

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
основная школа д. Лаптево**

Рассмотрена на заседании педагогического совета протокол № 1 от 28.08.20 г.	Утверждена приказом директора МАОУ ОШ д. Лаптево № 67 от 28.08.2020 г
---	---

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
детского объединения  
«Общая физическая подготовка для 5-9 классов»**  
Возраст детей - с 11 лет  
Срок реализации программы –1 год.

Автор-составитель программы:  
Анкудимова Татьяна Борисовна  
педагог дополнительного  
образования

**2020 год**

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка для 5-9 классов» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенком интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Программа разработана на основе содержания программы по физической культуре В.И. Ляха 5-9 классов с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы. Программа объединения рассчитана на учащихся 5-9 классов. Рабочая программа разработана для реализации в основной школе.

#### **Актуальность.**

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной

личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

**Направленность** данной программы – физкультурно-оздоровительная.

### **Новизна программы.**

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов общеобразовательных учреждений. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

### **Отличительные особенности программы.**

Особенности учебной деятельности детей определяются их возрастными физиологическими, психологическими и физическими особенностями. В данном возрасте происходит половое созревание. Организм подростка обнаруживает большую утомляемость, обусловленную кардинальными переменами в нем. Идет процесс формирования нравственных идеалов и моральных убеждений. Часто они имеют неустойчивый, противоречивый характер. Необходимо акцентировать внимание подростков на связь приобретаемых знаний с практической жизнью и применять здоровьесберегающие технологии.

Заключаются в её комплексном характере, соединении нескольких видов спорта. Данная программа носит комплексный, образовательно-развивающий характер, предусматривает раскрытие индивидуальных психологических

особенностей детей, овладение спортивными навыками, позволяющими участвовать в различных видах спорта.

Учитывая разносторонние интересы детей и многообразие окружающего мира, в содержание программы включены вопросы по истории видов спорта. Следующая особенность этой программы в том, что в ней предусматривается активное участие детей в спортивной жизни школы.

**Адресат программы.** Занятия по программе «Общая физическая подготовка для 5-9 классов» проводятся с 5 по 9 класс. Набор учащихся в объединение свободный, независимо от национальной и половой принадлежности, социального статуса родителей (или законных представителей). В группе занимаются мальчики и девочки. Наполняемость учебной группы 15 человек.

## 1.2 Цель и задачи программы:

**Цель программы** – создание оптимальных условий для развития и самореализации школьников в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

Основные задачи программы:

*Предметные*

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий, бережно обращаться со спортивным инвентарем и оборудованием.

*Метапредметные:*

- характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

*Личностные:*

- включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Объем и срок реализации программы, режим занятий.**

Программа рассчитана на 1 год обучения для учащихся 5– 9 классов, рассчитана на 68 часов. Причем практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проходят 2 раза в неделю по 40 минут. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 25 мая.

## Календарный учебный график

### дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка для учащихся 5-9 класса» на 2020-2021 учебный год

Комплектование групп проводится с 1 по 15 сентября 2020 года.

Продолжительность учебного года составляет 34 учебные недели. Учебные занятия в МАОУ ОШ д. Лаптево начинаются с 01 сентября 2020 г. и заканчиваются 25 мая 2021 г.

Учебные занятия проводятся в соответствии с расписанием.

Продолжительность занятий составляет 1 учебный час - 40 минут.

Каникулы: осенние с 02.11.2020 по 08.11.2020 г.; зимние каникулы с 30.12.2020 г. по 12.01.2021 г.; весенние с 24.03.2021 по 31.03.2021 г.; летние каникулы с 26.05.2021 г. по 31.08.2021 г.

С р е д а	сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь	Июль	Август	Всего учебных недель/часов												
	Сроки проведения занятий	03.09.	07.09., 10.09.	14.09., 17.09.	21.09., 24.09.	28.09.	01.10.	05.10., 08.10.	12.10., 15.10.	19.10., 22.10.	26.10., 29.10.	02.11., 05.11.	09.11., 12.11.	16.11., 19.11.	23.11., 26.11.	30.11.	03.12.	07.12., 10.12.	14.12., 17.12.	21.12., 24.12.	28.12.	31.12.	04.01., 07.01.	11.01.	14.01.	18.01., 21.01.	25.01., 28.01.	01.02., 04.02.	08.02., 11.02.	15.02., 18.02.	22.02.	25.02.	01.03., 04.03.	11.03.	15.03., 18.03.	22.03.					25.03.	29.03.	01.04.	05.04., 08.04.	12.04., 15.04.	19.04., 22.04.	26.04., 29.04.	03.05.	06.05.	10.05.	13.05.	17.05., 20.05.
	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	К	2	2	2	1	1	2	2	2	1	К	К	К	1	2	2	2	2	2		1	1	1	2	2	1	К	К	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	К	К	К	64

