Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребенка «Умка»

**Планирование физкультурно-спортивного воспитания**

**«Общая физическая подготовка»**

**для кадетской группы**

**в рамках дополнительного образования**

Подготовил: Инструктор ФИЗО

Жирнова Ольга Владимировна

Новый Уренгой,2018

**Пояснительная записка**

Планирование предназначено для проведения дополнительной физической и строевой подготовки группы кадетов.

**Цель программы**– повышение уровня физической и строевой подготовки у кадетской группы.

Программа направлена на решение **следующих задач**:

- целенаправленное развитие, совершенствование 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 возможно в их будущей профессиональной деятельности.

Планирование «Общая физическая подготовка» рассчитано на один год обучения, возраст 6-7 лет.

Занятие проводится один раз в неделю.

**Особенностями программы являются:**

- направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально- технической оснащённостью учебного процесса, регионально климатическими условиями проживания дошкольников;

- 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.

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.

Нормативные показатели заносятся в специальный журнал тренера-преподавателя, где выставляется отметка «зачёт», «незачёт».

**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, предупреждение заболеваний и профилактику вредных привычек;

**уметь:**

**-** выполнять различные строевые упражнения;

комплексы физических упражнений из современных спортивно-оздоровительных систем.

**Распределение учебного времени на различные виды**

**программного материала для дошкольников**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 выполнения строевых упражнений. | 0,5 ч  1 час  0,5 час  0,5час |  |
| **Физическая подготовка**   1. Строевая подготовка   2. Лёгкая атлетика  3. Подвижные и спортивные игры |  | 10,5 часов  10,5 часов  10,5 часов |
| **Контрольное тестирование**  Итого: | 2,5 | 2 ч  33,5 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование  раздела | Тема  занятия | Элементы  содержания | Требования к уровню подготовленности | Вид контроля | Оборудование | Дата  проведения |
|
| **1.** | **Теория.**  **Физическая подготовка** | Правила поведения в спортивном зале.  Меры безопасности. Режим дня юного спортсмена, гигиенические требования.  Легкоатлетические упражнения. | Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения (в колонну по одному, повороты на месте, перестроения из колонны по одному в колонну по два на месте);  ОРУ. Кроссовая подготовка (100м), 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 | Спортивный зал, барьеры, г/м маты, секундомер | Сентябрь 1 неделя |
| **2.** | **Лёгкая атлетика** | Легкоатлетические упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости | Строевые упражнения (в одну шеренгу, в одну колонну, перестроение из колонны по одному в колонну по три, четыре)  ОРУ на формирование осанки. Кроссовая подготовка (100м), 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 | Спортивный зал, барьеры, гимнастические маты, секундомер, эстафетные палочки, скакалки, г/м скамейки. | Сентябрь 2 неделя |
| **3.** |  | Легкоатлетические упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. | Строевые упражнения  (В круг, полукруг, из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении способом дробления и сведения);  ОРУ.  Кроссовая подготовка (200м), бег с преодолением препятствий, эстафеты с элементами бега.  Подвижная игра «Верёвочка под ногами». | 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, л/а барьеры, г/м маты, секундомер, эстафетные палочки, скакалки, г/м скамейки. | Сентябрь 3 неделя |
| **4.** | **Теория.**  **Физическая подготовка** | Правила организации и проведения подвижных игр. Легкоатлетические упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, координационных, выносливости | Строевые упражнения  (врассыпную, из колонны по одному в колонну по четыре, по два, три, поворотом в движении.  ОРУ на формирование осанки.  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 | Сентябрь 4 неделя |
| **5.** |  | Легкоатлетические упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. | Строевые упражнения (Из шеренги в два, три, четыре круга)  ОРУ с предметами (г/м палками) Кроссовая подготовка (250м), метание малого мяча в цель с места | Уметь выполнять изученные строевые приёмы, знать технику метания мяча в цель | Проведение комплекса ОРУ с группой.  Демонстрация двигательных действий. | Спортивная площадка, г/м палки, малые мячи, мишени | Октябрь 1 неделя |
