

Департамент образования Администрации городского округа Самара

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования «Меридиан»  
городского округа Самара

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
от «01» июля 2025 года  
Протокол № 1 от 01.07.2025

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО «ЦДО  
«Меридиан» г.о. Самара  
Л.И. Кузнецова  
Приказ № 01-01/383 от 01.07.2025



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Общая физическая подготовка»

Направленность: физкультурно – спортивная  
Возраст обучающихся: 13 – 17 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчики:  
Тресков В.В.,  
педагог дополнительного образования;  
Ефименко И.К.,  
методист

Самара, 2025

## **Краткая аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» предназначена для обучающихся 13-17 лет, проявляющих интерес к занятиям спортом и укреплению здоровья. В результате обучения подростки научатся техникам выполнения разнообразных физических упражнений, основам самоконтроля, разовьют функциональные возможности организма, повысят мотивацию к двигательной активности, разовьют моральные и волевые качества, будут формировать культуру здорового и безопасного образа жизни.

### **I. Пояснительная записка**

*Нормативно-правовые основания для разработки программы:*

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 № 1230-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

### *Направленность программы*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – программа/ОФП) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке, в том числе сдаче нормативов ВФСК ГТО.

### **Актуальность программы**

Программа предоставляет обучающимся возможность развивать представления о здоровом образе жизни, помогает становлению познавательной мотивации и способностей в области физической культуры и спорта. В ходе ее освоения подростки смогут реализовать естественную потребность в движении, в том числе используя тренажеры, повысят уровень здоровья, научатся противодействовать гиподинамии, бережно и заботливо относиться к своему телу.

Модульный принцип построения программы позволит вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Включение в программу модуля, посвященного Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО), не только поможет в подготовке обучающихся к сдаче нормативов ВФСК ГТО, но и окажет воспитательное значение, направленное на формирование целеустремленной личности обучающегося, практикующей здоровый образ жизни.

Модуль, обучающий основам пауэрлифтинга, поможет подросткам осознать возможности своего тела, научиться им управлять и уважать его.

### **Отличительные особенности программы**

Основная идея программы заключается в создании персонализированной, интерактивной и осмысленной образовательной среды, где физическое развитие —

это не принудительная обязанность, а увлекательный и понятный процесс самопознания и самосовершенствования. В отличие от предыдущей редакции, данная программа подстраивается под информационный образ жизни обучающихся и отвечает на личные запросы современного подростка. Интегрирование в занятия современных систем и видов активностей (элементов кроссфита, йоги), цифровых технологий (фитнес-трекеров, спортивных приложений, видео-платформ) поддерживает интерес к обучению, приучает подростков к осознанному выбору здорового образа жизни. Своеобразие программы «Общая физическая подготовка» состоит в том, что в ходе ее освоения обучающиеся не только научатся выполнять определенные комплексы упражнений, но и получат знания о здоровье, основам анатомии, нутрициологии; узнают ответы на вопросы: как спорт влияет на мозг, концентрацию, сон и борьбу со стрессом; почему важно правильно приседать, как работает сердце при кардионагрузке, как избежать травм; каковы популярные мифы о еде и проч.

**Педагогическая целесообразность** программы «Общая физическая подготовка» для подростков 13-17 лет заключается в сознательном выборе и использовании форм, средств и методов, которые адекватны возрастным и психофизиологическим особенностям учащихся и направлены на достижение не только физкультурных, но и общепедагогических целей.

Целесообразность *форм* организации учебной деятельности заключается в их вариативности, что позволяет удерживать интерес и решать разные задачи. Так, групповая (основная) форма занятий создает условия для социализации, формирования командного духа, здоровой конкуренции и взаимопомощи. Индивидуальная форма позволяет учесть личные особенности, состояние здоровья, уровень подготовки каждого подростка. Фронтальная форма обеспечивает высокую плотность занятия, позволяет отработать базовые технические элементы, эффективна для разминки и заминки. Комбинирование этих форм в рамках одной программы (и даже одного занятия) позволяет гибко управлять процессом, воздействуя и на группу в целом, и на личность каждого обучающегося.

Целесообразность *методов* обучения и воспитания заключается в их

комплексном применении и направленности на мотивирование, сознательность и самостоятельность обучающихся. Наглядные методы для подростков, воспринимающих мир через визуальный контент, крайне важны (показ упражнения педагогом, видео-анализ техники или схемы выполнения). Словесные методы формирует осознанное отношение к занятиям спортом (объяснение, беседа, инструктаж, обсуждение влияния упражнений на организм). Практические методы формируют двигательные навыки (например, метод строго регламентированного упражнения). Игровые методы (эстафеты, спортивные игры) развивают инициативу, тактическое мышление, дают эмоциональной разрядку. Соревновательный метод мобилизует силы, проверяет подготовленность в условиях стресса. При этом его важно дозировать и акцентировать на самосовершенствовании, а не на победе над другим. Методы контроля и самоконтроля учат подростков самостоятельно оценивать свое состояние и прогресс (ведение дневника тренировок, использование пульсометров, опросники самочувствия).

Целесообразность *средств* обучения заключается в их разнообразии и современности, что делает образовательный процесс привлекательным и эффективным. Физические упражнения остаются основным средством обучения. Поддерживать интерес и обеспечивать разностороннее развитие помогает комбинация классических (бег, прыжки, отжимания) и современных (функциональный тренинг, элементы кроссфита, воркаута) упражнений. Кроме того, в программе особое место отводится обучению режиму дня, питанию, гигиене как неотъемлемым частям формирования культуры здоровья.

**Цель программы:** развитие индивидуальных способностей, самореализация личности обучающегося на основе формирования интереса к спорту и физической культуре; оздоровление обучающихся путем повышения их физической подготовленности

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- способствовать развитию у обучающихся интереса к спорту;
- научить основам техники различных видов двигательной деятельности;

- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- совершенствовать умения и навыки, полученные на уроках физической культуры в общеобразовательной школе;
- научить способам самоконтроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности

#### ***Развивающие:***

- сформировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- способствовать развитию физических качеств (выносливость, быстрота, сила, скорость);
- способствовать развитию интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формами активного отдыха и досуга.

#### ***Воспитательные:***

- сформировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни;
- воспитать морально-этические и волевые качества;
- воспитать умение доводить дело до конца;
- прививать гигиенические навыки;
- сформировать навык самодисциплины.

#### **Условия реализации программы.**

##### ***Возраст обучающихся:***

Программа «Общая физическая подготовка» адресована обучающимся 13-17 лет, проявляющим интерес к физической культуре, спорту, здоровому образу жизни. Центральной задачей этого возраста становится поиск себя, своих особенностей и своего места. На самооценку подростка оказывает влияние много факторов, в том числе произошедшие физические изменения и перестройка психики. Из-за бурного роста ребенок становится

непропорциональным и несколько неуклюжим. Это связано с тем, что трубчатые кости растут гораздо быстрее, чем развиваются мышцы, и по этой причине меняется не только внешний вид подростка, но и характер его движений. Данная особенность подростков определяет важность физического развития в этот период: упражнения, тренировки, занятия спортом способны довольно быстро повлиять на то, как дети двигаются и умеют управлять собственным телом. К тому же в этом возрасте даже новые движения усваиваются достаточно быстро. Мышечная сила также растет, поэтому у подростков появляется значительно больше новых возможностей, в том числе для знакомства с основами пауэрлифтинга. Данная возрастная категория характеризуется необходимостью в регулярных физических нагрузках (не менее одного часа 3-4 раза еженедельно, от 20 до 30 тысяч шагов в день), что позволяет использовать в программе гибкие и вариативные виды функциональных тренировок, учитывающие как командный, так и индивидуальный дух возраста.

