах по скамейкам - прыжки на двух ногах со скамейки на скамейку - из положения ноги и руки на скамейке перепрыгивание ногами на другую скамейку - руками перейти по полу на другую скамейку - соскок с разведением ног в стороны-вместе.
6. В упоре на руках о скамейку повороты кругом; прыжок согнув ноги на скамейку; соскок согнув ноги со скамейки с опорой руками об пол; ходьба с хлопками под ногой; бег спиной вперед; соскок в «разножку».
7. Лежа на скамейке скольжение с подтягиванием на руках; пролезание под скамейкой; прыжки с продвижением вперед на двух ногах, с поворотами на 180°, колесо.

#### Тема 6: Упражнения на быстроту

##### Теория:

В соревнованиях по настольному теннису спортсмен должен быстро оценивать обстановку и реагировать на изменившиеся обстоятельства. Для этого теннисист должен обладать в полной мере всеми разновидностями быстроты, а именно: быстротой реакции, быстротой одиночного движения, резкостью (быстротой начала движения) и частотой.

##### Практика:

Для развития быстроты в настольном теннисе применяются следующие игровые упражнения.



1. Педагог (или партнёр) постоянно изменяет темп выполнения ударов и скорости полёта мяча. Ученик отвечает в обусловленном темпе, например, все мячи отражаются им только точно в высшей точке отскока мяча (или только с полулёта, или только по падающему мячу, и т.д.).

Упражнение может быть усложнено: например, даётся задание - при определённой скорости полёта мяча ответить в обуславливаемом темпе (скажем, на все быстрые удары - отвечать ударами по высшей точке отскока мяча, а на все медленно летящие мячи - ударами с полулёта и т.п.).

2. Педагог (или партнёр) постоянно изменяет характер вращения, длину полёта мяча, «подрезанные» мячи чередуются с накатами, подставками и плоским ударами. Ученик при этом должен отвечать на все эти удары точными попаданиями мяча в равномерном темпе.

Упражнение можно усложнять и разнообразить, предлагая отвечать на определённый вид вращения заданным типом ответного удара. Например, оговорено, что все на подрезанные мячи спортсмен должен отвечать топ-спином, на все удары с верхним вращением - контрнакатами и т.п.

Тренировка быстроты реакции на изменение характера вращения проходит значительно продуктивнее и интереснее, если обусловленность ответных действий носит не отвлечённый характер, а несёт в себе тактическую направленность.

3. Педагог (или партнёр) посылает мячи, различные по направлению полёта, создавая при этом ученику максимально затруднённые условия для ответных действий - направление полёта мяча изменяется произвольно при каждом ударе. При этом педагогу (партнёру) создаются облегчённые условия для обыгрывания - мячи ему посылаются на его сильнейшую сторону. Педагог (партнёр) в этом упражнении должен проявить максимум изобретательности и даже остроумия в выборе направлений своих ударов. Только нестандартные, «не штампованные» ходы (которые предугадать трудно) действительно способствуют совершенствованию наблюдения и быстроты реакции на изменение направления полёта мяча. При этом следует помнить, что часто наибольшую трудность представляют не столько чередуемые в различных направлениях мячи, сколько неожиданно повторяемые в одно и то же место удары. Самыми трудными для выполнения грамотных ответных действий являются мячи, неожиданно направленные прямо в игрока.

### **Тема 7: Упражнения на координацию движений**

#### *Теория:*

Координация – это согласованность и совокупность всех физических качеств как быстрота. Ловкость, гибкость, выносливость. У игроков настольного тенниса для удара по мячу движения начинаются строго по порядку: работают сначала ноги, туловище, плечевой сустав, плечо, предплечье, кисть. Наиболее часто ошибаются те игроки, у которых движения руками быстрые и медленные движения ног. Они не всегда вовремя и в нужном месте оказываются для ответного удара по мячу. Это отрицательно влияет на эффективность и точность удара, поэтому игроки и тренеры уделяют большое внимание на выработку рациональной структуры техники и координации движений. Согласованность движений, ног, туловища и рук часто приводит к определенным результатам.

#### *Задания на ловлю мяча*

бросить мяч в стену, поймать

бросить мяч в стену, поймать правой рукой (как угодно, над головой и т.п.)

бросить мяч в стену, поймать левой рукой (как угодно, над головой и т.п.)

бросить мяч в стену, правой – левой руками поочередно (обеими руками как угодно, правой над головой, левой- на уровне пояса, левой над головой, правой- на уровне пояса)

бросать мяч в стену и ловить, передвигаясь приставным шагом вперед- назад, (выполнять разными руками)

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Упражнения на броски- ловлю мяча на начальном этапе обучения применяются с целью формирования так называемого «чувства мяча», умения вовремя передвинуться к мячу, определить, в какой точке полета целесообразнее поймать мяч (временные связи). Упражнения могут включаться как в основную часть тренировки, так и включаться в эстафеты во время активного отдыха \.