Условные обозначения:

- |   |  |
|---|--|
| - Промежуточная аттестация<br>- Ведение занятий по расписанию | - Каникулярный период<br>- Проведение занятий не предусмотрено |
|---|--|

### **Формы обучения:**

Формы организации занятий:

- теоретические, практические, комбинированные;
- групповые и индивидуальные;
- соревнования;
- дни здоровья
- занятия совместно с родителями;
- участие в конкурсах, смотрах, спортивных праздниках, олимпиадах.

### **Методы и приёмы:**

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

### **Технологии и методы, применяемые в программе:**

- информационно-познавательные: рассказ, беседа, показ;
- наглядные методы: наблюдения, демонстрация;
- личностно-ориентированные технологии обучения;
- технология проектного обучения;
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование).

### **Планируемые результаты:**

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, ловкость, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитание личностных качеств и нравственных чувств (коллективизма, взаимопомощи).

Успешное освоение материала программы во многом зависит от продуманного построения учебного процесса. Теоретические занятия 6 раз в течение всего учебного года. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года и погодных условий.

Годовой цикл предусматривает организацию и участие в спортивных соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего учебного года.

Итоги подводятся при проведении соревнований, конкурсов, дней здоровья и награждение грамотами.

### ***Содержание и порядок проведения текущего контроля успеваемости учащихся.***

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в течение учебного года в целях:

- контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных дополнительной общеобразовательной программой;
- оценки соответствия результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ;
- проведения учащимися самооценки, оценки их работы педагогом дополнительного образования с целью возможного совершенствования образовательного процесса.

Контроль осуществляется систематически, по итогам изучения разделов программы и фиксируется в журнале учета работы педагога дополнительного образования на странице «Творческие достижения обучающихся».

	Формы текущего контроля					
	Разделы программы					
	Спортивные игры.					
	Футбол	Волей-бол	Бадмин-тон	Баскет-бол	Лыжная подго-	Гимнас-тика



					товка	
Курс «Общая физическая подготовка для учащихся 5-9 классов»	Комиче ский футбол	Турнир	Соревно вания по бадмин тону.	Соревн ования	Соревн ования «Лыжня звет»	Спортив ный праздник «Пригла шаем в страну силы, здоровья и красоты! »

Результаты текущего контроля анализируются педагогом дополнительного образования по следующим уровням:

- высокий уровень;
- базовый уровень;
- начальный уровень

(приложение «Оценочные и методические материалы к программе «Общая физическая подготовка для учащихся 5-9 классов, протоколы, сценарии»)

#### **Формы проведения промежуточной аттестации.**

Форма проведения промежуточной аттестации: зачет. Теоретические знания проверяются устным опросом, практические знания проверяются на Дне здоровья, турнирах, соревнованиях.

#### **Порядок проведения промежуточной аттестации учащихся.**

Промежуточная аттестация учащихся проводится по итогам учебного года (май).

Промежуточная аттестация проводится самостоятельно педагогом дополнительного образования.

Во время проведения промежуточной аттестации может присутствовать администрация ОО.

#### **Оценка, оформление и анализ результатов промежуточной аттестации: зачет**

Для определения уровня обученности учащихся по дополнительной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка для учащихся 5-9 классов» используется система оценивания теоретической знаний и практической подготовки учащихся.