| **6.** |  | Легкоатлетические упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, координации, выносливости | Строевые упражнения (из одного круга в два)  ОРУ с предметами (набивными мячами 1 кг) Кроссовая подготовка (250 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 | Октябрь 2 неделя |
| **7.** |  | Легкоатлетические упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, координации, выносливости.  Тестирование двигательных способностей (приложение 1)  «Челночный бег 3х10м»  Тест «Прыжок в длину с места».  Тест «Бросок набивного мяча 1 кг на дальность  Тест «Наклон вперед из положения сидя»  Тест «Поднимание туловища за 1 мин» | Строевых упражнений (Их шеренги в два, три, четыре круга).  ОРУ с предметами (г/м скакалкой). | Знать технику изученных упражнений.  Уметь выполнять изученные строевые приёмы, знать технику метания мяча на дальность, прыжков в глубину. Знать правила игры. | Демонстрация двигательных действий.  Тестирование | Спортивная площадка, скакалки, малые мячи, рулетка 10м, г/м стенка, г/м маты | Октябрь 3 неделя |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8.** | **Физическая подготовка** | Легкоатлетические упражнения на развитие выносливости, координационных способностей | Строевые упражнения (Поворот направо переступанием на месте)  ОРУ с предметами (с использованием г/м скамейки). Кроссовая подготовка (250м), 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 | Октябрь 4 неделя |
| **9.** | **Теория**  **Физическая подготовка** | Основы знаний о физической культуры и ЗОЖ.  Легкоатлетические упражнения на развитие скоростно-силовых качеств | Строевые упражнения  (поворот прыжком)  ОРУ на гимнастической стенке. Подвижная игра «Третий лишний» | Уметь выполнять изученные строевые приёмы. | Оценивание по технике исполнения | Спортивная площадка, г/м маты, г/м стенка | Ноябрь 1 неделя |
| **10.** | **Физическая подготовка** | Гимнастические упражнения на развитие координации движений, гибкости | Строевые упражнения  (поворот направо, налево, по разделениям)  ОРУ на г/м стенке. Упражнения в лазании и перелезании. На животе; в упоре на руках без помощи ног (по гимнастической скамейке). Эстафеты с элементами лазания. | 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 | Ноябрь 2 неделя |
| **11.** | **Физическая**  **подготовка** | Строевые упражнения | Строевые упражнения  (поворот в пол обороте)  ОРУ с использованием скамеек. Подвижная игра «Охотники и утки» | Уметь выполнять изученные строевые приёмы. | Проведение комплекса ОРУ с группой, проведение подвижной игры. | Спортивная площадка, гимнастические маты, г/м скамейки, волейбольный мяч | Ноябрь 3 неделя |
| **12** |  | Строевые упражнения. | Строевые упражнения. (поворот кругом на месте)  ОРУ в парах на сопротивление. | Уметь выполнять изученные строевые приёмы. | Проведение комплекса ОРУ с группой. | Спортивная площадка, г/м | Ноябрь 4 неделя |
| **13.** | **Физическая подготовка** | Развитие двигательных способностей | Строевые упражнения  (поворот кругом по разделениям)  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 | Декабрь 1 неделя |
| **14.** |  | Строевые упражнения | Строевые упражнения (смыкание в колонне)  ОРУ на формирование осанки.  Элементы учебной игры в 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 | Декабрь 2 неделя |
| **15.** |  | Гимнастические упражнения.  Тестирование двигательных способностей | Строевые упражнения (размыкание от середины влево, вправо)  ОРУ на формирование осанки.  Преодоление гимнастической полосы препятствий. | Уметь выполнять изученные строевые приёмы, применять изученные упражнения для преодоления полосы препятствий, правила игры в баскетбол. |  | Спортивная площадка, г/м маты, г/м стенка, набивные мячи, стойки, баскетбольный мяч | Декабрь 3 неделя |
| **16.** |  | Гимнастические упражнения | Строевые упражнения (Смыкание приставными шагами)  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 | Декабрь 4 неделя |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование  раздела | Тема  занятия | Элементы  содержания | Требования к уровню подготовленности | Вид контроля | Оборудование | Дата  проведения |
|  |
| **17.** | **Теория**  **Физическая подготовка** | Технические приёмы в спортивных играх | Правила поведения, меры безопасности. Строевые упражнения  (размыкание с поворотом)  ОРУ с предметами (с гантелями 500гр). Учебная игра в баскетбол | Знать требования безопасности.  Уметь выполнять изученные строевые приёмы, уметь проводить разминку, знать правила игры в баскетбол. | Проведение  комплекса ОРУ с группой. | Спортивная площадка, гантели весом 500 гр.  баскетбольные мячи | Январь 3 неделя |
| **18.** |  | Технические приёмы в спортивных играх | Равномерный бег 3 мин.  Строевые упражнения  (размыкание во время перестроения из колонны по одному в колонну по два, три, четыре.  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 | Январь 4 неделя |