Набор в группы осуществляется на добровольной основе при предоставлении медицинской справки о допуске к занятиям. Наполняемость в группе составляет 10 – 15 человек.

### ***Сроки реализации программы:***

Программа рассчитана на 1 год обучения, 144 часа в год.

### ***Формы организации деятельности:***

- групповая (работы в группах);
- по подгруппам (по командам);
- индивидуальная (индивидуальное выполнение заданий);
- работа в паре

### ***Формы обучения:***

- теоретическое (беседа, лекция, демонстрация наглядного материала);
- комбинированное (сочетание теории и практики);
- практическое (тренировочное)
- игровое занятие;



- соревнование, эстафета, спортивный праздник

### **Режим занятий**

Занятия по программе «Общая физическая подготовка» проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Исходя из санитарно-гигиеническим норм продолжительность часа занятий для обучающихся 13-17 лет составляет 40 мин.

### **Ожидаемые результаты.**

#### ***Предметные:***

Обучающиеся:

- будут знать правила безопасности при выполнении тех или иных физических упражнений, в том числе на спортивных тренажерах;
- научатся простейшим способам самодиагностики и наблюдения за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- освоят комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;
- научатся правильно работать на спортивных тренажерах с учетом своих физических возможностей и своего самочувствия;
- подготовятся к сдаче нормативов ВФСК ГТО для V и VI ступеней

#### ***Метапредметные:***

#### ***Регулятивные УУД***

Обучающиеся научатся:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- смогут самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма

### *Познавательные УУД*

Обучающиеся научатся:

- добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и сведения, полученные на занятии;
- анализировать предлагаемую информацию, сравнивать, характеризовать и оценивать возможности ее использования в собственной деятельности;
- проявлять инициативу и творчество при выполнении заданий, анализировать игровую обстановку и находить оптимальные двигательные решения

### *Коммуникативные УУД*

Обучающиеся научатся:

- формулировать собственное мнение и транслировать варианты решения, аргументированно их излагать, выслушивать мнения и идеи товарищей, учитывать их при организации собственной деятельности и совместной работы;
- разовьют умение работать в команде, находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- получат возможность работать в паре и малой группе, выполнять различные роли (лидера, исполнителя), проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику

### *Личностные:*

Обучающиеся:

- будут понимать необходимость личного участия в формировании собственного здоровья;
- сформируют навыки развития собственной культуры здорового образа жизни;
- получат знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- разовьют готовность и способность к саморазвитию и самообучению, личностному самоопределению;

- овладеют навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- разовьют этические чувства доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- приобретут навык самодисциплины, самоорганизации;
- разовьют умение управлять своими эмоциями, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- приобретут навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- разовьют понятие об оказании бескорыстной помощи окружающим.

### **Критерии оценки достижения планируемых результатов**

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы «Общая физическая подготовка» осуществляется по трем уровням: высокий (от 80 до 100% освоения программного материала), средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала) по окончании модулей «ПРОздоровье», «ПРОтело». По окончании модуля «ПРОспорт» обучающиеся в тестовом режиме сдают нормативы ВФСК ГТО (V или VI ступеней в зависимости от возраста).

Оценочные материалы (пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов) представлен в приложениях №№ 3,4,5 к программе.

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной и познавательной деятельности, составляющей содержание каждого модуля программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала и уверенное освоение практических навыков
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной и познавательной деятельности, составляющей содержание каждого модуля программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала и достаточное освоение практических навыков

Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной и познавательной деятельности, составляющей содержание каждого модуля программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала и слабое владение практическими навыками
-----------------------------------	--

### Формы подведения итогов

Для подведения итогов в программе используются: продуктивные формы (соревнования, эстафеты, спортивные праздники и т.д.); документальные формы (диагностические карты фиксации результатов освоения программы, дневники самонаблюдений обучающихся, портфолио обучающихся и т.д.)

## 2. Учебный план программы «Общая физическая подготовка»

№	Наименование модулей	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1	«ПРОздоровье» (общеразвивающая подготовка)	48	12	36
2	«ПРОтело» (основы пауэрлифтинга)	48	10	38
3	«ПРОспорт» (подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО)	48	7	41
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>29</b>	<b>115</b>

### 2.1. Содержание модуля «ПРОздоровье»

Модуль «ПРОздоровье» (общеразвивающая подготовка) решает задачи по улучшению самочувствия обучающихся, укреплению здоровья, развивает у них координационные способности, формирует элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, приобщает к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обучает навыкам саморегуляции и безопасному поведению в жизни; воспитывает дисциплинированность и доброжелательное отношение к товарищам.

*Цель модуля:*

Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, формирование у них потребности и привычки к регулярной двигательной активности.

### *Задачи модуля:*

#### *Обучающие:*

- дать занимающимся представления о себе, о принципах здорового образа жизни, правилах гигиены, охраны здоровья и безопасного поведения;
- обучать детей общеразвивающим упражнениям;
- обучать навыку правильного дыхания и управлению стрессом через дыхательные практики

#### *Воспитательные:*

- формировать ответственное отношение к своему здоровью как к ключевой ценности;
- воспитывать дисциплину и самоконтроль;
- развивать волевые качества (настойчивость, терпение);
- воспитывать взаимопомощь и командный дух

#### *Развивающие:*

- развивать кинестетический интеллект – способность осознавать и контролировать свое тело в пространстве;
- развивать аналитические способности через умение анализировать свои двигательные привычки и исправление ошибок

#### *Ожидаемые результаты:*

*По окончании модуля обучающиеся должны:*

знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- основы здорового образа жизни человека;
- исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.

уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения и контролировать положение тела в пространстве;
- выполнять основные гигиенические процедуры;
- освоить принципы правильного дыхания;

- составлять персональный фитнес-план

### Учебно-тематический план модуля «ПРОздоровье»

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	2	беседа
2	Влияния занятий ОФП на здоровье человека	2	2	4	беседа
3	Гигиена. Режим дня. Здоровое питание. Основные приемы закаливания	3	3	6	беседа,наблюдение
4	Общеразвивающие упражнения	2	10	12	наблюдение
5	Дыхательная гимнастика	1	3	4	наблюдение
6	Формирование правильной осанки	1	7	8	наблюдение
7	Эргономика повседневной жизни	2	8	10	учебная игра
8	Персональный фитнес-план	-	2	2	защита проекта
	<b>Итого:</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	<b>48</b>	

### Содержание программы модуля «ПРОздоровье»

#### Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности

*Теория.* Знакомство с детьми. Введение в дисциплину. Требования к занимающимся. Обсуждение содержания занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

*Практика.* Вводная диагностика развития двигательных способностей

#### Тема 2. Влияния занятий ОФП на организм человека

*Теория.* Влияние занятий физическими упражнениями на организм подростка. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий спортом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья и развития физических способностей.

*Практика.* Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

Тема 3. Гигиена. Режим дня. Здоровое питание. Основные приемы закаливания  
*Теория.* Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Режим дня его значение. Примерная схема режима дня. Здоровое питание: умеренность, разнообразие, ограничение фастфуда, баланс макро- и микроэлементов. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Значение правил гигиены. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

*Практика.* Составление персонального режима дня. Самоанализ питания, образа жизни.

