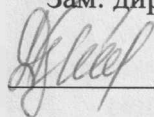


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Общеобразовательная школа-интернат среднего общего образования
г. Алагир».**

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР



/ Ревазова Дз.М.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школа-интернат

г. Алагир



/Качмазов А.К.

Приказ от 10 01 2023 г. №

**Рабочая программа внеурочной деятельности
кадетского класса**

«Общая физическая подготовка»

6 класс

Срок реализации: 1 год

г. Алагир 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа предназначена для проведения учебно-тренировочного процесса с учащимися специализированных (кадетских) классов.

Одна из целевых установок в системе учащейся молодёжи - подготовка к профессиональной деятельности и службе в рядах российской армии.

И одной из задач, решаемых в процессе физической подготовки учащихся, является обеспечение оптимального развития основных физических качеств.

Главные положения принципа подготовки человека к профессиональной и оборонно-спортивной деятельности выражаются в следующем:

- решая конкретные задачи физической подготовки, следует при прочих равных условиях отдавать предпочтение тем средствам (физическим упражнениям), которые формируют жизненно важные двигательные умения и навыки непосредственно прикладного характера.
- надо постоянно и целенаправленно связывать культурную деятельность с формированием активной жизненной позиции личности на основе воспитания трудолюбия, патриотизма нравственных качеств.

Цель программы – улучшение качества и повышение эффективности учебно-тренировочного процесса с учащимися специализированных (кадетских) классов, овладение основами физкультурной деятельности с оздоровительной направленностью, приобретение ими инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Программа направлена на решение **следующих задач**:

- целенаправленное совершенствование, развитие физических качеств;
- овладение комплексами физических упражнений оздоровительной направленности с учётом индивидуального физического развития;
- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, тем самым сохраняя гармоничность развития всех основных физических качеств;
- воспитание морально-волевых качеств;
- создание предпосылок, необходимых в их будущей профессиональной деятельности.

Образовательная программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на один год обучения.

Общий объём времени из расчёта на одну учебную группу определяется количеством рабочих недель в учебном году в специализированных (кадетских) классах: 32 недели по 1 часу (1 ч x 1 раз в неделю)- 32 часа.

Особенностями программы являются:

- направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с возрастными половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, регионально климатическими условиями проживания школьников;
- организация содержания программы по разделам, соотносящимся с системными компонентами физкультурной деятельности: «Основы знаний о физкультурной деятельности» (информационный компонент); «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Разделы учебной программы включают следующие базовые виды спорта

(лёгкая атлетика, гимнастика, подвижные игры, спортивные игры), самостоятельные занятия, контрольное тестирование.

В каждое занятие в спортивном зале в течение всего периода обучения включены дозированный бег, беговые упражнения, гимнастические упражнения различной направленности, работа на тренажёрах.

Раздел **«Подвижные игры»** содержит игры по видам физических упражнений,

включённых в программу, предусматривающие комплексное и разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей организма, повышения эмоциональности и самостоятельности детей.

Раздел **«Спортивные игры»** содержит игры баскетбол, волейбол, мини-футбол, предусматривающие сложные технические и коллективные тактические действия.

Раздел **«Самостоятельные занятия»** предусматривает обучение умению проводить занятия со сверстниками, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Занятия с учащимися проводятся во второй половине дня по утверждённому расписанию.

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса предусмотрено контрольное тестирование.

Нормативные показатели заносятся в специальный журнал тренера-преподавателя.

Требования к уровню подготовки учащихся

Изучение образовательной программы «Общая физическая подготовка» должно предоставить обучающимся возможность:

знать:

- целостное представление о влиянии занятий физической культурой на развитие личности человека, его качественные свойства и черты характера, основные системы организма и репродуктивную функцию, предупреждение заболеваний и профилактику вредных привычек;

- правила: судейства и организации соревнований в условиях активного отдыха и досуга, разработки планов индивидуальных занятий, диагностирования функционального состояния и физической работоспособности, оказания доврачебной помощи.

уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений из современных спортивно-оздоровительных систем и упражнения начальной военной обще прикладной физической подготовки;

- выполнять комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приёмы страховки и само страховки;

использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в российской армии;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

**Распределение учебного времени на различные виды
программного материала для учащихся 6 класса**

Учебные разделы и темы	Количество часов	
	Теория	Практика
Знания о физической культуре 1. Правила поведения в спортивном зале. Меры безопасности. 2. Основы знаний о физической культуре и ЗОЖ. 3. Режим дня юного спортсмена, требования к одежде, обуви, гигиенические требования к местам занятий, инвентарю. 4. Правила организации и проведения подвижных игр.	1 час 1 час 1 час	
Физическое совершенствование Комплексные упражнения из базовых видов спорта:		
1. Гимнастика с основами акробатики		7 ч
2. Лёгкая атлетика		7 ч
3. Подвижные и спортивные игры		9 ч
Контрольное тестирование		6 ч
Итого:	3 ч	29 ч

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

РАЗДЕЛ I – ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

6 класс.

Темы занятий:

1. Правила поведения в спортивном зале. Меры безопасности.

2. Основы знаний о физической культуре и ЗОЖ.- 1 час.

3. Режим дня юного спортсмена, требования к одежде, обуви, гигиенические требования к местам занятий, инвентарю.- 1 час.

4. Правила организации и проведения подвижных игр.- 1 час.

Итого: - 3 часа

РАЗДЕЛ II - ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.

6 класс (29 ч)

1. Подготовка и сдача контрольных нормативов (ГТО)

2. Гимнастические упражнения

Строевые упражнения. Построения и перестроения, ходьба, бег лицом и спиной вперёд, перемещения приставными шагами, спортивная ходьба, переход от одного вида передвижений к другому.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

а) Упражнения для осанки. ОРУ для обширных мышечных групп без предметов и с предметами, в различных исходных положениях, в парах и индивидуально.

б) Упражнения с использованием гимнастических снарядов: стенок, скамеек, наклонных досок.

в) Упражнения в лазании. Лазание, ползание и их разновидности. На животе; в упоре на руках без помощи ног; на коленях и ладонях; на ступнях и ладонях; руки в упоре сзади - в различных направлениях. По гимнастической стенке, скамейке, наклонной доске.

3. Акробатика. Упражнения: группировка в различных положениях, перекаты на спину и в стороны в различных исходных положениях. Стойки на лопатках, на голове и руках с помощью партнера. Сочетания серий кувырков, перекатов, подскоков. Мост с помощью партнера.

4. Лёгкая атлетика. Бег с ускорением 10-15 м, ускорения из различных исходных положений. Эстафеты, бег с преодолением небольших препятствий, кроссы от 1 до 15 минут, от 300 до 1000 без учёта времени. Прыжки: в длину с места, с разбега, прыжки в глубину (до 200см). Метания: теннисного мяча, малого мяча в цель, на дальность (с места, с разбега).

5. Спортивные игры: мини-футбол, пионербол, мини-баскетбол по упрощённым правилам.

6. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Верёвочка под ногами», «Пятнашки», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Мяч капитану», «Третий лишний», эстафеты с предметами.

\

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№ п/п	Наименование раздела	Тема Занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности	Вид контроля	Оборудование
1.	Теория. Физическое совершенствование	Правила поведения в спортивном зале. Меры безопасности. Режим дня юного спортсмена, гигиенические требования. Легкоатлетические упражнения.	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения (повороты на месте, перестроения на месте); ОРУ. Кроссовая подготовка (300м), бег с преодолением препятствий, подвижная игра «Салки»	Знать и соблюдать правила безопасности. Уметь выполнять изученные строевые приёмы, знать технику преодоления горизонтальных препятствий, уметь проводить разминку, подвижную игру.	Проведение комплекса ОРУ с группой. Демонстрация двигательных способностей	Спортивная площадка, легкоатлетические барьеры, г/м маты, секундомер
2.	Лёгкая атлетика	Легкоатлетические упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости	Строевые упражнения. ОРУ на формирование осанки. Кроссовая подготовка (300м), бег с преодолением препятствий, эстафеты с предметами	Уметь выполнять изученные строевые приёмы, знать технику преодоления горизонтальных препятствий, уметь выполнять упражнения изученным способом.	Проведение комплекса ОРУ с группой. Демонстрация двигательных способностей	Спортивная площадка, легкоатлетические барьеры, гимнастические маты, секундомер, эстафетные палочки, скакалки, г/м скамейки.
3.	Легкая атлетика	Легкоатлетические упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.	Строевые упражнения ОРУ. Кроссовая подготовка (500м), бег с преодолением препятствий, эстафеты с элементами бега.	Уметь выполнять изученные строевые приёмы, знать технику преодоления вертикальных препятствий, уметь	Проведение комплекса ОРУ с группой, проведение подвижной игры.	Спортивная площадка, л/а барьеры, г/м маты, секундомер, эстафетные палочки, скакалки, г/м скамейки.