| **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 | Февраль 1 неделя |
| **20.** | **Теория**  **Физическая подготовка** | Технические приёмы в спортивных играх  Развитие двигательных способностей, | Правила организации  и проведения спортивных и подвижных игр. Строевые упражнения (размыкание в круге, полукруге, смыкание в круге)  ОРУ. Кросс 300 м. | Уметь выполнять изученные упражнения |  | Спортивная  площадка | Февраль 2 неделя |
| **21.** | **Физическая подготовка** | Технические приёмы в спортивных играх | Строевые упражнения  (построение врассыпную, размыкание)  ОРУ, выполняемые на ходу. Эстафеты с элементами баскетбола: ведением мяча, передачами, бросками в кольцо. Учебная игра в баскетбол | Уметь выполнять изученные строевые приёмы, применять изученные упражнения в эстафетах. Знать правила игры в баскетбол. | Демонстрация двигательных способностей | Спортивная площадка, стойки, баскетбольные мячи | Февраль 3 неделя |
| **22.** |  | Развитие двигательных способностей | Строевые упражнения  (в колонну по одному, повороты на месте, перестроения из колонны по одному в колонну по два на месте)  ОРУ в движении по кругу. Кросс 300 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 футбол | Демонстрация двигательных способностей | Спортивная площадка, г/м маты, г/м стенка, г/м конь, стойки, футбольный мяч | Февраль 4 неделя |
| **23.** | **Физическая подготовка** | Развитие двигательных качеств | Строевые упражнения  (В круг, полукруг, из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении способом дробления и сведения);  ОРУ в парах на сопротивление.  Кросс 350м  Упражнения на тренажерах для развития силовых способностей.  Учебная игра в баскетбол | Знать технику изученных упражнений. правила игры в баскетбол | Демонстрация двигательных способностей | Спортивная площадка, тренажеры,  баскетбольные мячи | Март 1 неделя |
| **24.** |  | Развитие двигательных качеств, | ОРУ в движении. Кросс 350м  Упражнения с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы на тренажерах. | Знать технику и уметь выполнять изученные упражнения |  | Спортивная площадка, тренажеры, г/м маты, секундомер | Март 2 неделя |
| **25.** | **Физическая подготовка** | Развитие двигательных качеств, | Строевые упражнения (врассыпную, из колонны по одному в колонну по четыре, по два, три, поворотом в движении.  ОРУ с г/м скакалками. Разновидности ходьбы и бега, кросс 350м.  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 | Март 3 неделя |
| **26.** |  | Развитие двигательных способностей | Строевые упражнения.  (Из шеренги в два, три, четыре круга)  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 | Март 4 неделя |
| **27.** | **Физическая подготовка** | Развитие двигательных способностей | Строевые упражнения (Поворот направо переступанием на месте)  ОРУ с н/м 1 кг. | Уметь выполнять изученные упражнения | Демонстрация двигательных способностей | Спортивная площадка, набивные мячи весом 1-2 кг, учебные перекладины, г/м стенка | Апрель 1 неделя |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **28.** |  | Развитие  двигательных способностей | Строевые упражнения (Поворот направо переступанием на месте)  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 | Апрель 2 неделя |
| **29.** | **Физическая подготовка** | Развитие двигательных способностей | Строевые упражнения. (поворот прыжком)  ОРУ в движении. 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 | Апрель 3 неделя |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **30.** |  | Развитие двигательных способностей | Строевые упражнения. (перестроение в три колонны в движении)  ОРУ Преодоление полосы препятствий.  Учебная игра в мини-футбол | Уметь выполнять изученные строевые приёмы, применять изученные упражнения для преодоления полосы препятствий, правила игры в футбол |  | Спортивная площадка, г/м маты, г/м стенка, набивные мячи, стойки, баскетбольный мяч | Апрель 4 неделя |
| **31.** |  | Сдача контрольных нормативов: Тест «Челночный бег 3х10м»  Тест «Прыжок в длину с места».  Тест «Бросок набивного мяча 1 кг на дальность. | Строевые упражнения (перестроение в три колонны с места) ОРУ.  Эстафеты с элементами бега, прыжков. Учебная игра в мини-футбол | Знать технику изученных упражнений, уметь применять их в эстафетах | Тестирование | Спортивная площадка, набивные мячи, стойки, скакалки, обручи, скамейки,  футбольный мяч | Май 1, 2 неделя |
| **32.** |  | Сдача контрольных нормативов:  Тест «Наклон вперед из положения сидя (см)»  Тест «Поднимание туловища за 30с» | Развитие двигательных способностей |  | Тестирование | Спортивная площадка, г/м маты, рулетка, секундомер, волейбольный мяч | Май 3, 4 неделя |