#### *Упражнения в эстафетах*

Старты из необычных положений:

сед ноги врозь

сед ноги врозь спиной вперед

присед руки в замке за головой

присед руки в замке за головой спиной вперед

Беговые задания:

бег с лежащим на ракетке мячом (мяч можно нести на правой, левой сторонах ракетки)

бег с одновременным жонглированием (на правой, левой сторонах ракетки или поочередно)

Беговые задания с элементами гимнастики:

на середине дистанции лежит гимнастический мат. Бег до мата, кувырок, бег до стены, бег до мата, кувырок, передача эстафеты.

Задания с мячом для настольного тенниса (см. Упражнения с теннисным мячом)

Выполняются в конце первой части беговой дистанции (когда спортсмен добегают до стены).

Мяч одновременно служит и эстафетной палочкой (то есть передается от завершившего бег спортсмена следующему участнику команды).

### **Тема 8: Упражнения на развитие силовых качеств**

#### Теория:

Упражнения для развития скоростно-силовых и силовых качеств, такие как передача мяча ногами в руки с подбрасыванием; прыжки боком на двух ногах через фишки (на одной ноге); прыжки через барьеры (на одной ноге); прыжки через барьеры зигзагом; бег с сопротивлением веревки в паре; упражнения с медицинским мячом; прыжки со скакалкой одинарные (двойные); прыжки через скамейку, выполняются в конце основной части, так как силовые упражнения значительно утомляют моторные качества и нервную систему.

#### Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых и силовых качеств.

- передача мяча ногами в руки с подбрасыванием;
- прыжки боком на двух ногах через фишки (на одной ноге);
- прыжки через барьеры (на одной ноге);
- прыжки через барьеры зигзагом;
- бег с сопротивлением веревки в паре;
- упражнения с медицинским мячом;
- прыжки со скакалкой одинарные (двойные);
- прыжки через скамейку.

### **Тема 9: Упражнения на развитие прыгучести**

#### Теория:

Развивая у детей прыгучесть, помимо самих прыжковых упражнений, целесообразно использовать упражнения на развитие гибкости и ловкости, так как эти качества непосредственно влияют на прыгучесть. В связи с этим для развития прыгучести предлагаются комплексы упражнений, в которых развитие гибкости и ловкости непосредственно связано с прыжковой подготовкой. Комплексы рассчитаны на круговой метод занятия.

## Комплексы упражнений для развития прыгучести

### **1-й комплекс:**

1-я станция - прыжки через скакалку;

2-я станция - подбросить мяч, присесть, поймать мяч;

3-я станция - из положения лежа на животе руки в стороны согнуть правую ногу назад и коснуться ею кисти левой руки;

4-я станция - прыжки в высоту через препятствие;

5-я станция - прыжки вперед-назад с длиной прыжка 20-30 см;

6-я станция - из положения сидя согнуть правую ногу в колене и отвести правую стопу назад. Согнуть левое колено, взяться кистями обеих рук за левую стопу и поднять ногу вверх вертикально. Полностью вытянуть левую ногу, спину держать прямо.

### **2-й комплекс:**

1-я станция – напрыгивание на небольшое возвышение;

2-я станция - кувырок вперед, поворот прыжком на 360°, кувырок назад;

3-я станция - из положения стоя спиной к стене выполнить наклоны вперед с касаниями пола кистями рук;

4-я станция- «кенгуру» (прыжки через параллельно натянутые резиновые бинты);

5-я станция - прыжок через набивной мяч с поворотом в воздухе;

6-я станция - встать в широкую стойку ноги врозь, руки за голову. Сгибая правую ногу, сделать глубокий выпад вправо и наклон к правой ноге, локтем левой руки коснуться правого носка. С поворотом туловища направо локтем правой руки коснуться пола у носка снаружи. Толчком правой ноги вернуться в исходное положение. То же с другой ноги.

### **3-й комплекс:**

1-я станция - прыжки в длину;

2-я станция - прыжки с доставанием высоко подвешенного предмета;

3-я станция - стоя на коленях, руки поднять вверх, выполнить наклон назад, стремясь коснуться руками пола;

4-я станция - прыжки через барьер;

5-я станция - прыжки с коленей на ступни (выполнять на гимнастическом мате). Из положения на коленях, подпрыгнув (без помощи рук), принять положение «на корточках», затем прыжком вернуться в положение на коленях и т.д.;

6-я станция - из стойки ноги вместе наклониться вперед, обхватить ноги руками. Притягивать голову к коленям пружинистыми движениями, колени не сгибать.

Дозировка упражнений подбирается индивидуально с учетом возраста и подготовленности учащихся.

## **Тема 10: Подвижные игры**

Теория: Для того чтобы занятия стали интереснее, используют различные игры. Такие упражнения подстегивают к достижению цели, учат бороться за выигрыш баллов от начала до конца.

### Практика:

1. *Игра «Скакалочная»* (соревнования в прыжках со скакалкой). Нужно выполнить как можно больше прыжков со скакалкой. У каждого участника команды одна попытка. Количество прыжков, выполненных отдельным участником команды, суммируют и переводят в баллы, заработанные командой на этой станции {1 прыжок равен 1 баллу}.