			Подвижная игра «Верёвочка под ногами».	выполнять упражнения изученным способом.	Демонстрация двигательных способностей	
4.	Теория. Физическое совершенствование	Правила организации и проведения подвижных игр. Легкоатлетические упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, координационных, выносливости	Строевые упражнения ОРУ на формирование осанки. Кроссовая подготовка (500м), бег с преодолением препятствий, эстафета по кругу, подвижная игра «Бег за флажками»	Уметь выполнять изученные строевые приёмы, знать технику преодоления вертикальных препятствий, уметь выполнять упражнения изученным способом.	Проведение комплекса ОРУ с группой, проведение подвижной игры. Демонстрация двигательных способностей	Спортивная площадка, легкоатлетические барьеры, гимнастические маты, секундомер, эстафетные палочки, скакалки, г/м скамейки, флажки
5.		Легкоатлетические упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. Тестирование двигательных способностей	Строевые упражнения. ОРУ с предметами (г/м палками) Кроссовая подготовка (500м), метание малого мяча в цель с места Тест «Челночный бег 3х10м»	Уметь выполнять изученные строевые приёмы, знать технику метания мяча в цель	Тестирование «Челночный бег 3х10м (Приложение1)	Спортивная площадка, г/м палки, малые мячи, мишени

6.		Легкоатлетические упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, координации, выносливости	Строевые упражнения. ОРУ с предметами (набивными мячами 1 кг) Кроссовая подготовка (700 м). Прыжки в длину с места, с разбега. Метание малого мяча на дальность. Игра в мини-футбол.	Уметь выполнять изученные строевые приёмы, знать технику метания мяча в цель. Правила игры в мини-футбол	Оценивание по технике исполнения	Спортивная площадка, набивные мячи 1 кг, малые мячи, рулетка, г/м маты, футбольный мяч
7.		Легкоатлетические упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. Тестирование двигательных способностей	Совершенствование строевых упражнений: повороты на месте, перестроения на месте, строевой шаг. ОРУ с предметами (г/м скакалкой). Кросс (700 м); прыжки в глубину (100-150 см). Метание мяча на дальность с разбега. Тест «Прыжок в длину с места».	Знать технику изученных упражнений. Уметь выполнять изученные строевые приёмы, знать технику метания мяча на дальность, прыжков в глубину. Знать правила игры.	Тестирование «Прыжок в длину с места». (Приложение1) Демонстрация двигательных способностей	Спортивная площадка, скакалки, малые мячи, рулетка 10м, г/м стенка, г/м маты

8.	Физическое совершенствование	Легкоатлетические упражнения на развитие выносливости, координационных способностей	Строевые упражнения ОРУ с предметами (с использованием г/м скамейки). Кроссовая подготовка (1000м), линейная эстафета.	Уметь выполнять изученные строевые приёмы, уметь проводить разминку, знать технику длительного бега.	Проведение комплекса ОРУ с группой.	Спортивная площадка, л/а барьеры, гимнастические маты, обручи эстафетные палочки, секундомер
9.	Теория Акробатика	Основы знаний о физической культуры и ЗОЖ. Легкоатлетические упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Строевые упражнения ОРУ на гимнастической стенке. Акробатика: группировка в различных положениях, перекаты на спину и в стороны в различных исходных положениях, стойка на лопатках. Подвижная игра «Третий лишний»	Уметь выполнять изученные строевые приёмы, знать технику акробатических упражнений, уметь выполнять упражнения изученным способом.	Оценивание по технике исполнения	Спортивная площадка, г/м маты, г/м стенка
10.	Физическое совершенствование	Гимнастические упражнения на развитие координации движений, гибкости	Строевые упражнения ОРУ на г/м стенке. Упражнения в лазании. На животе; в упоре на руках без помощи ног (по гимнастической скамейке). Эстафеты с элементами акробатических упражнений	Уметь выполнять изученные строевые приёмы, уметь выполнять упражнения изученным способом.	Проведение комплекса ОРУ с группой	Спортивная площадка, г/м маты, г/м стенка, эстафетные палочки, г/м скамейки
11.	Физическое совершенствование	Акробатические упражнения	Строевые упражнения ОРУ с использованием скамеек. Акробатика: стойки на лопатках без помощи рук, на голове и руках с помощью партнёра. Подвижная игра «Охотники и утки»	Уметь выполнять изученные строевые приёмы, знать технику акробатических упражнений, уметь выполнять упражнения изученным способом.	Проведение комплекса ОРУ с группой, проведение подвижной игры.	Спортивная площадка, гимнастические маты, г/м скамейки, волейбольный мяч
12		Акробатические упражнения. Тестирование двигательных	Строевые упражнения. ОРУ в парах на сопротивление. Сочетание серий кувырков, подскоков. «Мост» с помощью	Уметь выполнять изученные строевые приёмы, знать технику	Проведение комплекса ОРУ с группой, Тестирование	Спортивная площадка, г/м маты, набивные мячи 1 кг, рулетка 10 м