Приложение 1

**Сводная таблица возрастных оценочных нормативов**

**уровня физической подготовленности (мальчики)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Мальчики | | |  | Девочки | | |
| В | С | Н | В | С | Н |
| “Челночный бег” 3х10 м (сек.) | 9.9 | 10.8 | 11,2 | 10.2 | 11,3 | 11,7 |
| Прыжок в длину с места (см) | 140 | 115 | 100 | 130 | 110 | 90 |
| Метание набивного мяча 1 кг. (см) | 295 | 235 | 195 | 245 | 220 | 200 |
| Наклон вперед из положения сидя (см) | 9 | 3 | 1 | 12,5 | 6 | 2 |
| Поднимание туловища за 30 сек | 15 | 13 | 9 | 9 | 8 | 6 |

**ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ**

**ТЕСТОВ-УПРАЖНЕНИЙ.**

**Поднимание туловища за 30 сек.**

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.

**Челночный бег (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 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

**Наклон вперед из положения сидя (см).** Сесть на ковер так, чтобы ноги были вместе, пятки соединены, руки на поясе. Во время выполнения взрослый придерживает колени ребенка.

По команде медленно выполнить наклон вперед, скользя ладонями по ногам, потянуться вперед, стараясь достать носочки ног и выполнить касание ног грудью. Главное условие: колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается правильность выполнения упражнения. Упражнение выполняется 1 раз после соответствующей разминки организма ребенка.

**Метание набивного мяча 1 кг. (см**). Норматив проводится с подготовки разметки. Затем испытуемые встают на линию к 0 отметке, держа в руках набивной мяч. Заносят его за голову и рывком вперед бросают мяч как можно дальше. Предварительно проговаривается техника выполнения, начиная со стойки, заканчивая правильным рывком рук с мячом вперед.

**ЛИТЕРАТУРА.**

1. Днепров Э. Д. Сборник нормативных документов. Физическая культура / Э. Д. Днепров, А. Г. Аркадьев. – 3-е изд., доп. – М.: Дрофа, 2007. – 103, [9] с.
2. Киселев П. А. Справочник учителя физической культуры / П. А. Киселев, С. Б. Киселева. – Волгоград: Учитель, 2008. – 239 с.
3. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А; Борисова М.М. Методика физического воспитания и развития ребенка; под ред. С.А. Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 352 с.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ.высших.учеб.заведений/Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 6-е изд., - М, 2008 480 с.