2. *Игра «Кенгуру»* (соревнования в прыжках через резиновые бинты). Между параллельно поставленными гимнастическими скамейками натягивают 6-8 резиновых бинтов через каждые 30 см. По сигналу судьи участник в течение 30 сек. выполняет прыжки через каждый резиновый бинт, продвигаясь вперед. Прыгать нужно одновременным толчком

обеих ног. После того как учащийся перепрыгнет через каждый резиновый бинт, он разворачивается и начинает прыгать в обратном направлении. Если участник ошибается (задевает ногами резиновый бинт, выполняет прыжок не одновременным толчком обеих ног, а иным способом), судья даёт команду «Стоп!», и этому учащемуся засчитывают только предыдущие удачно выполненные прыжки. За каждый правильно выполненный прыжок участник приносит своей команде 5 баллов.

3. *Игра «Высокая»* (соревнование в прыжках в высоту). Между двумя стойками натягивают резиновый бинт на высоте 50-60 см (в зависимости от возраста участников соревнований). За резиновым бинтом, в зоне приземления, лежат гимнастические маты. Каждый участник после небольшого разбега выполняет прыжок в высоту любым способом. Участники, взявшие эту высоту, приносят своей команде по 10 баллов и получают право на выполнение следующего прыжка на высоту, увеличенную на 5 см. Если участник при прыжке задевает резиновый бинт какой-либо частью тела, он выбывает из участия в соревнованиях на данной станции.

4. *Игра «Длинная»* (соревнования в прыжках в длину с места). Каждому участнику дается одна попытка. Результат каждого прыжка соответствует определенному количеству баллов.

### **Тема 11: Зачет по ОФП**

Теория: Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП.

#### **Нормативы по ОФП**

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 7-8 лет		Возраст 9-10 лет			
		Пол		Пол			
		девочки	мальчики	девочки	мальчики		
1	Бег по «восьмерке» 45 сек.	15-25	15-25	20-30	20-30		
2	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)	50-80	50-80	65-94	65-94		
3	Прыжок в длину с места (см)	105-135	110-140	120-150	130-160		
4	Отжимание в упоре от стола (кол-во раз)	12-25	17-35	15-30	20-40		
5	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек	18-30	21-35	24-36	27-42		
№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 11-12 лет		Возраст 13-15 лет		Возраст 16-17 лет	
		Пол		Пол		Пол	
		девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчик и
1	Челночный бег 3x10м (сек)	9,4-8,2	9,0-7,9	9,0-8,0	8,1-7,2	8,9-7,9	7,9-6,9
2	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)	95-109	95-109	110-126	110-126	127-140	127-140
3	Прыжок в длину с места (см)	135-165	150-180	120-150	130-160	160-185	195-230
4	Отжимание в упоре лежа	7-14	13-28	8-15	20-36	9-16	27-42

	(кол-во раз)						
5	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек	28-40	32-46	31-43	35-49	33-44	36-50

### Модуль «Специальная физическая подготовка»

**Цель:** поднять уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма обучающихся для игры в настольный теннис.

**Задачи:**

Обучающие:

- сформировать у обучающихся систему теоретических знаний о важности специальной физической подготовки;
- обучить правильному выполнению упражнений, необходимых для развития ловкости, быстроты;

Развивающие:

- сформировать важные двигательные умения и навыки;
- развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном темпе, ритме, сочетании;
- развить реакцию, ловкость, координацию, скорость;

Воспитательные:

- формировать положительное отношение к специальной физической подготовке и умению трудиться;
- воспитать умение доводить начатое дело до конца.

**Предметные ожидаемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- упражнения для развития ловкости и быстроты реакции;
- имитационные упражнения, выполняемые у теннисного стола;
- нормативы специальной физической подготовки.

Обучающийся должен уметь:

- владеть правильной хваткой ракетки и «жонглировать» теннисным мячом;
- владеть техникой перемещения у стола;
- правильно выполнять имитационные упражнения у теннисного стола;

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельных занятий настольным теннисом, умение организовать собственную тренировку.

#### Учебно-тематический план для детей 7-9, 10 -14 лет

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Прыжковые упражнения	0,5	7	7,5	Наблюдение, беседа
2	Бег на средние и дальние дистанции	0,5	8	8,5	Беседа, наблюдение
3	Техника бега.	0,5	8	8,5	Наблюдение, беседа
4	Специальные беговые упражнения	0,5	7	7,5	Беседа, наблюдение
5	Силовые упражнения	0,5	7	7,5	Наблюдение, беседа
6	Зачет по СФП	0,5	3	3,5	Собеседование, наблюдение,

					анкетирование
--	--	--	--	--	---------------

### Учебно-тематический план для детей 15-17 лет

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Прыжковые упражнения	0,5	7	7,5	Наблюдение, беседа
2	Бег на средние дистанции	0,5	8	8,5	Беседа, наблюдение
3	Техника бега.	0,5	8	8,5	Наблюдение, беседа
4	Специальные беговые упражнения	0,5	7	7,5	Беседа, наблюдение
5	Силовые упражнения	0,5	7	7,5	Наблюдение, беседа
6	Зачет по СФП	0,5	3	3,5	Собеседование, наблюдение, анкетирование

#### **Тема 1: Прыжковые упражнения**

##### Теория:

Отработка прыжковых упражнений является одним из самых важных этапов специальной физической подготовки теннисиста, т.к. правильное и своевременное перемещение в нужную точку во время игры с соперником приводит к применению надежного и успешного удара, что влечет за собой выигрыш игрового очка.