Теоретическая подготовка проверяется через выполнение устный опрос

и фиксируется в оценочном листе

### **Оценочный лист теоретической части**

Полное усвоение программы усвоено на 100% ( высокий)

Освоивших в необходимой степени усвоено на 50% ( базовый)

Частичное усвоение усвоено на 20% ( начальный)

0- полностью не усвоено

<b>№</b>	<b>Ф.И. учащегося</b>	<b>Уровень</b>
1.	Иванов И.	Высокий

#### ***Критерии оценки уровня теоретической подготовки:***

**Высокий уровень** – обучающийся освоил весь объем знаний 100%, предусмотренных программой за конкретный период.

**Базовый уровень** – у обучающихся объем усвоенных знаний составляет 50%.

**Начальный уровень** – обучающийся овладел менее чем 20% объема знаний предусмотренных программой.

Практическая подготовка проходит в виде прохождения соревнований, турниров и фиксируется в оценочном листе

### **Оценочный лист практической части.**

<b>№</b>	<b>Ф.И. учащегося</b>	<b>Уровень</b>
1.	Иванов И	Высокий

#### ***Критерии оценки уровня практической подготовки:***

**Высокий уровень** – обучающийся овладел на 100% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; самостоятельно подбирает и работает с оборудованием и инвентарем, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания.

**Базовый уровень** – у обучающихся объем усвоенных умений и навыков составляет 50%, подбирает и работает с оборудованием с помощью педагога, в основном выполняет задания.

**Начальный уровень** – обучающийся овладел менее чем 20% предусмотренных умений и навыков, испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Результатом промежуточной аттестации является суммарное значение теоретической и практической части программы, которые фиксируются в «Ведомости прохождения промежуточной аттестации учащихся ФОО». Результаты участия учащихся в мероприятиях районного уровня могут быть засчитаны как промежуточная аттестация.

### **ВЕДОМОСТЬ**

прохождения **промежуточной аттестации** учащимися МАОУ ОШ д. Лаптево

в \_\_\_\_\_ учебном году

Физкультурно-оздоровительное объединение:

Год обучения: \_\_\_\_\_

Руководитель ФОО: \_\_\_\_\_

№	Ф.И.О. учащегося	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Результат
				Уровень аттестации
1.	Иванов И.И.	высокий	базовый	высокий

*Уровень аттестации учащегося:*

высокий

базовый

начальный

### **Учебный план**

№	Курс	В том числе			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка для учащихся 5-9 классов	68	5	63	Зачет

### **Рабочая программа курса**

**«Общая физическая подготовка для учащихся 5-9 классов»**

(68 часов с нагрузкой 2 часа в неделю)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма текущего контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Спортивные игры. Футбол					
1.1.	Техника безопасности на занятиях по футболу.	1	1		

1.2.	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Передача мяча в парах по всему полю в движении.	1		1	
1.3.	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1		1	
1.4.	Жонглирование мячом. Удар неподвижного мяча с 11 метров.	1		1	
1.5.	Удар по неподвижному мячу. Удар по мячу с подачи.	1		1	
1.6.	Удар по мячу с подачи. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1		1	
1.7.	Удар по мячу на точность. Ведение мяча - обводка стоек. Тактика игры в футбол.	1		1	
1.8.	Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1		1	
1.9.	Тактика защиты. Групповые действия. Тактика вратаря. Двусторонняя игра по мини-футболу.	1		1	
1.10.	Двусторонняя игра по мини-футболу.	1		1	
		9	1	10	Освоение техники двигательных действий. Комический футбол.
2. Спортивные игры. Волейбол					
2.1.	Техника безопасности	1	1		

	во время занятий по волейболу.				
2.2.	Действия без мяча. Перемещения и стойки.	1		1	
2.3.	Передача мяча двумя руками.	1		1	
2.4.	Прием и передача мяча.	1		1	
2.5.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1		1	
2.6.	Техника нападения.	1		1	
2.7.	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	1		1	
2.8.	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме мяча.	1		1	
2.9	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	1		1	
2.10	Двусторонняя игра.	7		7	
		16	1	15	Контрольные испытания и проведение турнира
<b>3. Спортивные игры. Бадминтон</b>					
3.1.	Техника безопасности во время занятий бадминтоном.	1	1		
3.2.	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы	1		1	

	игры.				
3.3.	Техника перемещений. Тренировка упражнений с воланом и ракеткой.	1		1	
3.4.	Изучение подач.	1		1	
3.5.	Тренировка подач справа и слева.	1		1	
3.6.	Двусторонняя игра.	3	1	3	
		11	1	7	Соревнования по бадминтону
4. Спортивные игры. Баскетбол.					
4.1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	1	1		
4.2.	Основы техники и тактики. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1		1	
4.3.	Техника нападения. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	1		1	
4.4.	Передача и ловля мяча от груди.	1		1	
4.5.	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок.	1		1	
4.6.	Бросок с трехочковой линии. Двусторонняя игра	1		1	
4.7.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	1		1	
4.8.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости	1		1	