		способностей.	партнёра. Тест «Бросок набивного мяча 1 кг на дальность из положения сидя на полу»	акробатических упражнений, осуществлять самостраховку, страховку партнера	«Бросок набивного мяча 1 кг на дальность из положения сидя на полу»	
13.	Физическое совершенствование	Акробатические упражнения, развитие двигательных способностей	Строевые упражнения. ОРУ в парах на сопротивление. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Учебная игра в мини-футбол	Уметь выполнять изученные строевые приёмы, уметь преодолевать полосу препятствий	Демонстрация двигательных способностей	Спортивная площадка, г/м маты, скамейки, г/м конь, футбольный мяч
14.		Акробатические упражнения	Строевые упражнения. ОРУ на формирование осанки. Эстафеты с элементами акробатики. Учебная игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять изученные строевые приёмы, применять изученные упражнения в эстафетах. Знать правила игры в баскетбол.	Оценивание по технике исполнения	Спортивная площадка, гимнастические маты, скамейки, г/м конь, обручи, стойки, баскетбольный мяч

15.		Гимнастические упражнения. Тестирование двигательных способностей	Строевые упражнения. ОРУ на формировании осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Тест «Приседания»	Уметь выполнять изученные строевые приёмы, применять изученные упражнения для преодоления полосы препятствий, правила игры в баскетбол.	Тестирование	Спортивная площадка, г/м маты, г/м стенка, набивные мячи, стойки, баскетбольный мяч
16.		Гимнастические упражнения	Строевые упражнения. ОРУ с г/м палками. Эстафеты. Учебная игра в мини-футбол	Знать технику изученных упражнений, уметь применять их в эстафетах	Демонстрация двигательных способностей	Спортивная площадка, г/м маты, г/м стенка, набивные мячи, стойки, футбольный мяч

17.	Теория Физическое совершенствование	Технические приёмы в спортивных играх	Правила поведения, меры безопасности. Строевые упражнения ОРУ с предметами (с н/м мячами 1-2 кг). Учебная игра в мини-баскетбол	Знать требования безопасности. Уметь выполнять изученные строевые приёмы, уметь проводить разминку, знать правила игры в баскетбол.	Проведение комплекса ОРУ с группой.	Спортивная площадка, набивные мячи весом 1-2 кг, баскетбольные мячи
-----	-------------------------------------	---------------------------------------	---	---	-------------------------------------	---

18.		Технические приёмы в спортивных играх	Равномерный бег 3 мин. Строевые упражнения ОРУ на гимнастической стенке. Учебная игра в мини-футбол	Уметь выполнять изученные строевые приёмы, знать правила игры, применять изученные игровые приёмы в двухсторонней игре	Оценивание по технике исполнения	Спортивная площадка, гимнастическая стенка, футбольные мячи
19.		Развитие двигательных способностей	Равномерный бег 3 мин. ОРУ в движении. Прыжки со скакалкой Подвижные игры «Мяч капитану», «Перестрелка», пионербол	знать правила игры, уметь самостоятельно проводить игру с группой	Демонстрация двигательных способностей	Спортивная площадка, волейбольные мячи
20.	Теория Физическое совершенствование	Технические приёмы в спортивных играх Развитие двигательных способностей, тестирование	Правила организации и проведения спортивных и подвижных игр. Строевые упражнения. ОРУ типа зарядки. Кросс 300 м. Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа»	Уметь выполнять изученные упражнения	Тестирование «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа»	Спортивная площадка