##### Практика:

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.
4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.
5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.
6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).
7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.
9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).
10. Прыжки обеими ногами через скамейку.

#### **Тема 2: Бег на средние и дальние дистанции**

*Теория:* Бег на средние дистанции – это грань между быстрым и продолжительным темпом и зачастую достаточно сложно подобрать оптимальную частоту шагов. Такой бег требует от спортсмена хорошо развитую выносливость и скорость. Если один из двух компонентов развит недостаточно, то весь успех терпит крах.

Бег на средние дистанции — это бег на расстояние от 800 метров до двух километров. Он является одним из популярных видов легкой атлетики, так как не такой продолжительный, как бег на длинные дистанции, и не настолько быстрый, как спринт.

Бег на средние дистанции отличают высокие скорости, грамотно сочетаемые с тактикой. Чтобы добиться высоких результатов на таких расстояниях, необходимо уметь контролировать весь процесс прохождения дистанции, изменять технику в условиях

повышенного кислородного голодания и усталости организма

*Практика:* Условия выполнения этого норматива:

- на ровной площадке отмеряется дистанция от 800 до 2 километров;
- обозначается линия старта и финиша;
- старт проводится с положения высокого старта;
- движение осуществляется бегом;
- пересечение линии финиша является выполнением данного норматива,

Норматив засекается по времени от команды «Марш» до преодоления спортсменом линии финиша.

Для максимальной эффективности бега на средние дистанции необходимо применять различные техники для каждого из этапов бегового отрезка, правильно рассчитывать скорость. На старте важно набрать оптимальную скорость, задать общий темп прохождения всей дистанции. Если этот темп будет слишком высок, существует риск излишних затрат энергии, что приведет к низкому результату на финише.

### **Тема 3: Техника бега.**

*Теория:* Природа создала уникальный опорно-двигательный аппарат и в детстве, впервые побежав босиком по полу, ребенок моментально познает безупречную технику бега, нисколько о ней не размышляя. Он всего лишь использует врожденный метод так называемой обратной связи. Он диктует нервной системе и двигательному центру, как ставить ногу для избежания болевых ощущений и для продуктивного, безопасного перемещения в пространстве.

Наибольшие вопросы и обсуждения вызывают способы приземления при беге: на носок (точнее, на передний отдел стопы — подушечку или плюсну) или на пятку. В обиходе эти два варианта стали называться техникой бега «с пятки» или «с носка». Существует и третий вариант, когда приземление происходит на всю подошву. Этот случай часто называют бегом «со стопы» или «на плоскую стопу».

Ни то, ни другое, ни третье называть техникой некорректно. Поскольку техника бега — это большой комплекс биомеханических циклических движений. Но, тем не менее, способы приземления рассматриваются современными любителями в первую очередь, когда речь заходит о технике.

Надо заметить, что разговор здесь идет в основном о беге по асфальту и о плоских дистанциях, поскольку в трейлраннинге, в зависимости от условий, все может быть с точностью до наоборот.

Во время бега приземляться нужно на переднюю часть стопы. В своей книге «Бегай быстрее, дольше и без травм» Николай Романов и Курт Брунгардт предлагают читателю попробовать разуться и побегать с пятки: вы не сможете долго бегать таким образом, потому что пятке будет больно. Амортизация современных кроссовок будет гасить удар, но боль не единственная проблема такой постановки стопы.

Стопа человека устроена таким образом, чтобы эффективно гасить ударные нагрузки. Её арка уплощается во время шага, а затем распрямляется и выбрасывает накопленную энергию.

Когда вы наступаете на переднюю часть стопы, этот механизм работает. Но если сначала опускается пятка, никакой амортизации не происходит. Вы просто втыкаетесь в землю.

*Практика:* Правильная постановка стопы и рук:

Спортсмены выполняют контрольные забеги на дистанции 60,100 и 200 метров. Основным критерием выполнения упражнения является правильная постановка рук и ног.

#### 1. Корпус:

- неподвижен;
- не нужно разгибаться, откидывая корпус назад;

- не нужно наклонять корпус вперед (дополнительно к наклону по оси всего тела);
- не нужно раскачиваться влево-вправо, это снижает эффективность бега;
- мышцы кора (комплекса мышц, отвечающего за стабилизацию таза, бедер и позвоночника) напряжены.

#### 2. Ноги:

- выносить перед собой;
- сгиб в районе колена под прямым углом;
- не допускать прямой ноги (ведь тогда удар от коленного сустава передается импульсом выше, вплоть до головы);
- не вилять бедрами.

#### 3. Стопа:

- при касании земли стопа под центром тяжести тела, а не впереди или сбоку;
- наступать лучше на носок, а не пятку;
- внешний край повернут чуть-чуть вниз, а большой палец стопы соответственно вверх.