	ведения.				
4.9.	Двусторонняя игра	4		4	
		12	1	11	Соревнования по баскетболу
5. Лыжная подготовка					
5.1.	Техника безопасности при занятиях на лыжах.	1	1		
5.2.	Попеременный двухшажный ход.	1		1	
5.3.	Спуск в высокой стойке. Прохождение дистанции до 3 км.	1		1	
5.4.	Одновременный одношажный ход.	1		1	
5.5.	Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 3 км.	1		1	
5.6.	Подъем «елочкой» Прохождение дистанции до 3 км.	1		1	
5.7.	Одновременный двухшажный ход.	1		1	
5.8.	Попеременный двухшажный ход. Спуск в низкой стойке. Прохождение дистанции до 3 км.	1		1	
5.9.	Старт и стартовый разгон в беге на средние дистанции.	1		1	
5.10.	Соединение лыжных ходов.	1		1	
5.11.	Лыжные гонки на 3-5 км	2		2	
5.12.		12	1	11	Соревнования «Лыжня зовет!»
6. Гимнастика					
6.1	Техника безопасности на занятиях по гимнастике	1	1		
6.2	Основы техники гимнастических	1		1	

	упражнений. Упражнения на перекладине, гимнастической стенке.				
6.3	Ритмическая гимнастика. Опорный прыжок.	1		1	
6.4	Акробатика. Кувырки вперед, назад. Перевороты.	1		1	
6.5	Стойка на лопатках. Упражнения на равновесие.	1		1	
6.6	Комплексные упражнения, комбинации	1		1	
6.7	Ритмическая гимнастика. Фитнес	4		4	
		10	1	9	Спортивный праздник «Приглашение в страну силы, здоровья и красоты!»
Итого за период обучения:		68	5	63	

**Содержание курса**  
**«Общая физическая подготовка для учащихся 5-9 классов»**  
**Спортивные игры**

В качестве спортивных игр рекомендуются футбол, волейбол, бадминтон, баскетбол. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих



групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся.

## **Футбол.**

### Практика

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой.

Передача мяча в парах по всему полю в движении.

Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.

Жонглирование мячом.

Удар по неподвижному мячу. Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Техника игры вратаря.

Удар по мячу на точность. Ведение мяча - обводка стоек. Тактика игры в футбол.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.

### Теория:

Техника безопасности.

## **Волейбол**

### Практика.

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Двусторонняя игра.

Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.

Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи.

Расположение игроков при приеме.

Теория:

Техника безопасности.

Правила игры.

Техника передвижения.

Техника владения мячом.

Техника защиты.

Тактика нападения.

Техника блока.

### **Бадминтон.**

Практика.

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры.

Техника перемещений.

Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Изучение подач.

Тренировка подач справа и слева.

Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.

Теория:

Техника безопасности.

Правила игры.

Техника передвижения.

Техника владения мячом.

Техника защиты.

Тактика нападения.

### **Баскетбол.**

Практика.

Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения.

Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Развитие силовой выносливости. Двусторонняя игра

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Развитие силы рук и плечевого пояса. Двусторонняя игра

Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии. Развитие силы рук и плечевого пояса. Двусторонняя игра

Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Развитие силы ног и мышц тазобедренного сустава. Двусторонняя игра

Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.

Развитие скоростно-силовой выносливости. Двусторонняя игра Работа на велотренажере.

Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.

### Теория:

Техника безопасности.

Правила игры.

Техника передвижения.

Техника владения мячом.

Техника защиты.

Тактика нападения.

### **Лыжная подготовка**

Целый ряд особенностей лыжного спорта, в первую очередь, лыжных гонок, обуславливает их большое оздоровительное и воспитательное значение.

Оздоровительное значение заключается в том, что лыжники выполняют большую физическую работу в наиболее благоприятных гигиенических условиях, благотворно влияющих на организм, закаливающих его и улучшающих общее состояние.

Воспитательное значение заключается в том, что занятия лыжным спортом воспитывают и совершенствуют ряд жизненно важных навыков и умений, физических и морально-волевых качеств: выносливость, силу, быстроту, ловкость, смелость, решительность, настойчивость, выдержку.

### Практика.

Техника безопасности при занятиях на лыжах. Попеременный двухшажный ход.

Тактика бега на различные дистанции.

