

Министерство образования и науки Хабаровского края

Краевое государственное общеобразовательное учреждение, реализующее  
адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа-  
интернат №14»

(КГКОУ ШИ 14)

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического совета

КГКОУ ШИ 14

**Протокол № 1**

**от 31 августа 2023 г**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор КГКОУ ШИ 14

 Е.Н. Лушникова

**Приказ № 90-Д**

**от 31 августа 2023 г.**



**Адаптированная дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа секции спортивной направленности  
по общей физической подготовке (ОФП)**

**«Юные Спортсмены»**

**Возраст обучающихся – 12-15 лет**

**Срок реализации - 3 года**

г. Амурск  
2023г.

### **Пояснительная записка.**

Данная программа разработана на основании следующих нормативно – правовых документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утв. приказом Минобрнауки России от 09.11.2018г № 196,
- Концепцией развития дополнительного образования детей,
- СанПиН 2.4.4.3172–14, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41,
- Распоряжения Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. №729-р «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей (п.12,17,21),
- Уставом КГКОУ ШИ №14.

Адаптированная программа дополнительного образования детей с ограниченными возможностями здоровья ОФП «Юные спортсмены» разработана на основании существующих нормативных документов для учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности и с учетом опыта практической работы ведущих педагогов Российской Федерации, работающих по подготовке детей с ограниченными возможностями здоровья к участию в Специальных Олимпийских соревнованиях по отдельным видам спорта. Программа разработана с использованием материалов программы Специальной Олимпиады для подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья. ОФП относится к массовым, особо популярным видам спорта.

Содержание программы определено исходя из содержания программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы, в 2 сб./ Под редакцией В. В. Воронковой. – М.: Гуманитар. изд.центр ВЛАДОС, 2014. – Сб 1

### **Направленность**

Программа дополнительного образования относится к программе **физкультурно-спортивное** направленности, направление «ОФП – общая физическая подготовка».

#### **Уровень усвоения.**

Возраст учащихся: 12-15 лет. Обучение по группам (10 человек в группе).Срок реализации: 3 года. Уровень усвоения программы: начальный.

### **Актуальность программы**

*АДОП* –общая физическая подготовка является базовым элементом в любом виде спорта, вне зависимости от его технической или физической сложности. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы занятий физической культурой и спортом особенно актуальна, так как именно этот вид деятельности ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм занятий, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Программа разработана на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А так же на основе материала, который занимающиеся познают в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом на уроках физической культуры.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

В условиях современной коррекционной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается

гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «ОФП», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Обучающиеся смогут принимать участие в спортивных соревнованиях «Специальной олимпиады России».

### **Вариативность программы**

В программе предусмотрена возможность обучения по учебному плану, а также построение образовательной траектории через вариативность материала, предоставление заданий различной сложности в зависимости от психофизиологического состояния конкретного ребенка. Организация учебного процесса осуществляется с учетом особенностей детей: уровня знаний и умений обучающихся, индивидуального темпа учебной и творческой деятельности и др. Это позволяет создать оптимальные условия для реализации потенциальных возможностей каждого ребенка.

### **Адресат программы**

Программа предназначена для обучения обучающихся в возрасте от 12 – 15 лет. Количество детей в группе от 8 до 15 человек. Порядок зачисления: в физкультурно-оздоровительную секцию по общей физической подготовке зачисляются все желающие по заявлению законных представителей обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий выбранным видом спорта.

### **Объем и сроки усвоения программы, режим занятий**

Занятия группы объединения проводятся 2-3 раза в неделю по 80 минут.

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в неделю
1 год обучения	40 минут	3	34	102
2 год обучения	40 минут	3	34	102
3 год обучения	40 минут	3	34	102
<b>ИТОГО</b>		<b>3</b>	<b>34</b>	<b>306</b>

### **Формы организации занятий.**

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

**Цель:** формирование двигательных умений и навыков, развитие базовых физических качеств, направленное на всестороннее физическое развитие обучающихся.