Есть много споров среди специалистов, вреден ли бег с постановкой стопы на пятку. Не будем категоричными, но отметим, что мнений о вреде все же намного больше.

Ступать на носок нужно, так как тогда стопа гасит ударные нагрузки. А ступая пяткой, вы просто втыкаетесь в землю. Плюс вы себя как бы тормозите.

#### 4. Плечи:

- не сутулиться, не зажимать плечи;
- расправить плечи, это позволит легким раскрыться и будет легче дышать;
- при этом не поднимать плечи, а если плечи поднимаются – стряхивайте руки и расправляйте плечи.

#### 5. Руки:

- двигаются вдоль тела, как можно ближе к корпусу;
- движение рук вперед-назад, а не в стороны, что увеличило бы ненужную раскачку;
- руки согнуты под прямым углом в локте;
- при выведении руки вперед кисть поднимается чуть выше солнечного сплетения, а при отведении руки назад кисть не опускается ниже пояса;
- при этом кисти не пересекают центральную ось корпуса;
- предплечья не напряжены;
- кисть расслаблена, кулак свободный и неупругий, большой палец смотрит вверх (автоматически локти будут ходить правильно);
- чем быстрее вы бежите, тем важнее работа рук (в спринте очень важна эффективная работа руками).

#### 6. Взгляд:

- смотреть прямо, параллельно земле;
- можно опустить глаза, но не голову;
- чтобы не было раскачки, можно следить за линией горизонта.

### **Тема 4: Специальные беговые упражнения**

*Теория:* Люди, которые просто увлекаются пробежками не выполняют разминку перед бегом и тому есть весомый аргумент – медленный бег и есть способ размяться. Но в процессе углубленного изучения каждый непременно сталкивается с таким понятием как специальные беговые упражнения.

Специальные беговые упражнения – это комплекс упражнений, направленный на развитие тех физических качеств, которые являются основными при занятиях бегом. Иными словами, СБУ выполняет ту же роль, что набор упражнений для тренажерного зала.



Помимо тренировки физических способностей, СБУ может выступать как средство освоения технических элементов. Поэтому опытные тренеры могут включить комплекс СБУ даже в разминку, и детально разобрать каждое движение спортсмена.

#### Практика:

1. Бег с высоким подниманием колен – упражнение направлено на мышцы передней поверхности бедра, а за счет того, что оно выполняется на носках происходит дополнительное воздействие на мышцы голени.
2. Бег с захлестыванием голени – упражнение направлено на заднюю поверхность бедра. То есть в идеале должно выполняться до или после поднимания колен.
3. Перекаты с пятки на носок – упражнение разминает мышцы и связки стопы, а также ахиллово сухожилие. Дополнительно происходит сокращение мышц бедра и голени.
4. Многоскоки – это прыжки с ноги на ногу с акцентом на длину, которые призваны размять (а при длительном повторении укрепить) четырехглавую бедренную и трехглавую голеностопную мышцы.
5. Подскоки – это короткие прыжки с ноги на ногу с акцентом на высоту. Их целью является тренировка мышц сгибателей стопы.
6. Бег на прямых ногах является упражнением, которое может быть похоже на статическое в отношении мышц бедра и голени.
7. Бег спиной вперед используется для улучшения координационных способностей, поскольку вынуждает организм действовать при необычных обстоятельствах. Тренируется периферийное зрение, а также укрепляются мышцы ног и спины.
8. Бег скрестным шагом включает в активную работу сразу несколько мышечных групп: спина, тазовые мышцы, а также мышцы бедер, голени и свода стоп.
9. Велосипед или бег колесом является особенным упражнением в легкой атлетике поскольку почти полностью соответствует движениям, которые происходят во время бега. Оно похоже на бег с подниманием колен, но в данном случае движения выполняются более длительный период, а высота колена выше.

### **Тема 5: Силовые упражнения**

Теория: Силовые тренировки являются одним из видов физических упражнений с использованием сопротивлений; с надлежащим выполнением обеспечивают значительные функциональные преимущества и улучшают общее состояние здоровья, в том числе укрепляют мышцы, сухожилия, связки и кости, улучшая их совместную функцию, снижают опасность повреждений, увеличивая плотность костной ткани, увеличивают метаболизм, улучшают сердечную функцию и повышают HDL (хороший холестерин). Силовой тренинг обычно использует технику постепенного увеличения силы мышц путём дополнительного увеличения веса и использует разнообразные упражнения и типы оборудования для развития конкретных групп мышц. Силовые тренировки в первую очередь анаэробные, хотя некоторые сторонники приспособили их для преимуществ аэробных упражнений по круговой тренировке.

#### Практика: Комплекс силовых упражнений

1. Отжимания от пола: занимаем исходное положение на полу - руки расположены на ширине плеч, спина в нейтральном положении (прямая, без провисания или прогиба горбом), старайтесь, чтобы туловище и ноги представляли собой прямую линию от головы до пяток. Теперь, сгибая руки в локтях и сводя лопатки вместе, опускаем тело вниз до тех пор, пока грудь не будет находиться около двух сантиметров от пола, а затем быстро

поднимаемся, резко выпрямляя руки, сокращая мышцы груди и разводя лопатки. Это был один повтор.