Спуск в высокой, низкой стойках.

Прохождение дистанции до 3 км.

Одновременный одношажный ход.

Подъем «полуелочкой», «елочкой»

Соединение лыжных ходов.

Старт и стартовый разгон в беге на средние дистанции.

### Теория:

Техника безопасности.

Техника лыжных ходов.

### **Гимнастика**

В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, упражнения в равновесии, акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах. Большое значение принадлежит также акробатическим и танцевальным упражнениям. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и

число упражнений, включенных в несложные комбинации. Гимнастические упражнения, включенные в программу, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

#### Практика.

Основы техники гимнастических упражнений.

Упражнения на перекладине, гимнастической стенке.

Ритмическая гимнастика

Опорный прыжок.

Акробатика. Кувырки вперед, назад. Стойка налопатках.

Перевороты. Упражнения на равновесие.

Комплексные упражнения, комбинации.

#### Теория.

Техника безопасности.

Гимнастические снаряды.

Способы страховки.

#### **Условия реализации программы**

**Для реализации данной программы необходимо иметь:**

1. Помещение, соответствующее санитарно – гигиеническим нормам и технике безопасности (спортивный зал, спортивная площадка).
2. Спортивное оборудование: шведская стенка, бревно, спортивный козел, спортивный конь, гимнастические маты.
3. Спортивный инвентарь: флажки, секундомер, конусы, обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки, лыжи, лыжные ботинки и палки, ракетки, воланы, волейбольная сетка.
4. Техническое оборудование: компьютер, мультимедийный проектор, экран.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. В.И. Лях, Рабочая программа 1–4 классы». -Москва: Просвещение, 2015 г., 101 стр.
2. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе». Москва: Просвещение.
3. Н.А. Федорова, Физическая культура, справочник «Подвижные игры» -Москва:

Экзамен, 2015г.

4.А.Ю. Патрикеев, Формирование личностных и регулятивных умений.- Волгоград: Учитель, 2015 г.

5.Г.А. Колодницкий, Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика, лыжная подготовка: пособие для учителей. -М: Просвещение, 2014г.

6.В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Учебное пособие для ОО. Москва: «Просвещение» 2015 г.

**Оценочные и методические материалы для промежуточной аттестации  
учащихся и текущего контроля  
«Общая физическая подготовка для учащихся 5-9 классов»  
Соревнования по бадминтону.**

**Цели и задачи:**

- Популяризация бадминтона среди школьников, совершенствование навыков игры.

- Повышение образованности учащихся в области истории возникновения и развития бадминтона, формирование у них стремления заниматься данным видом спорта.
- Воспитание у подрастающего поколения чувства гордости за спортивные успехи школы.
- Развитие детского самоуправления.

**Участники мероприятия:**

В мероприятии принимают участие учащиеся ФОО.

**Награждение:**

Победители и призеры награждаются грамотами и медалями.

**ХОД МЕРОПРИЯТИЯ**

*Под звуки спортивного марша участники заходят в спортивный зал и строятся. (Во время прохождения учащихся на фоне музыки звучит текст)*

**ведущий:**

Во имя грядущих побед,  
 Во славу школьного спорта,  
 Встречайте спортсменов сегодняшних дней,  
 Идущих к новым рекордам!

**ведущий:**

Шагайте дружно, сильные и смелые!  
 Расправьте шире плечи, загорелые!  
 Ребята, подтянись! За новые рекорды  
 Каждый день борись!

**ведущий:** Здравствуйте дорогие участники, уважаемые болельщики и гости!  
 Мы рады приветствовать вас на нашем празднике.

**ведущий:** Сегодня мы станем свидетелями интересных сетов, захватывающей борьбы, техничного владения ракеткой, молниеносных передач и точных ударов. Получим массу положительных впечатлений и заряд бодрости.

**ведущий:** Представляем вам участников, которым было дано задание придумать название и эмблему команды. В наших соревнованиях участвуют команды:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

**ведущий:** Слово для приветствия предоставляется директору школы.  
*(Выступление директора)*

**ведущий:**

Итак:  
 Что такое бадминтон?  
 Не похож он на футбол.

Бегать далеко не надо,  
Только прыгай до упаду.  
Бей по воланчику сильнее,  
Ну и, главное, точней.  
Очень дружная игра,  
Узнать побольше о ней пора.