Тема 4. Общеразвивающие упражнения

*Теория.* Значение общеразвивающих упражнений (ОРУ)

*Практика.* Упражнения для рук и плечевого пояса, шеи, ног тазового пояса, туловища, всего тела. Составление комплексов ОРУ.

Тема 5. Дыхательная гимнастика.

*Теория.* Упражнения на укрепление дыхательных мышц грудной клетки и диафрагмы, на улучшение деятельности органов брюшной полости.

*Практика.* Разучивание статических и динамических упражнений дыхательной гимнастики. Дыхательные упражнения для помощи при стрессе.

Тема 6. Формирование правильной осанки.

*Теория.* Осанка при стоянии и ходьбе. Форма спины. Форма грудной клетки. Влияние общеразвивающих физических упражнений на укрепление мышц тела при формировании правильной осанки.

*Практика.* Самообследование осанки. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки (с предметом: мяч, гимнастическая палка, мешочек и проч. и без него).

Тема 7. Эргономика повседневной жизни.

*Теория.* Правила организации рабочего места. Как правильно сидеть за столом, за компьютером. Безопасное движение, правила подъема тяжестей

*Практика.* Комплекс-разминка перед компьютером «Зарядка для геймера».

Упражнения на снятие мышечных зажимов, для снятия усталости с шеи и спины. Базовые упражнения из йоги на расслабление.

Тема 8. Персональный фитнес-план (итоговое занятие).

*Практика.* Разработка и презентация недельного плана своей активности, включая разминки и комплексы упражнений (работа в малых группах или индивидуально по выбору обучающегося).

## **2.2.Содержание модуля «ПРОтело»**

Модуль «ПРОтело» (основы пауэрлифтинга) рассчитан на начальный уровень подготовки и сочетает силовую тренировку с общей физической подготовкой и построен на принципах безопасности, постепенности и разностороннего развития. Заниматься основами пауэрлифтинга в подростковом возрасте (13-17 лет) полезно для комплексного развития. В подростковый период происходит быстрый рост костей, а мышечный корсет часто не успевает за скелетом, что приводит к сутулости, сколиозам и болям в спине. Силовые тренировки целенаправленно укрепляют мышцы спины (особенно разгибатели), кора, ног и плечевого пояса, создавая естественный "корсет", который удерживает позвоночник в правильном положении. Под воздействием дозированной нагрузки увеличивается плотность костной ткани, что является отличной профилактикой травм в будущем. Базовые упражнения пауэрлифтинга - это не просто спорт. Это движения, которые мы используем в повседневной жизни: приседание - аналог поднятия чего-либо с пола; становая тяга - правильный подъем тяжестей (например, сумки); жим лежа - толкающее движение (отодвинуть тяжелый предмет). Освоив эти движения технически, подросток значительно снижает риск бытовых травм спины и суставов.

*Цель модуля:*

Укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся, развитие функциональной силы для жизни и спорта, воспитание характера и дисциплины.

*Задачи модуля:*

*Обучающие:*



- изучить технику трех основных упражнений (приседание, жим лежа, становая тяга);
- закрепить знания по основам анатомии, физиологии и гигиены

*Воспитательные:*

- формировать здоровые привычки
- воспитывать силу воли, дисциплину,
- помочь осознать возможности своего тела, научиться им управлять и уважать его

*Развивающие:*

- увеличить мышечную силу и выносливость;
- улучшить общую физическую форму;
- развивать мотивацию к регулярным занятиям физической активностью

*Ожидаемые результаты:*

*По окончании модуля обучающиеся должны:*

знать:

- технику безопасного выполнения движений на занятиях по пауэрлифтингу;
- технику выполнения основных и базовых упражнений ;
- правила сбалансированного питания для восстановления и роста мышц;
- основные правила соревнований

уметь:

- освоить правильное дыхание;
- выполнять базовые движения;
- выполнять базовые тяги;
- соблюдать режим дня и правильного питания;
- составлять дневник тренировок

## Учебно-тематический план модуля «ПРОтело»

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение в пауэрлифтинг. Техника безопасности	1	3	4	беседа
2	Базовые движения. Базовые тяги.	4	12	16	наблюдение
3	Закрепление техники. Прогресс нагрузок	3	9	12	наблюдение
4	Закрепление пройденного. Профилактика травм. Введение в правила соревнований	2	14	16	соревнование
	<b>Итого:</b>	<b>10</b>	<b>38</b>	<b>48</b>	

### Содержание программы модуля «ПРОтело»

Тема 1. Введение в пауэрлифтинг. Техника безопасности

*Теория.* Что такое пауэрлифтинг, правила безопасности в зале, экипировка.

*Практика.* Разминка, ОФП (отжимания, приседания без веса, планка), заминка.

Тема 2. Базовые движения. Базовые тяги.

*Теория.* Анатомия приседания: работа суставов и мышц. Дыхание во время упражнения. Анатомия становой тяги. Важность поясницы и хвата. Техника становой тяги.

*Практика.* Присед у стенки, приседания с палкой на спине, выпады, подъемы таза лежа. Приседания с пустым грифом (3x10), жим ногами, подъемы на носки.

Тяга верхнего блока к груди. Становая тяга с грифом/гирей (3x8).

Тема 3. Отработка техники. Прогресс нагрузок.

*Теория.* Подготовка к жиму лежа. Анатомия жима лежа. Работа грудных, дельт и трицепса. Техника жима штанги лежа. Понятие "моста", постановка ног, траектория штанги. Связка "Присед + Жим". Принципы разминки и подводящих подходов.

Связка "Жим + Присед". Понятие "ментальной концентрации" перед подходом.

Связка "Тяга + Жим". Важность разминки и заминки для восстановления. Принцип прогрессивной перегрузки. Как правильно добавлять вес.

*Практика.* Жим гантелей лежа, отжимания, разводки гантелей. Жим штанги лежа с пустым грифом (3x10), жим гантелей сидя, тяга штанги к поясу.

Отработка базы. Круговой цикл: присед, жим, тяга ( с пустым грифом) на технику. Связка: присед (5х5), жим лежа (5х5), подъемы на носки. Связка: жим лежа (5х5), присед (5х5). Связка: становая тяга (3х5), жим лежа (5х5), тяга штанги в наклоне. Работа с малыми весами (блины по 2,5-5 кг) на 5-6 повторений во всех базах. Чередование связок с добавлением веса. Анализ ошибок.

Тема 4. Закрепление пройденного. Профилактика травм. Введение в правила соревнований.

*Теория.* Индивидуальная работа над слабыми местами с легкими весами. Введение в соревновательные правила. Правила выполнения попыток в пауэрлифтинге. Команды судьи. Тактика выбора начального веса на соревнованиях. Профилактика травм. Основы растяжки и мобильности.

*Практика.* Работа по индивидуальным планам. Составление простого тренировочного дневника. Отработка команд "Старт", "Скамья", "Стойки" для приседа и жима. Подходы с проходкой от малого веса к среднему (на 3-5 повторов). Комплексная тренировка всех трех упражнений. Соревнования.

### **2.3. Содержание модуля «ПРОспорт»**

Модуль «ПРОспорт» посвящен подготовке к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее –ВФСК ГТО) для V и VI ступеней. Физкультурное движение ГТО возродилось в 2014 г. после подписания Президентом РФ В.В. Путиным соответствующего Указа. С 2019 г. оно является частью федерального проекта «Спорт — норма жизни» нацпроекта «Демография». Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» (ГТО) - программа физкультурной и патриотической подготовки. С 2014 года комплекс ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях.