2. Планка: занимаем позицию отжимания, но здесь опираемся на предплечья, а не на ладони рук. Спина должна быть прямой, а мышцы кора и ягодичные мышцы должны быть напряженными. Не позволяйте бедрам опускаться.

3. Скручивания: ложимся на спину и сгибаем колени под углом в 90 градусов. Располагаем руки по обеим сторонам головы. Поднимаем плечи на несколько сантиметров от пола - и не забываем, что нижняя часть спины не должна отрываться от него на протяжении всего упражнения. Сильно сжимаем мышцы живота в верхнем положении, а затем медленно опускаемся в первоначальную позицию.

4. Приседания: хорошо прорабатывают переднюю поверхность бёдер и ягодичные мышцы. Старайтесь присесть глубоко, но при этом держать спину прямо, не отрывать пятки от пола, разводить колени. Носки стоп разверните на 45 градусов.

5. Выпады: так же хорошо нагружают ягодичные мышцы и квадрицепсы. Дома удобнее выполнять их на месте. Сделайте шаг вперёд, коснитесь пола коленом оказавшейся сзади ноги и вернитесь в исходное положение.

Угол в колене впереди стоящей ноги должен составлять 90 градусов. Следите, чтобы колено не выходило за носок.

6. Прыжки через скакалку: прекрасно разогревают тело и при достаточной интенсивности тратят больше калорий, чем спокойный бег.

### **Тема 6: Зачет по СФП**

Теория: Техника бега.

Практика: Сдача контрольных нормативов по СФП.

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 10 лет					
		Пол					
		девочки		мальчики			
1	Бег по «восьмерке» 45 сек.	20-30		20-30			
2	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)	65-94		65-94			
3	Прыжок в длину с места (см)	120-150		130-160			
4	Отжимание в упоре от стола (кол-во раз)	15-30		20-40			
5	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек	24-36		27-42			
№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 11-12 лет		Возраст 13-15 лет		Возраст 16-17 лет	
		Пол		Пол		Пол	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Челночный бег 3x10м (сек)	9,4-8,2	9,0-7,9	9,0-8,0	8,1-7,2	8,9-7,9	7,9-6,9
2	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)	95-109	95-109	110-126	110-126	127-140	127-140

3	Прыжок в длину с места (см)	135-165	150-180	120-150	130-160	160-185	195-230
4	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	7-14	13-28	8-15	20-36	9-16	27-42
5	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек	28-40	32-46	31-43	35-49	33-44	36-50

### Модуль «Спортивные игры»

**Возраст 7-9 лет изучают модуль как ознакомительный.**

**Цель:** развитие физических качеств средствами различных спортивных игр.

**Задачи:**

Обучающие:

- сформировать знания основ техники и тактики;
- обучить правилам игры и участию в соревнованиях;
- обучить базовой технике и тактике игры.

Развивающие:

- развить интеллектуальные способности через освоение теоретических знаний техники и тактики игры;
- повысить качество выполнения упражнений технической подготовки, общие скоростные способности;

Воспитательные:

- воспитать умелое применение в игре тактических знаний, умений и навыков, а также тактического мышления;

**Предметные ожидаемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- правила спортивных игр на примере футбола, волейбола и баскетбола;
- наименование разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- тактические варианты игры;
- нормативы по технико-тактической подготовке.

Обучающийся должен уметь:

- владеть разными техническими элементами;

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельного повышения уровня своей технической и тактической подготовки.

### Учебно-тематический план для детей 7-9, 10-14 лет

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Спортивная игра «Волейбол»	1	8	9	Наблюдение, беседа
2	Спортивная игра «Футбол»	1	6	7	Беседа, наблюдение
3	Спортивная игра «Баскетбол»	1	8	9	Наблюдение, беседа
4	Сдача контрольных нормативов.	0,5	3,5	4	Наблюдение, беседа

## Учебно-тематический план для детей 15-17 лет

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Спортивная игра «Волейбол»	1	8	9	Наблюдение, беседа
2	Спортивная игра «Футбол»	1	6	7	Беседа, наблюдение
3	Спортивная игра «Баскетбол»	1	8	9	Наблюдение, беседа
4	Сдача контрольных нормативов.	0,5	3,5	4	Наблюдение, беседа

### **Тема 1: Спортивная игра «Волейбол»**

Теория: Игроки делятся на две команды: каждая по 6 человек. Для победы требуется 25 очков. Одно очко начисляется:

Когда мяч коснулся земли на половине площадки противника.

При неудачной подаче противника (в сетку, в аут).

При касании сетки игроком противника.

При заступе игроком противника на вашу половину площадки.

При заступе за лицевую линию в подаче.

При четвертом и далее касании мяча командой противника или же при двойном касании мяча одним и тем же игроком.

В официальных правилах игра идет 3 партии. Каждая партия до 25 очков. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор, пока одна из команд не будет иметь преимущество в 2 очка. Например, такой счет может составлять 30:28 или 26:24.

Право на первую подачу разыгрывается между командами броском мяча судьей или «свечкой» от пола.