**Задачи:**

**Предметные:**

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис, стритбол, волейбол, футбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

**Метапредметные:**

- развивать скоростную выносливость, гибкость,
- развивать быстроту реакции,
- совершенствовать координацию и быстроту движений,
- развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

**Личностные:**

- воспитывать спортивную дисциплину,
- воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки.

### Учебный план

#### 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	1. Основы знаний о физической культуре и ее развитие. О развитии физической культуры в современном обществе. 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Понятие о гигиене. 3. Правила соревнований, место занятий, оборудование, инвентарь. Правила проведения соревнований. Места занятий.	3	3	-
2	Гимнастика.	12	-	12
3	Легкая атлетика.	20	-	20
4	Подвижные игры.	14	1	13
5	Спортивные игры.	49	4	45
6	Контрольные испытания и соревнования.	4	-	4
Итого за год:		102	8	94

#### 2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	1. Основы знаний о строении организма, о влиянии физических упражнений. О влиянии физических упражнений на организм человека. 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Личная гигиена.	3	3	-

	3.Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения...			
2	Гимнастика.	12	-	12
3	Легкая атлетика.	16	-	16
4	Спортивные игры.	67	4	63
5	Контрольные испытания и соревнования.	4	-	4
Итого за год:		102	7	95

### 3 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	1.Основы знаний о строении организма, о влияние физических упражнений. Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. 2.Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале. 3.Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.	3	3	-
2	Гимнастика.	12	-	12
3	Легкая атлетика.	14	-	14
4	Спортивные игры.	69	4	65
5	Контрольные испытания и соревнования.	4	-	4
Итого за год:		102	7	95

**Календарно – тематическое планирование 1 год обучения**

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения
1	О развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической и адаптивной физической культуры. Адаптивная физическая культура и спорт в программе Специальной Олимпиады России.	1	
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия адаптивной физической культурой и спортом.	1	
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила проведения соревнований.	1	
4	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения	1	
5	Общеразвивающие упражнения без предметов	1	
6	Общеразвивающие упражнения с партнёром	1	
7-8	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах. Вис на перекладине (верхний хват)	2	
9-10	Акробатические упражнения.	2	
11-12	Преодоление полосы препятствий. В спортивном зале. Полоса на территории спального корпуса.	2	
13-14	Выполнение гимнастических упражнений. По карточкам для 5-6 классов.	2	
15	Контрольные испытания, соревнования по гимнастике	1	
16	<b>Лёгкая атлетика.</b> Медленный бег	1	
17	Бег на короткие дистанции. Бег 30 метров .	1	
18-19	Эстафетный бег.	2	
20-21	Кросс 200 метров.	2	
22	Кросс 500 метров.	1	
23-24	Прыжки в длину с места (в спортивном зале) .	2	
25-26	Прыжки в длину с разбега (на стадионе).	2	
27-28	Прыжки в высоту.	2	
29-30	Прыжки – многоскоки (5 прыжков).	2	
31-32	Метание мяча на дальность.	2	
33-34	Метание мяча в цель .	2	
35	Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике	1	
36	<b>Настольный теннис.</b> Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	1	
37	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».	1	
38	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1	
39-40	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	2	
41-42	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола.	2	