Основным методом в модуле «ГТО» лежит игровой метод, как наиболее привлекательный и естественный для детей, который в непринужденной форме повышает физическую подготовленность занимающихся и который оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию. Это

соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, в которых личностные результаты образования, обучения и воспитания ставятся на первое место.

Через игру и посредством игры делается попытка:

- использовать ГТО как элемент физического (телесного) воспитания, которое ориентировано на формирование культуры здоровья, двигательной культуры и культуры телосложения, т.е. физической (телесной) культуры в целом;
- учесть разнообразные интересы и потребности и особенности, социальные запросы и требования детей разного возраста к физическому воспитанию и т.д.

В процессе обучения по модулю учащиеся узнают об истории комплекса ГТО, первых и выдающихся чемпионах ГТО, а также познакомятся с атрибутикой ГТО (значки БГТО, вымпелы). Для учащихся будет организован тренировочный процесс по подготовке к сдаче нормативов ГТО и проведены пробные тестирования по некоторым видам испытаний в соответствии с нормативами ГТО.

Стремление к выполнению норм ГТО должно стать хорошей мотивацией для участия в различных видах спортивной деятельности, систематических физических занятиях, мероприятиях, направленных на продвижение здорового образа жизни. Кроме того, физическое воспитание детей на основе норм ГТО можно рассматривать и как эффективное средство формирования активной гражданской позиции и патриотического отношения к Родине.

**Цель:** развитие физических качеств обучающихся, подготовка к сдаче норм ГТО.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- формировать у детей и подростков представление о возрожденном Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»

*Воспитательные:*

- содействовать воспитанию у детей социально-значимых личностных

качеств: чувство патриотизма, целеустремленности, настойчивости, организованности, упорства, трудолюбия.

*Развивающие:*

- способствовать укреплению физического и психического здоровья учащихся и повышению их уровня физической подготовленности;

## **Ожидаемые предметные результаты**

*По завершении обучения, обучающиеся должны:*

знать:

- историю и развитие ГТО;
- правила поведения на занятиях, в спортивном коллективе;
- основные требования к сдаче нормативов ГТО;

уметь:

- соблюдать правила техники безопасности в спортивном зале и нормы поведения в коллективе и в обществе;
- выполнять общеразвивающие упражнения;
- принимать участие в подвижных играх;
- выполнять задания на занятиях.

### **Учебно-тематический план модуля «ПРОспорт»**

2	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности. История комплекса ВФСК ГТО.	2	2	4	беседа
2	Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения	1	9	10	наблюдение
3	Бег. Виды испытаний	1	4	6	наблюдение
4	Прыжки в длину	1	7	8	наблюдение
5	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук	1	7	8	наблюдение
6	Метание мяча	1	7	8	наблюдение
7	Пробное тестирование по видам испытаний в соответствии с нормативами ВФСК ГТО	-	4	4	тестирование
	<b>Итого:</b>	<b>7</b>	<b>41</b>	<b>48</b>	

## *Содержание программы модуля «ПРОспорт»*

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности. История комплекса ВФСК ГТО

*Теория.* Соответствие спортивной одежды и обуви тренировочным занятиям. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Правила безопасности при занятиях. История комплекса ВФСК ГТО и современное развитие. Первые и выдающиеся чемпионы ГТО, атрибутика ГТО (значки БГТО, вымпелы). Требования к сдаче нормативов для юношей/девушек 14-15 лет (V ступень), 16-17 лет (VI ступень) (см. приложение № 5)

*Практика.* Выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц.

Тема 2. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения.

*Теория.* Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр.

*Практика.* Подвижные игры: «Круговая эстафета», «Салки по кругу», «Передача с приседанием», «Попади в цель» и др. (см приложение № 6) для развития:

- для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»;
- для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»;
- на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися – челночный бег или бег на 30 м, 60м, 100 м.;
- на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися «Бег на лыжах на 3 км/5 км», или «Бег по пересеченной местности на 3 км/5 км»;
- на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»;
- на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье»;

- на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание спортивного снаряда», «Метание мяча весом 150 г» .

Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника; упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

### Тема 3. Бег. Виды испытаний

*Теория.* Правильное положение тела при беге. Виды бега при сдаче нормативов.

*Практика.* Бег на 30, 60, 100 м. Имитация движений рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд на 10-15 м). Бег с ускорением 20-30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30-40 м (бег на перегонки). Бег на результат 30, 60, 100 м. Челночный бег 3х10м.

### Тема 4. Прыжки в длину.

*Теория.* Эффективная техника прыжков вперед.

*Практика.* Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10-15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10-15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту, расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

### Тема 5. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук.

*Теория.* Методика безопасного выполнения упражнений.

*Практика.* Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук.

Подтягивание с дополнительной опорой (облегчённый вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки). Вис лёжа на низкой перекладине (5с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из вися лёжа хватом снизу; хватом сверху. *Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.* Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамье.

*Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.* Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклон вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

#### Тема 6. Метание мяча

*Теория.* Техника метания мяча.

*Практика.* Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов. Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха». Метание мяча весом 150 г на дальность.

#### Тема 7. Пробное тестирование по видам испытаний в соответствии с нормативами ВФСК ГТО

*Практика.* Пробное выполнение нормативов ВФСК ГТО. Выполнение индивидуальных заданий. Разбор ошибок.

### 3.Раздел «Воспитание»

Цель воспитательной работы по программе «Общая физическая подготовка» - развитие личности, самоопределение и социализация детей на



основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи:

- просвещение в сфере достижений духовно-нравственных традиций российского общества через пропаганду здорового образа жизни;
- воспитание чувства патриотизма и уважения к истории России и Самарской области в ходе проведения внеурочных мероприятий

Ожидаемые результаты:

- осознание ценности здорового образа жизни и встраивание полезных навыков в повседневную жизнь;
- понимание значимости духовно-нравственных традиций российского общества;
- уважение к старшим, бережное отношение к истории и традициям своей семьи;

В воспитательной работе с детьми по программе используются следующие **методы воспитания**: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, сверстников); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Работа осуществляется в следующих **формах**:

- беседы, мастер-классы от педагогов учреждения по разным направленностям; веселые старты, совместные праздники, коллективные дела. Эти формы направлены на решение задач воспитания, связанных с физкультурно-спортивной направленностью объединения: привитие норм здорового образа жизни, социализация детей, формирование нравственных качеств, приобщение к культурному наследию, развитие самостоятельности и ответственности;
- участие в проектной деятельности (способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, дает опыт долгосрочной системной деятельности (создание проектов о здоровом образе жизни, правильном питании)).

**Работа с родителями или законными представителями** осуществляется в форме:

- родительских собраний;
- открытых занятий для родителей;
- взаимодействия в процессе совместных походов и экскурсий;
- консультаций в групповом чате объединения;
- анкетирования, опросов, собеседований.

*Диагностика результатов воспитательной работы* осуществляется с помощью:

- педагогического наблюдения;
- оценки творческих проектов педагогом, родителями, сверстниками;
- отзывов, интервью, материалов рефлексии (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, беседы с детьми, отзывы других участников мероприятий и др.)

Воспитательная работа осуществляется на основной учебной базе учреждения - клубе по месту жительства «Атлант», в рамках учебных занятий, внеурочной деятельности, а также на выездных площадках - местах проведения соревнований, экскурсий выходного дня, (см. приложение «Календарный план воспитательной работы»), организуемых с помощью и при активном участии родительского сообщества.

