

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 2»**

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от « 30 » августа 2021 г.

Утверждено
Директором МОУ СШ № 2
Приказ от 30.08. 2021 г. № 252

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая военно-прикладная физическая подготовка»**

Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 14 - 17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель
Прокудин В.Н.,
руководитель кружка

Богородицк, 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Общая военно-прикладная физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа предназначена для обучения основам военно-прикладной физической подготовки, предусматривает обеспечение связи нравственного, гражданского, физического и патриотического воспитания, сохранения духовного и физического здоровья, повышения интереса молодежи к занятиям военно-прикладными видами спорта, развитию физических и волевых качеств, готовности к защите Родины.

Актуальность. Военно-патриотическое воспитание предусматривает изучение обучающимися истории Отечества, истории создания Вооруженных сил Российской Федерации, организационной структуры Вооруженных сил, их функций и основных задач, боевых традиций, символов воинской славы, основных понятий о воинской обязанности и военной службе, воспитание патриотизма, гражданской ответственности, воспитание необходимых физических качеств, обеспечение комфортных условий для ведения учебного процесса с целью мотивирования детей к учебным занятиям.

В воспитательных целях, в целях мотивирования обучающихся к занятиям, а также в целях приобретения и закрепления обучающимися теоретических знаний и необходимых практических навыков, программой предусмотрено участие в соревнованиях, праздниках, мероприятиях воспитательного характера и т.д.

Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физического воспитания и проводятся с целью укрепления здоровья; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Программа является педагогически целесообразной, так как позволяет ориентировать подростков и допризывную молодежь на готовность к военной службе, на выбор военной специальности, развитие интереса к выбранной деятельности; приобретение практических навыков, необходимых для прохождения службы в рядах Вооруженных Сил России других силовых структурах, а также для поступления в высшие военные образовательные учреждения профессионального образования, приобретение опыта адаптации в коллективе, межличностных отношений и коллективной деятельности.

Программа общей военно-прикладной физической подготовки составлена на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках истории, географии, физической культуры и ОБЖ в общеобразовательной школе, опыта работы в данном направлении военно-патриотических клубов и объединений дополнительного образования. Данная Программа способствует формированию моральной, физической и психологической готовности молодежи к защите Отечества, воспитание их как граждан и патриотов.

Отличительные особенности данной Программы от уже существующих, является то, что она ориентирована на, заинтересованность и мотивацию обучающихся к изучению национальных традиций, чем на тренировочный процесс, а сама тренировка служит лишь средством для достижения поставленных целей.

Цель Программы: общее оздоровление, развитие военно-прикладных знаний и умений и физической подготовленности обучающихся.

Задачи

Обучающие

- компенсация отсутствующих в общем образовании знаний, умений, навыков в области истории Вооруженных Сил Российской Федерации;
- компенсация отсутствующих в общем образовании знаний, навыков и умений в области начальной военной подготовки;
- формирование стремления к здоровому образу жизни.

Развивающие

- развитие морально-волевых качеств, необходимых при действиях в чрезвычайных ситуациях, экстремальных условиях, в период службы в Вооруженных силах Российской Федерации и других силовых ведомствах: самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, требовательности, дисциплинированности;
- формирование навыков дисциплины и самоорганизации;
- развитие потребности в постоянном самообразовании, самосовершенствовании;
- совершенствование личностных качеств: психологической устойчивости, физической силы, выносливости, быстроты принятия решений.

Воспитательные

- воспитание чувства гражданственности, патриотизма и индивидуальной ответственности за общее дело;
- приобщение к здоровому образу жизни, повышение двигательной активности, развитие физических качеств: силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости;
- формирование социальной значимости и активной жизненной позиции;
- воспитание силы воли;
- воспитание приоритета общественных ценностей.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на один год обучения. Продолжительность обучения составляет 34 учебных часа.

Форма и режим занятий. Занятия проводятся один раз в неделю продолжительность -45 мин.

Ведущей формой организации обучения является - групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными способностями результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Теоретические занятия проводятся в учебных кабинетах, с использованием различных раздаточных материалов, наглядных пособий, видеофильмов, с использованием различных образовательных технологий.

Практическая деятельность организуется преимущественно в специализированных местах, оснащенных необходимым оборудованием (спортивный и актовый залы, асфальтированная площадь, тир и т.д.).