43-44	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола	2	
45-46	Чередование приёмов игры по заданным квадратам.	2	
47-48	Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам.	2	
49	Контрудары.	1	
50	Тактика парной игры.	1	
51	Контрольные испытания	1	
52	Соревнования по настольному теннису.	1	
53	<b>Пионербол.</b> Перемещение по площадке.	1	
55	Подача мяча одной рукой (сверху, снизу, сбоку).	1	
56	Ловля мяча или прием.	1	
57	Пас- передача мяча партнеру.	1	
58	Подача в прыжке.	1	
59	Блокирование (техника).	1	
60	Техника передвижения.	1	
61	Виды обманных движений. Правила игры.	1	
62	Учебные игры.	1	
63	Контрольные игры.	1	
64	Контрольные игры. Судейская практика	1	
65	<b>Футбол.</b> Удары на точность, силу, дальность	1	
66	Остановки мяча	1	
67	Ведение мяча. Финты	1	
68	Отбор мяча	1	
69	Расстановка игроков	1	
70	Тактика игры в нападении. Судейская практика	1	
71	Групповые и командные действия	1	
72	Тактика игры в защите. Судейская практика	1	
73	Групповые и командные действия	1	
74	Соревнования по футболу	1	
75	<b>Баскетбол.</b> Правила игры в стритбол.	1	
76	Правила игры в баскетбол	1	
77	Передвижения.	1	
78	Остановка шагом и прыжком.	1	
79	Поворот на месте.	1	
80	Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении.	1	
81	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху.	1	
82	Ведение мяча.	1	
83	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой.	1	
84	Штрафной бросок.	1	
85	Перехват, вырывание, забивание мяча.	1	
86	Выбор места.	1	
87	Учебная игра в стритбол.	1	
88	Контрольные испытания.	1	
89	Учебная игра в стритбол.	1	
90	<b>Бочче.</b> Правила игры. Три вида бросков (техника)	1	
91-92	Пунто» - подкат своего шара как можно ближе к шарикю «паллино» (техника).	2	

93-94	«Раффа» или «воло» - броски на выбивание, при которых брошенный шар ударяет другой шар.	2	
95-96	«Паллино» бросок, который игрок предварительно указывает арбитру.	2	
97	Учебная игра (жесткое бочче).	1	
98	Учебная игра (жесткое бочче).	1	
99	Учебная игра (мягкое бочче).	1	
100	Учебная игра (мягкое бочче).	1	
101	Учебная игра (мягкое бочче).	1	
102	Учебная игра (мягкое, жесткое бочче).	1	

### Календарно-тематическое планирование 2 год обучения

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения
1	Закаливание организма. Здоровый образ жизни. Кратки сведения о строении человеческого организма.	1	
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды.	1	
3	Виды соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами порта.	1	
4	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения с перестроением (в 2 колонны, шеренги).	1	
5	Общеразвивающие упражнения без предметов (Комплекс №2,3)	1	
6	Общеразвивающие упражнения с партнёром	1	
7-8	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической стенке).	1	
9-10	Акробатические упражнения (карточка 7-8 класс)	2	
11-12	Преодоление полосы препятствий (в парке).	2	
13-14	Выполнение гимнастических упражнений по карточкам.	2	
15	Контрольные испытания, соревнования по гимнастике	1	
16	<b>Лёгкая атлетика.</b> Медленный бег	1	
17-18	Бег на короткие дистанции 60м.	2	
19-20	Эстафетный бег на отрезке 100м.	2	
21-22	Кросс 600 метров	2	
23-24	Бег 1000м.	2	
25-26	Прыжки в длину с места, с разбега (на результат).	2	
27-28	Метание мяча на дальность (на результат).	2	
29-30	Метание мяча в цель (на результат).	2	
31	Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике.	1	
32	<b>Настольный теннис.</b> Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	1	
33-34	Игра накатами справа по диагонали.	2	
35-36	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	2	
37-38	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	2	



39-40	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола.	2	
41-42	Совершенствование подачи справа откидкой в левую половину стола	2	
43-44	Чередование приёмов игры по заданным квадратам.	2	
45	Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам.	1	
46	Контрудары.	1	
47	Варианты тактики парной игры.	1	
48	Контрольные испытания.	1	
49	Соревнования по настольному теннису.	1	
50	<b>Волейбол.</b> Перемещение из стойки.	1	
51-52	Передача мяча сверху двумя руками.	2	
53-54	Приём мяча снизу двумя руками	2	
55-56	Отбивание мяча в прыжке	2	
57-58	Нижняя прямая подача	2	
59-60	Нападающий удар	2	
61	Тактические действия в нападении	1	
62	Тактические действия в защите	1	
63	Учебные игры	1	
64	Контрольные игры. Судейская практика	1	
65	Контрольные игры. Судейская практика	1	
66	<b>Футбол.</b> Удары на точность, силу, дальность	1	
67	Остановки мяча	1	
68	Ведение мяча. Финты	1	
69	Отбор мяча	1	
70	Расстановка игроков	1	
71	Тактика игры в нападении. Судейская практика	1	
71-72	Групповые и командные действия	2	
73-74	Тактика игры в защите. Судейская практика	2	
75	Групповые и командные действия	1	
76	Соревнования по футболу	1	
77	<b>Баскетбол.</b> Правила игры в стритбол.	1	
78	Правила игры в баскетбол	1	
79	Передвижения.	1	
80-81	Остановка шагом и прыжком.	2	
82	Поворот на месте.	1	
83-84	Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении.	2	
85-86	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху.	2	
87-88	Ведение мяча.	2	
89-90	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой.	2	
91-92	Штрафной бросок.	2	
93-94	Перехват, вырывание, забивание мяча.	2	
95-96	Выбор места.	2	
97-98	Учебная игра в стритбол.	2	
99-100	Учебная игра в стритбол. Контрольные испытания.	2	