#### 4.Ресурсное обеспечение программы

*Применяемые технологии и средства обучения и воспитания:*

В образовательном процессе используются элементы следующих *педагогических технологий*: модульного обучения, игровых технологий, коллективного взаимообучения, проектной деятельности, технология развивающего обучения.

*Средства обучения*: визуальные (ИКТ-презентации, схемы, плакаты), аудиовизуальные (видеосюжеты, видеоролики в соцсетях), аудиальные (музыкальный центр).

*Материально-техническое обеспечение*

Занятия по программе проводятся на базе клуба по месту жительства «Атлант» МБУ ДО «ЦДО «Меридиан» г.о.Самара. Занятия организуются в спортивном зале, соответствующем требованиям СанПиН и техники безопасности.

В кабинетах имеется следующее учебное оборудование:

- Гимнастические коврики -15 шт.
- Скакалки – 15 шт.
- Шведская стенка – 1шт
- Турник -1 шт.
- Брусья -1 шт.
- Гири – 7 шт.
- Гантели – 10 пар
- Эспандеры – 5 шт.
- Тренажеры: жим ногами, сгибание и разгибание ног, кроссовер, тяга вертикального блока, сайкл, римский стул – по 1 шт.
- Скамья Скотта – 1 шт
- Скамья для жима лежа – 2 шт
- Силовая рама для приседаний – 1 шт
- Набивные мячи – 10 шт.
- Музыкальный центр – 1 шт

## 5. Список литературы и интернет-ресурсов

*Для педагогов:*

1. Андреев В.Н., Андреева Л.В. Атлетическая гимнастика. Методическое пособие/ В.Н.Андреев, Л.В.Андреева// - М.:Физкультура и спорт, 2005-128 с.
2. Велла М. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса/ М. Велла, перевод с английского// -М.: АСТ, 2007-144 с.
3. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова// -М.: Академия, 2005. - 240 с.
4. Виноградов Г.П., Виноградов И.Г. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки. Учебник/ Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов – М., 2017-408 с.
5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: нормативные требования и алгоритм внедрения, практическое руководство / В.Я.Барышников, Ю.И.Громыко. - Екатеринбург:Юность России, 2014.-68 с.
6. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. Заведений, 7-е изд./ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Академия, 2012 – 517 с.
7. Барышников В.Я. Подготовка школьников к сдаче норм ГТО: Методическое пособие/ В.Я.Барышников// - М.:Русское слово, 2018.-176 с.
8. Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник. Под ред. Калашникова Д.Г. //– М.: ФПА, 2021-328 с.

*Для обучающихся:*

1. Рогальская И. Составление пищевого рациона подростка: советы по правильному питанию <https://mip.institute/journal/sostavlenie-pishchevogo-raciona-podrostka-sovety-po-pravilnomu-pitaniyu->
2. Струков С.Ф. Технология тренировки с отягощением <https://www.litres.ru/book/sergey-fedorovich-strukov/tehnologiya-trenirovki-s-otyagoscheniyami-72036532/>
3. Начинаящим о пауэрлифтинге. Полный путеводитель/Железный спорт/Дзен <https://dzen.ru/a/ZM1KTL7DPzyS9qgw>
4. Программа тренировок по пауэрлифтингу для новичков/Rutube <https://yandex.ru/video/preview/7812809626615835987>
5. Тренировки для подростков/Фитнес дома/Rutube <https://yandex.ru/video/preview/3870371826696159529>

**Календарный учебный график к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка»**

№ п/п	Дата проведен ия занятия	Время провед ения занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место прове- дения	Форма контроля
1			2	Вводное занятие. Техника безопасности	Беседа/Практ икум	Спортивный зал	Беседа
2			2	Влияние занятий физическими упражнениями на организм подростка	Беседа	Спортивный зал	Опрос
3			2	. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение
4			2	Понятие о гигиене. Личная гигиена	Беседа	Спортивный зал	Опрос
5			2	Значение правил гигиены	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение
6			2	Составление персонального режима дня	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение
7			2	Значение общеразвивающих упражнений	Лекция/Прак тикум	Спортивный зал	Наблюдение
8			2	Упражнения для рук, плечевого пояса, шеи	Тренировка	Спортивный зал	Наблюдение
9			2	Упражнения для ног, тазового пояса	Тренировка	Спортивный зал	Наблюдение
10			2	. Упражнения для туловища, всего тела.	Тренировка	Спортивный зал	Наблюдение
11			2	Упражнения для туловища, всего тела.	Тренировка	Спортивный зал	Наблюдение
12			2	Составление комплексов ОРУ	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение
13			2	Дыхательная гимнастика	Лекция/Прак тикум	Спортивный зал	Наблюдение
14			2	Разучивание статических и динамических упражнений дыхательной гимнастики	Практикум	Спортивный зал	Беседа
15			2	Влияние общеразвивающих физических	Беседа/Практ икум	Спортивный зал	Наблюдение

				упражнений на укрепление мышц тела при формировании правильной осанки			
16			2	Самообследование осанки	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение
17			2	Выполнение упражнений для формирования правильной осанки с предметом	Тренировка	Спортивный зал	Наблюдение
18			2	Выполнение упражнений для формирования правильной осанки с предметом	Тренировка	Спортивный зал	Наблюдение
19			2	Правила организации рабочего места школьника	Беседа/Практикум	Спортивный зал	Наблюдение
20			2	Комплекс-разминка перед компьютером	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение
21			2	Упражнения на снятие мышечных зажимов	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение
22			2	Упражнения для снятия усталости с шеи и спины	Тренировка	Спортивный зал	Наблюдение
23			2	Базовые упражнения из йоги на расслабление	Тренировка	Спортивный зал	Наблюдение
24			2	Персональный фитнес-план	Контрольное мероприятие	Спортивный зал	Защита проекта
25			2	Что такое пауэрлифтинг, правила безопасности в зале, экипировка	Беседа/Практикум	Спортивный зал	Беседа
26			2	Разминка, ОФП, заминка	Тренировка	Спортивный зал	Наблюдение
27			2	Анатомия приседания: работа суставов и мышц	Беседа/Практикум	Спортивный зал	Наблюдение
28			2	Дыхание во время упражнения	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение
29			2	Присед у стенки	Тренировка	Спортивный зал	Наблюдение
30			2	Приседания с палкой на спине	Тренировка	Спортивный зал	Наблюдение
31			2	Подъемы таза лежа	Тренировка	Спортивный зал	Наблюдение
32			2	Приседания с пустым	Тренировка	Спортивный зал	Наблюдение