Планируемые результаты

В качестве результатов обучения рассматриваются следующие критерии усвоения учебного материала:

- Владение необходимыми знаниями по истории, теории физической культуры, военно-прикладных видов спорта;
- Владение способами и методами сохранения и защиты здоровья, оказания первой помощи;
- Владение навыками самостоятельной работы со справочной и научно-популярной литературой;
- Выполнение нормативов по военно-прикладной общефизической подготовке

Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1. Военно-патриотическое воспитание				
1.	История Вооруженных сил	2	2	-
2. Основы военно-прикладной физической подготовки				
2.1.	Здоровый образ жизни	1	1	-
2.2.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	1	1	-
2.3.	Военно-прикладные умения, навыки и психологическая подготовка	5	1	4
2.4.	Техника безопасности	1	1	
2.5.	Оказание первой медицинской помощи	6	3	3
3. Спортивно-оздоровительная подготовка				
3.1.	Легкая атлетика	5	-	5
3.2.	Гимнастика	4	-	4
3.3.	Спортивные игры (подвижные игры)	5	-	5
3.4.	Выполнение контрольных нормативов	1	0	1
3.5.	Участие в соревнованиях	4	0	4

СОДЕРЖАНИЕ

УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

1. Военно-патриотическое воспитание.

Теоретические занятия. Сущность понятия патриотизма. Основная цель патриотизма и задачи его воспитания у школьников. История Отечества и история создания вооруженных сил России. Организация вооруженных сил Московского государства в XIV-XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XIV века. Военная реформа Петра 1, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX века. Создание массовой армии.

Функции и основные задачи современных вооруженных сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. Вооруженные силы Российской Федерации - государственная военная организация, составляющая основу обороны страны. Руководство и управление Вооруженными силами. Реформа Вооруженных сил России, ее основное содержание.

2. Основы военно-прикладной физической подготовки.

2.1. Здоровый образ жизни. Теоретические занятия. Здоровье человека, общие понятия и определения, основные критерии здоровья. Здоровье индивидуальное и общественное, духовное и физическое. Здоровый образ жизни - индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья, основные составляющие здорового образа жизни. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе жизнедеятельности. Необходимость сохранения и укрепления здоровья - социальная задача общества.

Нравственность и здоровье. Формирование правильного отношения полов. Семья и ее значение в жизни человека. Факторы, оказывающие влияние на гармонию совместной жизни (психологический, культурный, материальный). Качества, которые необходимо воспитать в себе молодому человеку для создания прочной семьи.

Общие понятия о режиме жизнедеятельности и его значение для здоровья человека. Пути обеспечения высокого уровня работоспособности. Основные элементы жизнедеятельности человека (умственная и физическая нагрузка, активный отдых, сон, питание и др.), рациональное сочетание элементов жизнедеятельности, обеспечивающих высокий уровень жизни.

Значение правильного режима труда и отдыха для гармоничного развития человека. Сбалансированное и рациональное питание, его влияние на здоровье. Суточная энергетическая потребность организма. Пищевой рацион: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества. Режим питания, культура питания.

Физиологические особенности влияния закалывающих процедур на организм человека и укрепление его здоровья. Правила использования факторов окружающей природной среды для закалывания. Необходимость выработки привычек к систематическому выполнению закалывающих процедур.

2.2. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.

Теоретические занятия. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Профилактика наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний. Болезни, передаваемые половым путем, формы передачи, причины, способствующие заражению. Меры профилактики. СПИД и его профилактика. ВИЧ-инфекция и СПИД, краткая характеристика и пути заражения. СПИД - это финальная стадия инфекционного

заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Профилактика СПИДа. Ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией.

Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и социальные последствия вредных привычек. Алкоголь, влияние алкоголя на здоровье и поведение человека, социальные последствия вредных привычек. Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную и сердечно-сосудистую системы. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Специальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании, чистота и культура в быту.

2.3. Военно-прикладные умения и навыки и психологическая подготовка. Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой и спортом для обеспечения высокого уровня работоспособности. Основные составляющие военно-прикладной физической подготовки (спортивно-оздоровительная подготовка, специальная подготовка, походы, соревнования, полевые выходы и т.д.). Практические занятия.

2.4. Техника безопасности. Теоретические занятия. Правила поведения на стадионе, в бассейне, в спортивном зале, в походах и поездках. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

Выполнение мер безопасности на военной службе - залог сохранения жизни и здоровья военнослужащих. Источники опасности при прохождении военной службы. Меры безопасности, ответственность за их нарушение и возможные последствия.

2.5. Оказание первой медицинской помощи. Теоретическое занятие. Правила оказания первой медицинской помощи при различных видах травм, ранений, отравлений. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим, основные понятия и определения. Общие правила оказания первой медицинской помощи при травмах опорно-двигательного аппарата. Практическое занятие.

Правила оказания первой медицинской помощи при наружном кровотечении, точка кольцевого прижатия артерий.

Правила наложения жгута. Правила оказания первой медицинской помощи при незначительных ранах.

Правила оказания первой медицинской помощи при ожогах, обморожениях, при тепловом и солнечном ударах, при поражении электрическим током. Практическое занятие.