В нашей школе бадминтон появился недавно, но уже полюбился детям и взрослым. Я уверена, что наша школа добьется больших успехов в данном виде спорта.

Для произнесения клятвы спортсменов приглашается \_\_\_\_\_

**Клятва спортсменов:** «От имени всех спортсменов я обещаю, что мы будем участвовать в этих соревнованиях, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своих команд»

**1 ведущий:** Представляем наше строгое, но справедливое жюри:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Все добрые слова сказаны, напутствия даны, командам уже не терпится вступить в борьбу.

Пусть этот день запомнит каждый,  
Задор его с собой возьмет,  
А с бадминтоном кто подружится однажды,  
Сквозь годы эту дружбу пронесет!

Ни пуха! Ни пера!

Капитанов команд приглашаем на жеребьевку.  
Соревнования.

### Ведущий.

Провели мы состязанья  
И желаем на прощанье  
Всем здоровье укреплять  
Мышцы крепче накачать.  
Всем ребятам мы желаем  
Не стареть и не болеть  
Больше спортом заниматься  
И в учёбе не отстать!

Предоставляем слово нашему уважаемому жюри, которое подведет итог наших соревнований и наградит победителей.  
Участникам вручаются грамоты и призы.

**Ведущий.** Наши соревнования подошли к концу. Но думаем, что это только начало, небольшой шаг в сторону здоровья и хорошего настроения. Спасибо нашим командам за участие, за их мужество. Спасибо всем кто пришел

сегодня на наше спортивное мероприятие – участникам, жюри, учителям, болельщикам.

Успехов всем, удачи, крепкого здоровья и отличного настроения!!!!!!!!!!!!!!

## **Сценарий спортивного праздника**

### **«Приглашение в страну здоровья, силы и красоты.»**

Вед. 1 - Здравствуйте, дорогие зрители. Мы хотим вас пригласить в страну здоровья, силы и красоты.

Пригласить – это значит не только позвать куда-то, но и указать путь к цели. Самый верный путь в страну здоровья, силы и красоты – через занятия спортом.

Издавна сила и мощь ценились на Руси. Создавая былины о богатырях – защитниках родной земли, народ наделял их добротой, великодушием, верностью, как бы связывая красоту телесную с красотой души.

Вед.2 – Подождите, а причем тут богатыри, когда сегодня праздник гимнастики?

Вед. 1- Так ведь гимнастика основа всех видов спорта. Разминку начинают с гимнастических упражнений!

Вед. 2 – А я участвовал в олимпиаде по физкультуре и там был такой вопрос «Что означает термин «гимназо» и были такие ответы: упражняюсь, тренируюсь; обнаженный, сильный. Какой же из них правильный?

Вед. 1- Правильный ответ «упражняюсь, тренируюсь». А в любом виде спорта упражняются и тренируются.

Вед. 2 – Вы думаете, что русские богатыри тоже гимнастикой занимались? Представляю: Илья Муромец разбегается, делает рондат, сальто и приземляется верхом на коня...

Вед. 1 – Нет, не думаю, что было так. Но согласись, что не может быть силы, ловкости и красоты тела без физических упражнений и нагрузок. Давай посмотрим...

#### *1. Акробатические упражнения «Богатыри»*

Вед. 2 – А как вы думаете Алеша Попович, Илья Муромец...

Вед. 1 – Подожди. Куда тебя так далеко занесло?

Вед. 2- Но когда-то же все начиналось?

Вед. 1 – Да у всего есть история. Но сегодня мы расскажем историю свою.

Вед. « - Какую свою. О чем?

Вед. 1 – Мы пригласили сегодня всех в страну здоровья, силы и красоты, а у каждой страны есть своя история. А у нашей маленькой страны под названием «гимнастика» тоже есть маленькая история. В этом году исполняется 10 лет, как существует наша школа. И мы очень серьезно ей занимаемся, потому что у нас теперь есть все условия: спортивный зал, оборудование. Ну как в любой стране есть свои герои.

Вед. 2 – Герои?! Представьте же их нам.



Вед. 1 – А герои – это дети!  
Вед. 2 - Дети – это чудо света,  
Я увидел это сам  
И причислил чудо это  
К самым чудным чудесам!  
Вед. 1 – Мы пред будущим в ответе:  
Наша радость, боль и грусть,  
Наше будущее – дети,  
Трудно с ними, ну и пусть!  
В наших детях – наша сила,  
В неземных миров огни,  
Лишь бы будущее было  
Столь же светлым, как они!