101-102	Учебная игра в стритбол.	2	
---------	--------------------------	---	--

### Календарно-тематическое планирование 3 год обучения

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения
1	Закаливание организма. Здоровый образ жизни. Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ.	1	
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.	1	
3	Виды соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.	1	
4	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения с перестроением (в 3 колонны, шеренги).	1	
5	Общеразвивающие упражнения без предметов (комплекс №3)	1	
6	Общеразвивающие упражнения в парах.	1	
7-8	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической стенке, перекладине, скамейке).	2	
9-10	Акробатические упражнения (карточки 9-10 класс).	2	
11-12	Преодоление полосы препятствий на время.	2	
13-14	Выполнение гимнастических упражнений по карточкам.	2	
15	Контрольные испытания, соревнования по гимнастике	1	
16	<b>Лёгкая атлетика.</b> Медленный бег	1	
17	Чегночный бег (3 на 10м.)	1	
18-19	Эстафетный бег на отрезке 200м.	2	
20-21	Кроссовый бег.	2	
22	Бег на 2000м.	1	
23-24	Прыжки в длину с места	2	
25-26	Метание мяча на дальность (второй урок на результат).	2	
27-28	Метание мяча в цель (второй урок на результат).	2	
29	Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике	1	
30	<b>Настольный теннис.</b> Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	1	
31-32	Игра накатами справа по диагонали.	2	
33-34	Совершенствование в сочетании наката справа и слева в правый угол стола.	2	
35-36	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	2	
37-38	Совершенствование подачи справа накатом в правую половину стола.	2	

39-40	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола	2	
41	Чередование приёмов игры по заданным квадратам.	1	
42	Совершенствование в чередовании и сочетании 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам.	1	
43	Совершенствование контрударов.	1	
44	Тактика парной игры.	1	
45	Контрольные испытания.	1	
46	Соревнования по настольному теннису.	1	
47	<b>Волейбол.</b> Перемещение из стойки.	1	
48-49	Передача мяча сверху двумя руками (в парах, троках, через сетку).	2	
50-51	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками	2	
52-53	Отбивание мяча в прыжке (совершенствование)	2	
54-55	Верхняя прямая подача.	2	
56-57	Совершенствование нападающего удара	2	
58-59	Тактические действия в нападении.	2	
60	Тактические действия в защите	1	
61	Учебные игры.	1	
62	Контрольная игра.	1	
63	Контрольные игры. Судейская практика	1	
64	<b>Футбол.</b> Совершенствование ударов на точность, силу, дальность.	1	
65	Отработка удара мяча пяткой	1	
66-67	Ведение мяча. Финты	2	
68	Удары по мячу на точность и силу после остановки, ведения, рывков	1	
69	Ведение мяча различными способами с изменением направления.	1	
70	Сочетание нескольких финтов. Удары по воротам.	1	
71-72	Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении.	2	
73	Тактика игры в защите. Судейская практика	1	
74-75	Групповые и командные действия.	2	
76	Соревнования по футболу	1	
77	<b>Стритбол.</b> Правила игры в стритбол.	1	
78	Правила игры в баскетбол	1	
79-80	Передвижения.	2	
81-82	Остановка шагом и прыжком.	2	
83-84	Поворот на месте.	2	
85-86	Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении.	2	
87-88	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху.	2	
89-90	Ведение мяча.	2	
91-92	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой.	2	
93-94	Штрафной бросок.	2	
95-96	Перехват, вырывание, забивание мяча.	2	
97	Выбор места.	1	
98-99	Учебная игра в стритбол.	2	