Общие правила оказания первой медицинской помощи при обморожениях и замерзании, при ожогах, тепловом и солнечном ударах. Действия при оказании помощи человеку, пораженному электрическим током. Практические занятия.

3. Спортивно-оздоровительная подготовка.

3.1. Легкая атлетика. Практические занятия. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег на воспитание быстроты: Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 60 м. Ускорения 20-25 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование. Бег на воспитание выносливости: Медленный бег. Кросс 1000-3000 м., бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега. Игры с метанием мячей.

Преодоление полосы препятствий.

3.2. Гимнастика.

Практические занятия. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Строевой шаг. Интервал. Дистанция. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команды. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами: набивными мячами, эспандерами, гантелями. Упражнения с партнером. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Прыжок через козла, через коня. Упражнения на параллельных брусьях.

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок с разбега. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Поворот в сторону. Стойка на руках с помощью и самостоятельно.

Силовые упражнения. Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса - отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 10-15 м; для мышц туловища - упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей - приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени - стоя на возвышении.

3.3. Спортивные и подвижные игры.

Практические занятия. Футбол. Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Удары по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъема, бедром. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, меняя направление. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Учебные игры.

Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча при ведении и броске. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Учебные игры. Волейбол. Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Учебные игры.

Подвижные игры и эстафеты. «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Мяч в воздухе», «Борьба за мяч», «Повтори движение», «Эстафета у стенки» и т.д.

3.4. Подведение итогов. Выполнение контрольных нормативов. Практические занятия
Участие в соревнованиях Практические занятия.

Формы аттестации и оценочные материалы

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) - проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (тестирование с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности. Проводится на первых занятиях данной Программы.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) - проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

Виды контроля:

- тестирование;
- учебные игры;
- выполнение нормативов;
- решение практических заданий;
- участие в соревнованиях, контрольных играх и смотрах разного уровня;
- зачет.

Материально-технические условия реализации программы

Реализация программы обеспечена наличием учебных кабинетов, оборудованных средствами мультимедийного обучения для демонстрации презентационного материала всех видов учебных занятий.

Для успешного проведения занятий требуется:

- учебная аудитория с ТСО;
- спортивный зал со спортивным инвентарем;
- оборудованная спортивная площадка;
- учебно-методическая литература.

Список литературы.

- Агапова, И.А. Патриотическое воспитание в школе [Текст]/ И.А.Агапова. - М.: Айрис-пресс, 2002. - 150 с.
- Арутюнян Т.Г., Савчук А.Н. Образовательная программа по физическому воспитанию «Школьник-призывник», М.: Чистые пруды, 2006, Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе», выпуск 1(7).
- Буянов В.М., Нестеренко Ю.А. Первая медицинская помощь: Учебник. - 7е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 2000.
- Вырщиков, А.Н. Патриотическое воспитание: методологический аспект [Текст] / А.Н.Вырщиков. - Волгоград, 2001. - 200 с.
- Глыжко, Л.И. Военно-патриотическое воспитание молодежи (опыт работы центра доп. образования [Текст]/ Л.И.Глыжко, С.А. Пищулин// Внешкольник. - 2002. - С.11-12.
- Государственная символика России. История и современность: Наглядное пособие / И.В.Можейко, Н.А. Сивова, И.А. Соболева. - М.: ЦНСО, 2003.
- Гоголев М.И. «Основы медицинских знаний учащихся». М.: Просвещение, 2004.
- Зеленин, А.А.и др. Методическое пособие по организации и проведению военно-спортивных игр, конкурсов и соревнований [Текст]/ А.А. Зеленин, С.И. Мешкова, А.В.Мешков. - Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. -163с.
- Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. - Тюмень, 2010.
- Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. - Кострома, 2014.
- Николаичева И.М.: Программа для детско-юношеских клубов физической подготовки\ Москва, 1999.
- Общая военно-прикладная физическая подготовка (ОВПФП); Освоение основ туристской подготовки - важное средство гармонического развития личности и укрепления здоровья: Сборник № 2 «Физическое воспитание, спортивно-массовая работа в дошкольных образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования». М.: Общественно-государственное физкультурно-спортивное объединение «Юность России», 2006
- Федоровская, Г. О критериях оценок при проведении соревнований военнопатриотической направленности [Текст]/ Г. Федоровская // Воспитание школьников. - 2002. - №10. -С.25-29но-методическая литература.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Знать	Уметь
1.	Сущность понятия патриотизм.	Основная цель патриотизма и задачи его воспитания у школьников.	
2.	История Отечества и история создания вооруженных сил России.	Организация вооруженных сил Московского государства в XIV-XV веках. Военные реформы. Функции и основные задачи современных вооруженных сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны	
3.	Здоровый образ жизни.	Здоровье человека, общие понятия и определения, основные критерии здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе жизнедеятельности. Качества, которые необходимо воспитать в себе молодому человеку для создания прочной семьи. Общие понятия о режиме жизнедеятельности и его значение для здоровья человека. Значение правильного режима труда и отдыха для гармоничного развития человека. Сбалансированное и рациональное питание, его влияние на здоровье. Суточная энергетическая потребность организма. Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека и укрепление его здоровья.	
4.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Вредные привычки, их влияние на здоровье.	
5.	Двигательная активность человека	Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности.	
6.	Общая физическая подготовка		Выработка привычек к систематическим занятиям физической культурой и спортом для обеспечения высокого уровня работоспособности.
7.	Военно-прикладная	Основные составляющие военно-прикладной физической подготовки (спортивно-оздоровительная	