*2. Выступление самых маленьких. «Зарядка».*

Вед. 2 – Да, они, правда «чудо». Неужели я тоже когда-то был таким маленьким?

Вед. 1 – Конечно, был. И маленьким, и неуклюжим, неловким. А теперь!..

Вед. 2 – Хочешь быть здоровым, сильным,  
молодым, красивым стильным,  
С атлетической фигурой  
Занимайся... (вместе)- **физкультурой!**

*3. Выступление. Мячи, обручи.*

Вед. 2 - Молодцы, ребята!

Вед. 2 – Конечно, соревнования это здорово: азарт, соперничество,  
переживания...

Вед. 1 - А ты знаешь в древности на Олимпийских играх проходили не только спортивные соревнования. Поэты читали стихи, музыканты исполняли свои лучшие произведения. Так спортивные праздники становились и фестивалями искусств.

Вед.2 – Праздник спортивный гордо  
Вступает в свои права,  
Солнцем улыбки доброй  
Встречает его детвора.

*4. Танец «Антошка»*

Вед. 2 – Давайте продолжим рассказ. Я думаю у вас в запасе много чего интересного.

Вед. 2 –Поэтому поводу я стишок вспомнил.

Хочу на остров я...

Необитаемый... друзья!

Чтоб пальмы были и еда...

Кругом вода...вода...вода...

*5. Танец «Робинзон»*

Вед. 1 – Как все уже убедились, что гимнастика очень зрелищный вид спорта, здесь и грация, и красота движений, поэтому гимнастов можно увидеть на различных культурно-массовых мероприятиях.

Вед. 2 – А мне очень нравится, когда старшие девочки исполняют хореографическо-акробатические упражнения, это так красиво!

Вед.1 – ну и словосочетание придумал! Конечно, наши красавицы сегодня порадуют и не один раз.

Вед.2 – а можно я для них, вернее о них прочитаю стихотворные строчки.

Вед.1 – Конечно.

Вед. 2 – С твоей красотой ничто не сравнится

Ни звездное небо, ни солнца зарница.

В глазах – восхитительный блеск небосвода,

В движениях – легкость, покой и свобода...

*6. Хореографическая композиция с мячами и лентами.*

Вед. 2 – Красота! И как они управляются с этими штуками?!

Вед. 1 – Продолжим наш рассказ. Все знают, что спортом занимаются не ради рекордов и медалей, а для здоровья. Мы с детьми работаем в зале, а еще выезжаем в бассейн плавать и на ледовую арену в ФОК «Звезда».

Вед.1 – скажи, а ты умеешь танцевать вальс?

Вед. 2 – Научился.

Вед. 1 – Да, теперь этот танец танцуют только молодожены и выпускники.

Вед.2 – Ушел великий танец. Нет сомненья,

Не популярен он. Но будет час,

Когда любой захочет испытать движенье,

Наполненное музыкой под вальс.

*8. Танец «Медленный вальс»*

Вед. 1- Гимнасты, а особенно девочки, любят показать свое умение, любят выступать перед зрителями, а зрители любят на них смотреть.

*9.Танец «Восточный»*

Вед. 1 – Вот наша небольшая история.

И вспомнится не раз

Та добрая планета,

Где с лучиками глаз

Встречаются рассветы.

Вед.2 – Где солнечные сны,

Где звездные тропинки,

Где в песенках слышны

Смешинки и грустинки.

*10.Хореографическая композиция «Голос сфер»*

Вед. 2 – Да, необитаемый остров, Париж, Восток все это, конечно, здорово и интересно, там можно побывать и не раз, но есть страна в которую человек не может вернуться и это страна называется «Детство».

Вед 1 – Здесь верят волшебству,

Здесь дружат с чудесами,

Все сказки наяву

Приходят в гости сами.

Вед. 2 – здесь тучи не видны

Здесь от улыбок тесно.

Под парусом весны

*Вместе* - летит «Планета детства».

*11. Финал «Маленькая страна». Хлопушка.*

Вед. 1 – подошел к концу наш праздник, но история не заканчивается, она будет продолжаться. Но я не могу вот так просто попрощаться. Все-таки год юбилейный и ребята старались не только сегодня, а в течении года, на тренировках и они показали свое умение. Поэтому хочется многих отметить, самых старательных.

*Награждение. Музыка.*