				грифом		зал	
33			2	Тяга верхнего блока к груди	Тренировка	Спортивный зал	Наблюдение
34			2	Становая тяга с грифом/гирей	Тренировка	Спортивный зал	Наблюдение
35			2	Анатомия жима лежа. Работа грудных, дельт и трицепса	Беседа/Практикум	Спортивный зал	Наблюдение
36			2	Принципы разминки и подводящих подходов	Беседа/Практикум	Спортивный зал	Наблюдение
37			2	Принцип прогрессивной перегрузки	Лекция/Практикум	Спортивный зал	Наблюдение
38			2	Жим лежа	Тренировка	Спортивный зал	Наблюдение
39			2	Круговой цикл: присед, жим, тяга	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение
40			2	Чередование связок с добавлением веса	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение
41			2	Профилактика травм	Беседа	Спортивный зал	Опрос
42			2	Индивидуальная работа над слабыми местами с легкими весами	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение
43			2	Введение в соревновательные правила	Лекция, беседа	Спортивный зал	Беседа
44			2	Тактика выбора начального веса на соревнованиях	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение
45			2	Работа по индивидуальным планам	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение
46			2	Составление простого тренировочного дневника	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение
47			2	Комплексная тренировка всех упражнений	Тренировка	Спортивный зал	Наблюдение
48			2	Соревнования	Контрольное мероприятие	Спортивный зал	Зачетное занятие
49			2	Вводное занятие модуля «ПРОспорт» Техника безопасности. История комплекса ВФСК	Беседа	Спортивный зал	Наблюдение

50			2	Выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц	Тренировка	Спортивный зал	Наблюдение
51			2	Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр	Спортивная игра	Спортивный зал	Наблюдение
52			2	Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр	Спортивная игра	Спортивный зал	Наблюдение
53			2	Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр	Спортивная игра	Спортивный зал	Наблюдение
54			2	Общеразвивающие упражнения	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение
55			2	Общеразвивающие упражнения	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение
56			2	Правильное положение тела при беге	Беседа/Практикум	Спортивный зал	Наблюдение
57			2	Бег на 30, 60, 100 м	Тренировка	Спортивный зал	Наблюдение
58			2	Бег с ускорением	Тренировка	Спортивный зал	Наблюдение
59			2	Эффективная техника прыжков вперед	Беседа/Практикум	Спортивный зал	Наблюдение
60			2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Тренировка	Спортивный зал	Наблюдение
61			2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Тренировка	Спортивный зал	Наблюдение
62			2	Прыжков в длину с места из упора присев	Тренировка	Спортивный зал	Наблюдение
63			2	Методика безопасного выполнения упражнений	Беседа	Спортивный зал	Опрос
64			2	Подтягивание с дополнительной опорой	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение
65			2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)	Тренировка	Спортивный зал	Наблюдение



				Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки).			
66			2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Тренировка	Спортивный зал	Наблюдение
67			2	Техника метания мяча	Тренировка	Спортивный зал	Наблюдение
68			2	Имитация метания и метание мяча	Тренировка	Спортивный зал	Наблюдение
69			2	Подвижные игры с метанием	Спортивная игра	Спортивный зал	Наблюдение
70			2	Метание мяча	Тренировка	Спортивный зал	Наблюдение
71			2	Пробное выполнение нормативов ВФСК ГТО	Контрольное мероприятие	Спортивный зал	Прием нормативов
72			2	Выполнение индивидуальных заданий. Анализ ошибок	Контрольное мероприятие	Спортивный зал	Зачетное занятие

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Название события, мероприятия	Месяц	Форма работы	Практический результат и информационный продукт
1	Спортивный праздник «Золотая осень»	сентябрь	Проведение спортивных эстафет и показательных выступлений выпускников объединения	Фотоотчет в группе ВК <a href="https://vk.com/atlant_shk">https://vk.com/atlant_shk</a>
2	Внутриучрежденчески е соревнования ко Дню народного единства «Вместе мы сила»	ноябрь	Соревнования по пауэрлифтингу с приглашенными специалистами	Фотоотчет в группе ВК <a href="https://vk.com/atlant_shk">https://vk.com/atlant_shk</a>
3	Новогодние мероприятия «Спортивные елки»	декабрь	Внутриучрежденческ ие мероприятия с проведением спортивных мастер- классов для обучающихся из других объединений	Фотоотчет в группе ВК <a href="https://vk.com/atlant_shk">https://vk.com/atlant_shk</a>
4	Спортивные состязания «Солдатский марафон»	февраль	Внутриучрежденческ ие соревнования по спортивным играм	Фотоотчет в группе ВК <a href="https://vk.com/atlant_shk">https://vk.com/atlant_shk</a>
5	Спортивные каникулы	март	Товарищеские встречи -турниры по пауэрлифтингу	Фотоотчет в группе ВК <a href="https://vk.com/atlant_shk">https://vk.com/atlant_shk</a>
6	«День здоровья»	апрель	Совместное спортивное мероприятие с родителями	Фотоотчет в группе ВК <a href="https://vk.com/atlant_shk">https://vk.com/atlant_shk</a>

7	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы	май	Показательные спортивные выступления (по приглашению образовательных учреждений)	Фотоотчет в группе ВК <a href="https://vk.com/atlant_shk">https://vk.com/atlant_shk</a>
8	Участие в городских мероприятиях и соревнованиях	В соответствии с календарем мероприятий	Посещение музеев, выставок, спортивных состязаний. Участие в соревнованиях разного уровня	Фотоотчет в группе ВК <a href="https://vk.com/atlant_shk">https://vk.com/atlant_shk</a>
9	Семейные праздники	В течение года	Тематические мероприятия разной направленности совместно с родителями	Фотоотчет в группе ВК <a href="https://vk.com/atlant_shk">https://vk.com/atlant_shk</a>

## Приложение № 3

### Форма подведения итогов освоения модуля «ПРОздоровье»

Обучающийся (Ф.И.) \_\_\_\_\_

№ п/п	Наименование показателя	Критерии оценки	Результат обучающегося*
1.	Практичность и безопасность	Фитнес-план обучающегося соответствует возрастным особенностям и содержит верные рекомендации по выполнению физических нагрузок	
2.	Структура фитнес-программы	План включает необходимые разделы. Содержание плана ясно изложено, присутствует описание всех компонентов тренировки (подготовительная часть, основной комплекс упражнений, заминка), указаны виды и продолжительность отдыха между тренировочными циклами. Предусмотрены рекомендации по профилактике переутомления и травм	
3.	Анализ результатов самооценки	Представлен подробный самоанализ физического состояния и основных привычек. Сделаны выводы о состоянии своего здоровья и готовности приступить к программе. Разработана стратегия коррекции слабых сторон	

Итоговый результат: \_\_\_\_\_ уровень освоения

\*Итоговый уровень освоения модуля обучающимся определяется путем суммирования оценок по каждому критерию и вычисляется следующим образом: высокий (от 80 до 100% освоения программного материала модуля), средний (от 51 до 79% освоения программного материала модуля), низкий (менее 50% освоения программного материала модуля)

## Приложение № 4

### *Форма подведения итогов освоения модуля «ПРОтело»*

Обучающийся (Ф.И.) \_\_\_\_\_

№ п/п	Наименование показателя	Критерии оценки	Результат обучающегося*
Демонстрация техники выполнения базовых упражнений (под контролем педагога)			
1.	приседание	Обучающийся показывает правильную постановку стоп, глубину опускания, умение держать спину ровной и контролировать центр тяжести	
2.	жим лежа	Обучающийся выполняет горизонтальное отталкивающее движение с соблюдением угла локтей относительно корпуса и контроля дыхания	
3.	становая тяга	Обучающийся показывает правильную постановку рук, соблюдение равновесия при выполнении подъема штанги, поддерживает правильную осанку	

Итоговый результат: \_\_\_\_\_ уровень освоения

\*Итоговый уровень освоения модуля обучающимся определяется путем суммирования оценок по каждому критерию и вычисляется следующим образом: высокий (от 80 до 100% освоения программного материала модуля), средний (от 51 до 79% освоения программного материала модуля), низкий (менее 50% освоения программного материала модуля)