В игре присутствует система переходов. Она работает по следующему принципу:

Команда 1 подает команде 2 мяч, и в результате розыгрыша выигрывает очко.

Происходит следующая подача. И так до тех пор, пока команда 2 не забьет очко команде 1.

Право на подачу переходит к команде 2.

Команда 2 подает до тех пор, пока ей не забьет мяч команда 1.

В таком случае команда 1 делает переход: все игроки смещаются по часовой стрелке и занимают места соседей. Т.е. игрок из зоны 1 переходит в зону 6. Игрок из зоны 6 — в зону 5 и так далее.

Важный нюанс: при первой подаче любой команды перехода не происходит!

Если на подаче используется силовой удар или планер, то после удара подающий может приземлиться уже на площадке. Главное, чтобы подающий подбросил мяч, находясь за

лицевой линией.

*Технические аспекты:*

Высота сетки для мужчин: 2,43 м. Для женщин: 2,24 м.

Периметр площадки: 18 x 9 метров.

Длина окружности волейбольного мяча 65-67 см, а вес мяча – 250-280 г.

Площадка состоит из 6 зон, делящихся по номерам.

*Элементы:*

Волейбол состоит из следующих элементов: подача, прием, пас, нападающий удар, блок.

#### 1.Подача

Производится из-за лицевой линии. Ни в коем случае нельзя заступать за лицевую линию до момента подброса мяча! подача бывает нижняя, верхняя, крученая, планирующая и силовая в прыжке. Самая легкая: нижняя. Подходит новичкам. Мяч в таком случае бьется снизу тыльной стороной ладони. Выходит своего рода «свечка». Самая сложная: силовая в прыжке. Является элементом нападающего удара, практикуется профессионалами или очень хорошими игроками. Хорошую силовую подачу можно принять только снизу.

Отдельно стоит планирующая подача. Такой мяч летит не по прямой, а по синусоиде, выскальзывая из рук при приеме. Подается с места или с небольшого прыжка. Ровной удар растопыренной ладонью в центр мяча.

Подача должна быть в поле противника и максимально трудно берущаяся.

#### 2.Прием

50% мячей приходится в центр площадки на либеро. Также в приеме участвуют диагональные. В приеме НЕ участвует игрок первого темпа и КРАЙНЕ РЕДКО участвуют игроки второго темпа.

В профессиональном волейболе принять мяч можно только нижним приемом. Но в любительском часто бывают легкие подачи, которые можно принять и сверху. В идеале принимающий должен высоко навесить мяч игроку первого темпа (пасующему) на расстояние 1 метр от сетки в 3-ю зону.

#### 3.Пас

Приняв мяч, игрок второго темпа верхней передачей навешивает пас на удар во 2-ю или 4-ю зону. Пас может быть «обманным» — за спину, назад. Реже пасующий подбрасывает мяч над собой для удара диагональных из 1-й и 5-й зон. Если бьет диагональный, то он должен совершить прыжок ДО линии нападения! Иначе очко засчитывается в пользу противника.

#### 4.Нападающий удар

В нападении участвуют доигровщики и диагональные. Оттягиваясь за линию нападения, они совершают разбег и хлесткий удар, стараясь ударить по мячу как можно сильнее и точнее. 60% очков команде приносит именно нападающий удар.

Либеро в профессиональном волейболе в нападении не участвует.

#### 5.Блок

Грамотно поставленный блок приносит команде до 40% очков в профессиональном волейболе. На блок обычно выходят доигровщики и игрок второго темпа. Блок ставится одним, двумя или — что бывает в основном у профессионалов — тремя игроками. Главный нюанс блока: вовремя прыгнуть и вытянуться вдоль сетки, жестко выпрямив обе руки.

Таким образом блокирующий перекрывает нападающему зону своей площадки, затрудняя маневр атаки.

Решающим фактором на блоке является рост игрока. Чем он выше, тем блок качественнее.

## **Тема 2: Спортивная игра «Футбол»**

*Теория:* Суть поединка – за 90 минут забить больше голов, чем соперник. Встреча состоит из 2-х таймов, каждый равен академическому часу (45 минут). Между таймами предусмотрен 15-минутный перерыв. По правилам, некоторые (обычно международные) соревнования предусматривают назначение дополнительного времени.

Гол учитывают, если мяч пересек линию ворот и со стороны, загнавшей в ворота мяч команды, не было нарушений правил.

Играют 2 команды по 11 человек в каждой: 10 – полевых и 1 голкипер). Не обязательно чтобы на поле был полный состав, но не допустимо, чтобы играли меньше 7 человек. Участники играют на прямоугольном поле размером 100х60 м. Полный «комплект» оборудования включает поле с воротами и мяч.

Перед началом игры проводят жеребьевку, команда победитель выбирает ворота, противоположная команда делает первый удар.

Форма играющих должна отличаться по цвету. В правилах четко прописаны ее особенности. Полное обмундирование включает футболку с рукавами, трусы, бутсы, гетры, щитки. У вратаря полная экипировка, кроме перечисленного включает перчатки.