21.	Физическое совершенствование	Технические приёмы в спортивных играх	Строевые упражнения. ОРУ, выполняемые в движении. Эстафеты с элементами баскетбола: ведением мяча, передачами, бросками в кольцо. Учебная игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять изученные строевые приёмы, применять изученные упражнения в эстафетах. Знать правила игры в баскетбол.	Демонстрация двигательных способностей	Спортивная площадка, стойки, баскетбольные мячи
22.		Развитие двигательных способностей	Строевые упражнения. ОРУ в движении по кругу. Кросс 500 м Преодоление полосы препятствий с увеличенным объёмом разнообразных прыжковых упражнений. Двухсторонняя игра в мини-футбол	Уметь выполнять изученные строевые приёмы, применять изученные упражнения для преодоления полосы препятствий, правила игры в баскетбол.	Демонстрация двигательных способностей	Спортивная площадка, г/м маты, г/м стенка, г/м конь, стойки, футбольный мяч
23.	Физическое совершенствование	Развитие двигательных качеств	Строевые упражнения. ОРУ в парах на сопротивление. Кросс 500м Упражнения на тренажерах для развития силовых способностей. Учебная игра в мини-баскетбол	Знать технику изученных упражнений. правила игры в баскетбол	Демонстрация двигательных способностей	Спортивная площадка, тренажеры, баскетбольные мячи

24.		Развитие двигательных качеств, тестирование	ОРУ в движении. Кросс 500м Упражнения с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы на тренажерах. Тест «Поднимание туловища за 30с»	Знать технику и уметь выполнять изученные упражнения	Тестирование «Поднимание туловища за 30с» (см. нормы в приложении)	Спортивная площадка, тренажеры, г/м маты, секундомер
25.	Физическое совершенствование	Развитие двигательных качеств,	Строевые упражнения. ОРУ с г/м скакалками. Разновидности ходьбы и бега, кросс 700м. Эстафеты с элементами спортивных игр (баскетбола, футбола)	Уметь выполнять изученные строевые приёмы. Знать технику и уметь применять изученные упражнения в эстафетах	Проведение комплекса ОРУ с группой	Спортивная площадка, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, стойки, флажки
26.		Развитие двигательных способностей	Строевые упражнения. Ходьба и бег с ускорением «рывками» из разных исходных положений и в разных направлениях. Круговая тренировка (4-5 станций)	Уметь выполнять изученные упражнения, работать по круговой схеме, определять для себя максимальный тест	Демонстрация двигательных способностей	Спортивная площадка, скакалки, гантели, набивные мячи, г/м маты, учебные перекладины, г/м скамейки, флажки

27.	Физическое совершенствование	Развитие двигательных способностей	Строевые упражнения. ОРУ с н/м 1-2 кг. Упражнения на развитие силовых способностей: подтягивание в висе на перекладине (мальчики), в висе (лёжа) на низкой перекладине (девочки); поднятие ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты Подвижная игра	Уметь выполнять изученные упражнения	Демонстрация двигательных способностей	Спортивная площадка, набивные мячи весом 1-2 кг, учебные перекладины, г/м стенка
-----	------------------------------	------------------------------------	--	--------------------------------------	--	--

28.		Развитие двигательных способностей	Строевые упражнения. ОРУ на формирование осанки. Бег с максимальной скоростью и в различных направлениях на отрезках 10-15 метров. Челночный бег 3х10, 4х9 м. Учебная игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять изученные упражнения	Демонстрация двигательных способностей	Спортивная площадка, секундомер, стойки, баскетбольный мяч
29.	Физическое совершенствование	Развитие двигательных способностей	Строевые упражнения. ОРУ типа зарядки. Упражнения на тренажерах на основные мышечные группы. Двухсторонняя игра в пионербол.	Уметь выполнять изученные строевые приёмы, применять изученные упражнения в эстафетах. Знать правила игры в баскетбол.	Проведение комплекса ОРУ с группой, судейство игры	Спортивная площадка, тренажеры, волейбольные мячи