100-101	Учебная игра в стритбол. Контрольные испытания.	2	
102	Учебная игра в стритбол.	1	

## Содержание АДОП 1 обучения

### **1. Основы знаний (теория)**

1) О развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической и адаптивной физической культуры. Адаптивная физическая культура и спорт в программе Специальной Олимпиады России.

#### **2) Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.(теория)**

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия адаптивной физической культурой и спортом.

#### **3) Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (теория)**

Правила проведения соревнований. Места занятий.

#### **Практические занятия.**

### **2. Гимнастика.**

Практика:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Теория:

Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

### **3. Легкая атлетика.**

Практика:

Ходьба и медленный бег. Бег 30м. Кросс 200 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

Теория:

Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.

Прыжковая техника.

Техника метания.

### **4. Подвижные игры.**

Практика:

“Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”, “Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Теория: Правила игры.

## **5. Баскетбол.**

Практика:

Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на мете (вперед, назад).

Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

Теория:

Правила игры.

Техника передвижения.

Техника владения мячом.

Техника защиты.

Тактика нападения.

## **6.Бочче.**

Теория:

Правила игры.

Три вида бросков (техника):

а) «Пунто» - подкат своего шара как можно ближе к шару «паллино»;

б) «Раффа» или «воло» - броски на выбивание, при которых брошенный шар ударяет другой шар;

в) "Паллино" бросок, который игрок предварительно указывает арбитру.

## **7. «Пионербол»**

Практика:

Подача мяча одной рукой (сверху, снизу, сбоку).

Ловля мяча или прием.

Пас- передача мяча партнеру.

Подача в прыжке.

Блокирование (техника)

Теория:

Техника передвижения.

Виды обманных движений.

Правила игры.

## **8. Настольный теннис.**

Практика:

Набивание мяча ладонной стороной ракетки.

Набивание мяча тыльной стороной ракетки.

Обучение удару срезка справа с отскока.

Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.

Обучение удару срезка слева с отскока на месте.

Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола.

Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола.

Чередование приёмов игры по заданным квадратам.

Контрудары.  
Тактика парной игры.  
Упражнения «школы мяча».  
Контрольные соревнования по настольному теннису.

## **9. Футбол.**

Практика:  
Удары на точность, силу, дальность.  
Остановки мяча. Ведение мяча.  
Финты. Отбор мяча.  
Расстановка игроков. Тактика игры в нападении.  
Судейская практика.  
Групповые и командные действия. Соревнования по футболу.

## **2 год обучения**

### **1. Основы знаний (теория)**

1) О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

### **2) Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.(теория)**

Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка.

### **3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (теория)**

Спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря.

### **Практические занятия.**

### **2. Гимнастика.**

Практика:

Строевые упражнения (в колонне, шеренге). Общеразвивающие упражнения без предметов (комплекс №2,3), с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения (карточки 7-8 класс). Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Теория:

Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

### **3. Легкая атлетика.**

Практика:

Ходьба и медленный бег. Бег 60м. Кросс 600м. Бег на длинные дистанции. Бег 1000м. Эстафетный бег на отрезке 100м. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

Теория:

Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.

Прыжковая техника.

Техника метания.

#### **4. Баскетбол.**

Теория:

Правила игры в стритбол. Правила игры в баскетбол.

Практика:

Передвижения. Поворот на месте.

Остановка шагом и прыжком.

Передача мяча двумя руками от груди, сверху.

Передача мяча одной рукой от плеча.

Ведение мяча.

Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой.

Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Учебная игра.

Теория:

Правила игры.

Техника передвижения.

Техника владения мячом.

Техника защиты.

Тактика нападения.

#### **5. Волейбол.**

Практика:

Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении и защите. Учебные и контрольные игры. Судейская практика.