Одно из ключевых правил – нельзя перемещать мяч руками, допускается играть любыми частями тела, но преимущество отдается ногам. Единственный, кто играет руками – вратарь. Но голкипер играет руками только в зоне вратарской площадки.

Команды играют как в своей, так в зоне соперника.

## **Тема 3: Спортивная игра «Баскетбол»**

*Теория:* Цель игры баскетбола заключается в том, чтобы забросить мяч в кольцо, чья команда наберёт больше очков, объявляется победителем. Игра происходит на прямоугольной площадке, и в зависимости от того, с какого места мяч был заброшен в корзину, будет зависеть количество набранных очков (2 или 3).

Каждая команда состоит из 12 баскетболистов, и только 5 могут одновременно находиться на поле (количество замен не ограничено).

Площадка для баскетбола имеет форму прямоугольника размерами 28 на 15 метров. Средняя линия делит площадку на две половины, в центре которой есть маленький круг, из этого места начинается игра (рефери подбрасывает мяч в воздух, а по одному игроку от каждой команды пытаются им завладеть). Высота кольца составляет 3.05 метров. Возле каждого из колец есть дуга (полукруг) радиусом 6.75 м. (по стандарту ФИБА), которая является проекцией центра корзины. На расстоянии 5.80 м. от внутреннего края лицевой линии находится линия штрафного броска, имеющая длину 3.60 м.

Игра делится на 4 равных периода по 10 минут каждая (в НБА длительность тайма составляет 12 мин.). Между 2-й и 3-й четвертями есть 15-минутный перерыв.

Набор очков в баскетболе:

3 очка: если мяч попадает в кольцо из-за пределов дуги;

2 очка: если мяч заброшен в пределах дуги;

1 очко: за каждый успешный штрафной бросок засчитывается 1 бал.

Выигрывающая сторона в баскетболе определяется очень просто: кто набрал больше очков, тот и победитель. В случае фиксирования ничейного результата, добавляется дополнительный период длительностью 5 минут.

Правила 3-х, 5-и, 8-и и 24-х секунд в баскетболе:

В дворовом баскетболе, и, даже, на школьном уровне, правила, связанные с секундами часто игнорируют. Здесь нет ничего сложного, что означает каждое из них, разберём прямо сейчас.

Правило 3-х секунд: атакующему игроку, запрещается находиться в штрафной зоне противника более трёх секунд без мяча. Если же нападающий игрок контролирует мяч трёхсекундной зоне более 3-х секунд, то это не является нарушением.

Правило 5-и секунд: столько времени даётся баскетболисту на введение мяча в игру, выполнение штрафного или свободного броска. Отсчёт времени начинается с того момента, когда игрок взял мяч в руки.

Правило 8-и секунд: как только атакующая сторона завладеет мячом на собственной половине поля, ей даётся 8 секунд на то, чтобы продвинуть мяч на половину площадки противника. Если за установленное время команда не перешла среднюю линию, по правилам мяч отдаётся сопернику.

Правило 24-х секунд: на атаку команде предоставляется 24 секунды, а если за это время мяч не коснулся края корзины соперника или не вошёл в неё, то обороняющая сторона завладевает мячом. Такое правило впервые применили в 1954 году. Оно было введено с целью не дать атакующим командам затягивать время бесконечным владением мячом

### **Тема 13: Сдача контрольных нормативов.**

Теория: Порядок сдачи нормативов по ОФП

Практика: Выполнение нормативов по ОФП

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 10 лет					
		Пол					
		девочки			мальчики		
1	Бег по «восьмерке» 45 сек.	20-30			20-30		
2	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)	65-94			65-94		
3	Прыжок в длину с места (см)	120-150			130-160		
4	Отжимание в упоре от стола (кол-во раз)	15-30			20-40		
5	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек	24-36			27-42		
№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 11-12 лет		Возраст 13-15 лет		Возраст 16-17 лет	
		Пол		Пол		Пол	
		девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчик и
1	Челночный бег 3x10м (сек)	9,4-8,2	9,0-7,9	9,0-8,0	8,1-7,2	8,9-7,9	7,9-6,9
2	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)	95-109	95-109	110-126	110-126	127-140	127-140

3	Прыжок в длину с места (см)	135-165	150-180	120-150	130-160	160-185	195-230
4	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	7-14	13-28	8-15	20-36	9-16	27-42
5	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек	28-40	32-46	31-43	35-49	33-44	36-50

## **Обеспечение программы**

### ***Методическое обеспечение***

Подготовку учащихся следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на прошедшем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов;
8. Уборка рабочего места.

### **Материально-техническое оснащение программы**

Для проведения занятий необходимы:

- Спортивный зал;
- Баскетбольные мячи;
- Волейбольные мячи;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Футбольные мячи;
- Обруча;



### Список использованной литературы

1. Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.
2. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.
3. Котелкина. В.П. – М: Физкультура и спорт, 2007.
4. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. - М.: ТЦ Сфера, 2003.
5. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004.
6. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
7. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
8. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
9. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
10. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 424 с.
11. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. - 464 с.
12. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.:
13. СпортАкадемПресс, 2003. - 224 с
14. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176 с.
15. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997. – 320с.
16. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003- 161с.