Пятая ступень  
(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
2	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	Выносливость
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	Гибкость

Испытания (тесты) по выбору								
5	Челночный бег 3х10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	Координационные способности
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44	
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:13	54,0	1:32	1:18	1:01	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	

<b>Участники тестирования</b>	<b>Юноши</b>			<b>Девушки</b>		
<b>Уровень сложности</b>	<b>Бронзовый знак отличия</b>	<b>Серебряный знак отличия</b>	<b>Золотой знак отличия</b>	<b>Бронзовый знак отличия</b>	<b>Серебряный знак отличия</b>	<b>Золотой знак отличия</b>
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	7	7	7	7	7	7
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6



Шестая ступень  
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/ п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:35	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-	

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45	
6	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	27	30	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:20	1:05	49,0	1:45	1:18	1:00	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	14	20	25	14	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	17	25	30	18	25	30	

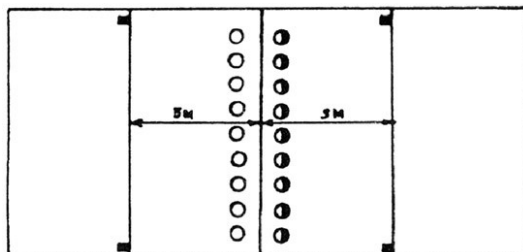
Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса	5	5	6	5	5	6

## Игры на проявление внимания с элементами общеразвивающих упражнений\*

### 16. Черные и белые

В игре участвуют две команды: «Черные» и «Белые». Команды выстраиваются у центральной линии площадки в шеренги по одному спиной друг к другу. На расстоянии 5 м от команд в одну и другую стороны установлены стойки для прыжков в высоту с привязанными к ним резинками. Как только учитель неожиданно выкрикнет: «Черные!», «черные» становятся преследуемыми и убегают, перепрыгивая через резинку. Другая команда становится ловцами, она преследует «черных», чтобы запятнать их. По команде учителя: «Белые!» участники меняются ролями.



После каждой передачи ловцы должны объявить, кого они запятнали. Каждое пятнание приносит команде очко. Побеждает команда, запятнавшая больше участников во время игры.

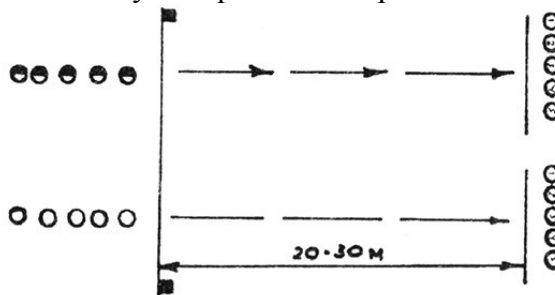
**Варианты:** а) введение различных исходных позиций: в упоре или лежа на животе; б) смена способов передвижения: прыжки на одной ноге; бег на четвереньках в упоре сзади.

### 2. Перетягивание через черту

Играющие делятся на две команды, которые становятся одна против другой вдоль черты, проведенной между ними. Предусматривается, чтобы игроки, примерно равные по росту и весу, располагались один против другого. За каждой командой стоят счетчики очков. По сигналу учителя играющие берутся за руки, и каждая команда старается перетянуть к себе за черту большее количество игроков другой команды. Перетянутый обязан дотронуться ладонью до ладони счетчика очков перетянувшей его команды, после чего он может уйти обратно за черту и снова играть за свою команду. За каждого перетянутого игрока команда получает одно очко. Команда, получившая большее число очков, побеждает. Перетянутым считается тот, кто переступил черту двумя ногами.

### 3. Два старта

Команды стоят в колоннах по одному у линии старта. От стартовой линии на расстоянии 20—30 м проводятся две линии напротив колонн, на которые кладут веревочные кольца по количеству игроков в команде. На полу начерчены номера с 1 до...



По сигналу учителя первые игроки с низкого старта начинают бег к линии, на которой лежат кольца. Добежав до колец, игроки становятся в центр кольца, поднимают его на вытянутых руках над собой, поворачиваются, опускают кольцо точно на его место, перешагивают и с высокого старта бегут обратно к линии старта. Вторые номера с низкого старта начинают бег.

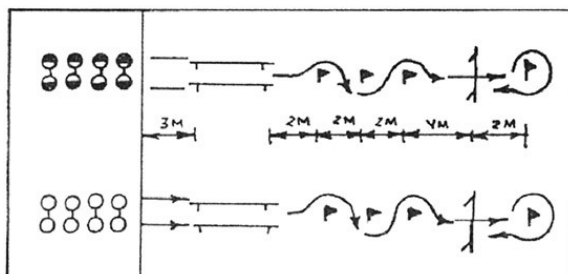
За каждую индивидуальную победу игрок получает очко. Командный результат определяется по сумме мест, набранных всеми игроками команды.

**Правило:** за каждую ошибку снимается очко (ошибки: неправильно взят старт, пересек дорожку другому игроку, неточно поднял и опустил кольцо).

### 16. Дружно парами

Команды стоят парами (мальчик и девочка) в колонну по два, взявшись за руки у линии старта.

В трех метрах от стартовой линии стоят две гимнастические скамейки параллельно друг другу (расстояние между скамейками 1 м), в десяти метрах от них еще одна, между скамейками установлены три флажка через два метра друг от друга. От скамейки, стоящей поперек, в двух метрах поворотная стойка.



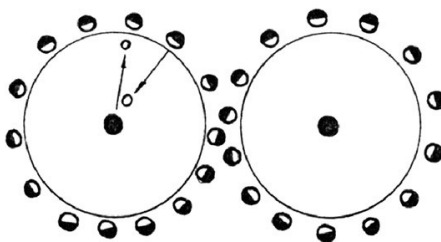
По сигналу учителя первая пара принимает старт, бежит по скамейкам (мальчик по одной скамейке, девочка по другой), оббегают «змейкой» флажки, подбежав к следующей скамейке, перепрыгивают через нее, оббежав поворотную стойку, возвращаются к стартовой линии, выполняя задание в обратном порядке. Вторая пара принимает старт.

Победа отдается команде, быстрее пробежавшей дистанцию и получившей меньшее количество очков.

**Правило:** за разрыв пары и наступание на скамейку начисляется по одному штрафному очку.

### 16. Передача с приседанием

Играющие образуют два круга. В середине каждого круга водящий, который поочередно бросает мяч своим товарищам по команде.



Игроки перед тем как возвратить мяч водящему три раза в приседают, не отрывая пятки от пола. Получив мяч от последнего игрока, водящий поднимает мяч вверх.

Выигрывает команда, закончившая передачу первой.

**Варианты:** передача мячей продолжается два-три раза подряд; игроки, кроме водящего, сидят на полу; построение — два полукруга, водящий в середине.

## Игры беговой направленности

### 16. Поезд

Играющие делятся на команды, примерно равные по силам. Напротив команд на расстоянии 15 м установлены поворотные стойки. Капитан — «паровоз», игроки — «вагоны». По команде «Марш!» «паровоз» бежит вокруг поворотной стойки (флажка, кегли и т.п.), подбегает к команде, «цепляет» один «вагон» (зацепление обязательно правой рукой за левую), и так бегут вдвоем вокруг флажка и обратно, «цепляют» третий «вагон», и все повторяется до последнего «вагона».

Если в пути произошла «авария» — упали «вагоны», расцепился «состав», — судья за каждую ошибку назначает штрафное очко.

Победа отдается самому скорому и безаварийному «поезду».