#### **6. Футбол.**

Практика:

Удары на точность, силу, дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Судейская практика. Групповые и командные действия. Соревнования по футболу

### **3-й год обучения**

#### **1. Основы знаний.(теория)**

1) Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями адаптивной физической культурой.

О двигательном режиме дня. Систематические занятия физической культурой и спортом.

2). Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Профилактика простудных заболеваний. Правила и приемы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

Техника безопасности при занятиях различными видами спорта.

3). Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила соревнований по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм (баскетбол, настольный теннис, волейбол, футбол). Оборудование и инвентарь для занятиями различными видами спорта (по видам спорта).

## **2. Гимнастика.**

Практика:

Строевые упражнения с перестроением (в 3 колонны, шеренги). Общеразвивающие упражнения без предметов (комплекс №3), в парах, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения по карточкам для 9-10 классов. Преодоление полосы препятствий на время. Контрольные испытания, соревнования по гимнастике.

Теория:

Страховка. Гимнастическая терминология. Основы техники гимнастических упражнений.

## **5. Легкая атлетика.**

Практика:

Медленный бег. Челночный бег (3 на 10м.). Кроссовый бег. Бег на 2000м. Эстафетный бег на отрезке 200м. Прыжок в длину с места.. Метание мяча в цель и на дальность. Соревнования по легкой атлетике.

Теория:

Углубленное изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания.

Техника вхождения в поворот, финиширования.

## **6.Стритбол.**

Теория:

Тактика защиты. Тактика нападения.

Практика:

Поворот на месте. Стойки и перемещения. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Штрафной бросок.

Индивидуальные и командные действия.

## **7.Настольный теннис.**

Практика:

Хват ракетки. Чередование и сочетание 2-3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Сочетание сложных подач с защитными и атакующими ударами. Контрудары.

Теория:

Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике адаптивной физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

В практической части следует использовать комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;



заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем физического воспитания на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением волонтеров, воспитателей и зрителей.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

*Общие:*

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье;
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности.

*Промежуточные:*

На 1-2 году обучения

- будет расширен и развит двигательный опыт;
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

На 3-м году обучения

- будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения
- будут совершенствоваться функциональные возможности организма;
- будет расширен двигательный опыт;
- будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой и спортом;
- будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

**По завершению обучения:**

**Предметные результаты.** *Ученик научится:*

- основным правилам игры в настольный теннис, пионербол, футбол, баскетбол. овладеет начальным уровнем подготовленности ;
- основным понятиям правил игры;
- овладеет основными техническими и тактическим приемами игры по отдельным видам спорта, основными моментами тактики и техники игр и сумеет применить полученные знания в спортивных играх.

**Метапредметные результаты.** *Ученик научится:*

- понимать, что такое «общение», «культура», «спортивная этика»,
- овладеет физическими качествами при самостоятельном проведении подвижных игр, эстафет.

**Личностные результаты:**

- *ученик* приобретёт стойкий интерес к занятиям спортом, желание вести здоровый образ жизни,
- *ученик* сумеет контролировать своё психическое состояние.

## **Комплекс организационно – педагогических условий**

материально-техническое обеспечение:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- ракетки: теннисные,
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.

*Информационное обеспечение:* литература, фото, видео.

*Кадровое обеспечение:* педагог дополнительного образования или учитель физической культуры.

**Формы аттестации:** тестовые задания (приложение 1). Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в изученных видах спорта (приложение 2). Физическое развитие и физическая подготовленность соревнования (приложение 3).

**Формы представления результатов:** сдача контрольных нормативов, протоколы итогов соревнований, фото и видеоотчет, участие в соревнованиях разного уровня.