	физическая подготовка	подготовка, специальная подготовка, походы, соревнования, полевые выходы и т.д.).	
8.	Спортивно-оздоровительная подготовка.	Составляющие спортивно-оздоровительной подготовки.	
9.	Специальная подготовка.	Военно-прикладные навыки.	
10.	Техника безопасности.	Правила поведения на стадионе, в бассейне, в спортивном зале, в походах и поездках. Выполнение мер безопасности на военной службе.	
11.	Правила оказания первой медицинской помощи при различных видах травм, ранений, отравлений.	Оказание первой медицинской помощи пострадавшим, основные понятия и определения.	
12.	Правила оказания первой медицинской помощи при травмах опорно-двигательного аппарата.	Виды переломов. Виды шин.	Иммобилизация поврежденных конечностей, наложение шин.
13.	Правила оказания первой медицинской помощи при наружном кровотечении.	Правила оказания первой медицинской помощи при незначительных ранах.	Найти точку кольцевого прижатия артерий. Правила наложения жгута.
14.	Правила оказания первой медицинской помощи при ожогах, обморожениях, при тепловом и солнечном ударах.	Общие правила оказания первой медицинской помощи при обморожениях и замерзании, при ожогах, тепловом и солнечном ударах.	
15.	Правила оказания первой медицинской помощи при поражении электрическим током.	Действия при оказании помощи человеку, пораженному электрическим током.	
16.	Легкая атлетика. Ходьба. Бег на		Ходьба обычная и с различными положениями

	воспитание быстроты.		рук, с изменением темпа движения. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 60 м. Ускорения 20-25 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование.
17.	Легкая атлетика. Бег на воспитание выносливости.		Медленный бег. Кросс 1000-3000 м., бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.
18.	Легкая атлетика. Прыжки.		Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание».
19.	Метание мяча.		Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега. Игры с метанием мячей.
20.	Преодоление полосы препятствий.		Преодоление полосы препятствий.
21.	Гимнастика. Строевые упражнения.		Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Строевой шаг. Интервал. Дистанция. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команды. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами: набивными мячами,

			эспандерами, гантелями. Упражнения с партнером. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Прыжок через козла, через коня.
22.	Гимнастика. Упражнения на параллельных брусьях.		
23.	Гимнастика. Акробатические упражнения.		Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок с разбега. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Поворот в сторону. Стойка на руках с помощью и самостоятельно.
24.	Гимнастика. Силовые упражнения.		Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса - отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 10-15 м; для мышц туловища - упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей - приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени - стоя на возвышении.
25.	Спортивные и подвижные игры. Футбол.	Правила игры. Передвижения и прыжки.	Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Удары по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъема,

			<p>бедром. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, меняя направление. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча.</p>
26.	Учебные игры. Баскетбол.	Правила игры. Передвижения.	<p>Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния.</p>
27.	Учебные игры. Баскетбол.		<p>Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча при ведении и броске. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.</p>
28.	Учебные игры. Волейбол.		<p>Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар.</p>
29.	Учебные игры. Подвижные игры и эстафеты.		<p>Подвижные игры и эстафеты. «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Мяч в воздухе», «Борьба за мяч», «Повтори движение», «Эстафета у стенки» и другие.</p>
30.	Выполнение контрольных нормативов.		<p>Кросс 3000м. Бег на короткие дистанции 100м. Подтягивания, подъем туловища за 1 мин, челночный бег 10 по 10м.</p>

			Метание снаряда весом 700 г
31.	Участие в соревнованиях «Зарница».		
32.	Участие в соревнованиях «Школа безопасности»		
33.	Участие в соревнованиях «А ну-ка, парни».		
34.	Участие в соревнованиях «Волейбол».		

МОУ СШ № 2, Денисова Ольга Васильевна
11.10.2021 08:46 (MSK), Простая подпись