### 16. Салки по кругу

Играющие располагаются по кругу в пяти — десяти шагах друг от друга, рассчитываются на

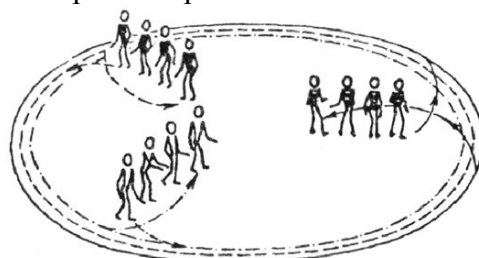
первый-второй, надевают нарукавные повязки (разные). Первые номера — одна команда, вторые — другая. По сигналу все бегут по кругу в одну сторону, стараясь осалить находящегося впереди и не дать догнать себя находящемуся сзади.



Осаленные игроки покидают круг. Выигрывает команда, осалившая всех игроков противоположной команды.

### 16. Круговая эстафета

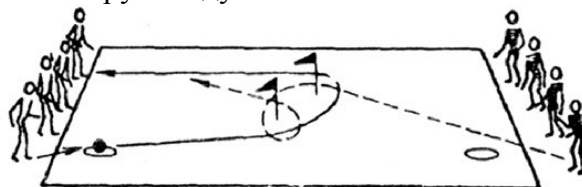
Участники эстафеты делятся на три команды и выстраиваются в шеренги левым боком к центру круга. По сигналу крайние игроки шеренг начинают бежать по кругу.



Обежав круг, первый игрок касается плеча второго из своей команды, а сам быстро становится на место крайнего левого. Когда последний из играющих одной команды закончит бег, капитан поднимает руку.

### 16. Убегай — догоняй

Две команды «Убегай» и «Догоняй» — стоят на противоположных краях площадки и рассчитываются по порядку номеров. Между ними чертят два круга и ставят два флажка. В ближайший от команды «Убегай» круг кладут мяч.



Ведущий называет один из номеров. Игроки обеих команд выбегают, причем игрок команды «Убегай» должен взять мяч, обежать с ним оба флажка и вернуться на свою сторону, а игрок команды «Догоняй» — обежать, как указано на рисунке, оба флага и догнать убегающего. Выигравший получает очко. Когда пробегут все игроки, команды меняются ролями.

### 16. Бег за флажками

Играющие делятся на две равные команды. Каждая из них располагается на противоположных сторонах места для игры (площадки), за линиями. Параллельно этим линиям посередине площадки обозначается полоса шириной 2 м, на которой раскладываются флажки. По сигналу учителя игроки обеих команд быстро выбегают к поперечной полосе и стараются собрать возможно большее количество флажков, а затем с флажками возвращаются за свои линии и строятся в шеренгу. Капитаны команд собирают и подсчитывают принесенные своими игроками флажки. За каждый флажок команде дается одно очко. Команда, получившая большее количество очков, выигрывает. Каждый игрок может собирать любое количество флажков.

#### Правила игры:

1. Отнимать флажки нельзя: за каждое нарушение команда штрафует на одно очко.
2. На полосу с флажками забегать нельзя.

### 11. Перебежки с вырубкой

Площадка делится поперечной линией на два равных участка. На расстоянии 2 м от каждой из коротких сторон площадки проводится по одной «игральной» черте. За ними расставляются (вдоль всей ширины площадки) на равных расстояниях по 10 чурок. Играющие, разделившись

на две равные команды, располагаются на своих участках в произвольном порядке. По сигналу игроки обеих команд, перебегая поперечную линию, стараются унести на свою сторону чурки другой команды. Игроки сальют перебегающих противников, которые после этого остаются на месте. Осаленных может выручить игрок своей команды, когда он коснется их рукой.

Команда, перенесшая за установленное время большее число чурок, побеждает. Салить игроков другой команды можно только на своей половине площадки. За одну пробежку можно взять только одну чурку. Если игрок осален с чуркой, то чурка отбирается и относится обратно, осаленный игрок остается стоять на месте до выручки.

## **Игры с прыжками**

### **12. Прыжком в дальнюю зону**

Играющие делятся на две команды, игроки которых прыгают по очереди. Для проведения состязаний яму для прыжков в длину, начиная от бруска для отталкивания, разделяют на пять зон (их границы обозначаются установленными с обеих сторон колышками с номерами).

По команде учителя игроки команд поочередно совершают прыжок. Каждый получает столько очков, сколько обозначено цифрой зоны.

Командный результат определяется по сумме очков, набранных всеми членами команды.

### **13. Достань мяч**

Участники команд прыгают по очереди, стараясь достать рукой подвешенные на разной высоте мячи (их привязывают к косо установленной планке). Каждый получает столько очков, сколько написано рядом с мячом, до которого он дотянулся. Очки команд суммируются по ходу игры.

### **14. Прыжками через мячи**

Играющие делятся на команды, которые выстраиваются у стартовой линии.

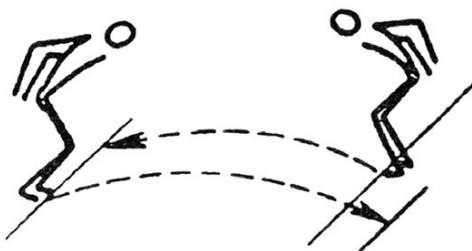
От линии через каждый метр на полулежат 10 набивных мячей (в 9 классе можно использовать низкие барьеры), за ними в 3 м поворотная стойка.

По сигналу учителя первые игроки команд прыжками на двух ногах преодолевают препятствия, обогнув поворотную стойку, возвращаются к командам, минув мячи (барьеры) и касанием руки передают эстафету следующему, а сами становятся в конец колонны. Побеждает команда, первой и без ошибок выполнившая задание.

**Вариант:** прыжки выполнять на левой или правой ноге.

### **15. Отмерялы**

Играют две команды. Первый игрок первой команды прыгает от линии влево, отталкиваясь двумя ногами с места; первый игрок второй команды прыгает с места приземления предыдущего вправо; второй игрок первой команды прыгает с места приземления предыдущего влево и т.д.



Если последний игрок второй команды перепрыгнет через среднюю линию, то эта команда выигрывает, если не перепрыгнет, то выигрывает другая команда.

## **Игры с метанием, бросками и ловлей**

### **16. Десять передач**

Играют на прямоугольной площадке, ограниченной линиями. Игра напоминает баскетбол или ручной мяч, но без бросков по цели. Мяч вводится в игру одной командой по жребию. Игроки команды, владеющей мячом, стараются сделать между игроками 10 передач подряд, не отдавая мяч противнику. После этого игра останавливается (команде начисляется 1 очко), и мяч вводится сбоку игроком пострадавшей команды. Продолжительность игры 5—15 мин. Выигрывает команда, набравшая за это время больше очков.

В игре важно соблюдать следующие условия. Если мяч перехвачен соперником, набранное количество передач аннулируется и ведется новый счет передач командой, овладевшей мячом. Руководитель игры ведет счет передач вслух и достаточно громко.

Если мяч выбит за боковую линию соперником или последний сыграл грубо, мяч вводится из-за боковой линии с продолжением счета передач. Команда, ведущая счет передач, при нарушении правила теряет мяч, а набранное число передач аннулируется.

\*<https://ped-kopilka.ru/uchiteljam-predmetnikam/fizicheskaja-kultura/podvizhnye-igry-dlja-shkolnikov-7-9-klasov-na-urokah-fizkultury.html>