**Методическое обеспечение**

	<b>Тема программы</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Приемы, методы обучения</b>	<b>Образовательные технологии</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
1	Основы знаний	беседы	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала	педагогика сотрудничества	литература по теме	
2	Общая физическая подготовка	Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ	технология индивидуального обучения; здоровьесберегающие технологии; педагогика сотрудничества	литература по теме; слайды; карточки с заданием.	контрольные нормативы по ОФП

3	Специальная физическая подготовка	Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом; учебная игра	здоровьесберегающие технологии технология индивидуального обучения педагогика сотрудничества	литература по теме; слайды; карточки с заданием.	контрольные нормативы СФП
4	Техническая подготовка	Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование; турнир.	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса и учебная игра.	здоровьесберегающие, игровые технологии технология индивидуального обучения педагогика сотрудничества	литература по теме; слайды; видеоматериалы; карточки с заданием.	контрольные нормативы учебно-тренировочной игры; помощь в действе.
5	5. Тактическая подготовка	Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование турнир.	метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок	-игровые, здоровьесберегающие технологии; технология индивидуального обучения; педагогика сотрудничества	литература по теме; слайды; видеоматериалы; карточки с заданием	контрольные нормативы учебно-тренировочной игры;
6	Контрольные испытания	Практикум:	метод волнообразности	здоровьесберегающие технологии;	карточки с заданием.	контрольные нормативы

	самостоятельные занятия; тестирование.	динамики тренировочных нагрузок	технология индивидуального обучения; педагогика сотрудничества		помощь в действе.
--	--	---------------------------------	--	--	-------------------

### Список источников

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Воронкова В. В. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы. – М.: Гуманитар. изд.центр ВЛАДОС, 2014. – Сб 1.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
5. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
6. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
7. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
8. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
9. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
10. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
11. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.
12. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
13. Окунев О.Р. Бадминтон. – М.,2009

### Приложение 1

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

### 1 год обучения

#### Тестовые задания

Теннисные умения (11-12 лет)

*Протокол тестирования «Школы мяча»*

Дата проведения теста: \_\_\_\_\_

Навыки	Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	Подброс вверх и ловля мяча двумя руками. (количество раз за 30 сек)	«Чеканка»-отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)
ФИО			

Протокол тестирования «Школы ударов срезкой»

Дата проведения теста: \_\_\_\_\_

#### Теннисные умения Тест «Школа мяча»

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 9	10-14	15 и более
2. Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 9	10-14	15 и более
3. «Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	до 9	10-14	15 и более

#### Легкая атлетика / Контрольные испытания

Уровень физической подготовленности (11-12 лет)

Навыки	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа кол-во раз	Бег 30 м с высокого старта, с.	Прыжок в длину с места (см)
ФИО			

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	Высокий	средний	низкий

	Мальчики			Девочки		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа кол-во раз	18	11	6	10	7	5
Бег 30 м с высокого старта, с.	5,7	6,3	6,4	6,0	6,4	6,8
Прыжок в длину с места (см)	142	130	115	128	118	105

### Гимнастика/Контрольные испытания (11-12 лет)

Навыки	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны  <i>Выполнять с обеих ног</i>	Поднимание туловища из положения лежа на спине кол-во раз за 1 минуту
ФИО			

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	Высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+7	+4	+2	+10	+6	+4
Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны  <i>Выполнять с обеих ног</i>	«5» – удержание положения в течение <b>5</b> секунд	«4» – 3 секунды	«3» – 2 секунды	«5» – удержание положения в течение <b>6</b> секунд	«4» – 4 секунды	«3» – 3 секунды



Поднимание туловища из положения лежа на спине кол-во раз за 1 минуту	34	28	22	30	26	20
---	----	----	----	----	----	----

### Баскетбол/Контрольные испытания (11-12 лет)

Навыки	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).	Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	Штрафной бросок (из 10 бросков)
ФИО			

Контрольные нормативы	Нормативная шкала					
	Удовлетворительно		Хорошо		Отлично	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).	11	12	10,5	11,5	10	11
2. Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	16	17	17	18	18	19
3. Штрафной бросок (из 10 бросков)	3	3	4	4	5	5

### Приложение 2

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

2 год обучения

Тестовые задания

Теннисные умения (13-14 лет).