30.		Развитие двигательных способностей	Строевые упражнения. ОРУ типа зарядки. Преодоление полосы препятствий. Тест «Подтягивание» Учебная игра в мини-футбол	Уметь выполнять изученные строевые приёмы, применять изученные упражнения для преодоления полосы препятствий, правила игры в баскетбол.	Тестирование	Спортивная площадка, г/м маты, г/м стенка, набивные мячи, стойки, баскетбольный мяч
31.		Развитие двигательных способностей	Строевые упражнения. ОРУ типа зарядки Эстафеты с элементами бега, прыжков. Учебная игра в мини-футбол	Знать технику изученных упражнений, уметь применять их в эстафетах	Демонстрация двигательных способностей	Спортивная площадка, набивные мячи, стойки, скакалки, обручи, скамейки, футбольный мяч
32.		Развитие двигательных способностей	Развитие двигательных способностей Зачёт по атлетическому многоборью. Двухсторонняя игра в пионербол	Знать технику изученных упражнений	Тестирование	Спортивная площадка, г/м маты, рулетка, секундомер, волейбольный мяч

ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВ-УПРАЖНЕНИЙ.

Поднимание туловища за 30 секунд.

Тест предназначен для измерения силы мышц-сгибателей туловища.

Методика выполнения. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. И. п.- лёжа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов, руки за головой, пальцы сцеплены. Партнёр прижимает ступни к полу. По команде «Марш!» энергично согнуться до касания локтями бёдер (или коленей). Обратным движением вернуться в и. п. до касания лопатками гимнастического мата. Количество подъёмов за 30 с. фиксируется в журнале и оценивается по таблице.

Прыжки в длину с места. Тест предназначен для определения скоростно-силовых качеств.

Методика выполнения. И. п.- стоя (носки на линии старта) и приняв положение старта пловца, махом рук вперёд-вверх выполняют прыжок с приземлением на обе ноги. Результаты засчитываются по пятке сзади стоящей ноги. Лучшая из трёх попыток идёт в зачёт. Измерение производится с точностью до 1 см.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц- сгибателей рук.

Методика выполнения. И. п.- лёжа на полу, руки согнуты, кисти в упоре на ширине плеч, туловище прямое, носки касаются пола. По команде «Марш!» участник выпрямляет руки до положения упора; сгибая руки, возвращается в и. п. и т. д. Количество правильно выполненных отжиманий фиксируется в журнале.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Методика выполнения. По команде «Начинай!» участник из виса (хватом сверху) на перекладине (руки прямые) подтягивается до касания подбородком перекладины, выпрямляет руки и снова подтягивается. Тренер (судья), стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных подтягиваний. Если попытка выполнена неправильно, он произносит: «Не считать!». Например, если первые две попытки выполнены правильно, третья неправильно, а четвёртая вновь правильно, то тренер считает так: «Раз, два, не считать, три». Подтягивание за счёт разгибания туловища и поднимания ног не засчитывается.

Челночный бег 5х10 метров.(3х10 м) Тест позволяет оценить быстроту и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

Методика выполнения. В зале на расстоянии 10 м друг от друга чертятся две параллельные линии. По Команде «Марш!» участник стартует от 1-й линии до 2-й, пересекает её и возвращается к 1-й. Необходимо выполнить в максимально быстром темпе 5 (3) таких замкнутых циклов (туда и обратно). Во время движения не допускаются остановки и смена направления; время засекается с точностью до 0,1с в момент пересечения линии старта

Прыжки через скакалку. Тест позволяет оценить скоростную выносливость ног. **Методика выполнения.** При выполнении этого упражнения учитывается количество выполненных прыжков за 1 минуту. При задевании ногами скакалки и вынужденной остановке участник продолжает прыжки. Общее количество прыжков, выполненное за указанное время, фиксируется в журнале и оценивается по таблице.

ЛИТЕРАТУРА.

1. Березин А. В. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя / А. В. Березин, А. А. Зданевич, Б. Д. Ионов и др.; Под ред. В. И. Ляха. 3-е изд. – М.: Просвещение, 2002. – 125 с.
2. Днепров Э. Д. Сборник нормативных документов. Физическая культура / Э. Д. Днепров, А. Г. Аркадьев. – 3-е изд., доп. – М.: Дрофа, 2007. – 103, [9] с.
3. Киселев П. А. Справочник учителя физической культуры / П. А. Киселев, С. Б. Киселева. – Волгоград: Учитель, 2008. – 239 с.
4. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов: Пособие для учителя / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2008. – 125 с.
5. Лях В. И. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / В. И. Лях, Г. Б. Мейксон, Ю. А. Копылов и др.; Под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2002. – 192 с.