Протокол тестирования «Школы мяча»

Дата проведения теста: \_\_\_\_\_

Навыки	Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	Подброс вверх и ловля мяча двумя руками. (количество раз за 30 сек)	«Чеканка»- отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)
ФИО			

Протокол тестирования «Школы ударов срезкой»

Дата проведения теста: \_\_\_\_\_

Теннисные умения Тест «Школа мяча»

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 10	11-15	16 и более
2. Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 10	11-15	16 и более
3. «Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	до 10	11-15	16 и более

Легкая атлетика / Контрольные испытания

Уровень физической подготовленности (13-14 лет)

Навыки	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа кол-во раз	Бег 30 м с высокого старта, с.	Прыжок в длину с места (см)
ФИО			

	Уровень
--	---------

Контрольные упражнения	высокий	средний	низкий	Высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа кол-во раз	20	14	9	11	7	5
Бег 30 м с высокого старта, с.	5,3	5,4	5,6	5,9	6,2	6,5
Прыжок в длину с места (см)	165	140	130	150	124	110

### Гимнастика/Контрольные испытания (13 – 14 лет)

Навыки	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны  <i>Выполнять с обеих ног</i>	Поднимание туловища из положения лежа на спине кол-во раз за 1 минуту
ФИО			

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	Высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+9	+5	+4	+11	+7	+5

Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны  <i>Выполнять с обеих ног</i>	«5» – удержание положения в течение 7 секунд	«4» – 5 секунды	«3» – 3 секунды	«5» – удержание положения в течение 8 секунд	«4» – 6 секунды	«3» – 4 секунды
Поднимание туловища из положения лежа на спине кол- во раз за 1 минуту	38	30	26	32	26	23

### Баскетбол/Контрольные испытания (13 – 14 лет)

Навыки  ФИО	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).	Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	Штрафной бросок (из 10 бросков)

Контрольные нормативы	Нормативная шкала					
	Удовлетворительно		Хорошо		Отлично	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).	9,3	10,3	9,0	10	8,8	9.8
2. Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	17	18	18	19	20	19
3. Штрафной бросок (из 10 бросков)	4	3	5	4	6	5

### Приложение 3

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

**3 год обучения**

Тестовые задания

Теннисные умения (15-16 лет)

*Протокол тестирования «Школы мяча»*

Дата проведения теста: \_\_\_\_\_

Навыки	Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	Подброс вверх и ловля мяча двумя руками. (количество раз за 30 сек)	«Чеканка»- отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)
ФИО			

*Протокол тестирования «Школы ударов срезкой»*

Дата проведения теста: \_\_\_\_\_

Теннисные умения *Тест «Школа мяча»*

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 13	15-17	18 и более
2. Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 13	15-17	18 и более
3. «Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	до 13	15-17	18 и более

**Легкая атлетика / Контрольные испытания**

Уровень физической подготовленности (15-16 лет)

Навыки	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа кол-во раз	Бег 30 м с высокого старта, с.	Прыжок в длину с места (см)
ФИО			

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	Высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа кол-во раз	22	16	10	12	8	6
Бег 30 м с высокого старта, с.	5,2	5,3	5,5	5,7	6,0	6,4
Прыжок в длину с места (см)	175	145	135	154	130	120

### Гимнастика/Контрольные испытания (15 – 16 лет)

Навыки	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны  <i>Выполнять с обеих ног</i>	Поднимание туловища из положения лежа на спине кол-во раз за 1 минуту
ФИО			

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	Высокий	средний	низкий

	Мальчики			Девочки		
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+10	+6	+5	+12	+8	+6
Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны <i>Выполнять с обеих ног</i>	«5» – удержание положения в течение 8 секунд	«4» – 6 секунд	«3» – 4 секунды	«5» – удержание положения в течение 9 секунд	«4» – 7 секунд	«3» – 5 секунд
Поднимание туловища из положения лежа на спине кол- во раз за 1 минуту	40	32	28	34	28	22

### Баскетбол/Контрольные испытания (15-16 лет)

Навыки	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).	Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	Штрафной бросок (из 10 бросков)
ФИО			

Контрольные нормативы	Нормативная шкала					
	Удовлетворительно		Хорошо		Отлично	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).	9,0	10,0	8,7	9,6	8,4	9,4
2. Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	19	18	20	19	22	20
3. Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	4	6	5	7	6

