

*Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 15»*

Принята
на методическом совете
Протокол № 1
« 30 » августа 2022 г.

Утверждаю
Директор МКОУ
«Средняя общеобразовательная школа № 15»

Л.А. Буркова
Приказ № 229 « 30 » августа 2022 г.

***Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП»***

*Возраст обучающихся: 11-13 лет
Срок реализации: 2 года*

*Автор-составитель: Таланова Галина Васильевна,
учитель физической культуры*

г. Шадринск, 2022

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

| Направленность программы | физкультурно-спортивная, (Приказ Минпросвещения РФ от 9.11.2018 года № 196). | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------|---|----|----|---------------|---|----|----|
| Актуальность программы | <p>Программа соответствует физкультурным требованиям современного дееспособного общества, требованиям ФГОС ООО и на основании рекомендаций Департамента развития системы физкультурно-спортивного воспитания Министерства образования и науки Российской Федерации:</p> <ul style="list-style-type: none">– об увеличении двигательной активности (через различные виды подвижных и спортивных игр);– о развитии физических качеств обучающихся (через использование национальных видов спорта или развитие видов спорта по интересам). <p>Практическая значимость программы заключается в её структуре, которая представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность</p> <p>Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.</p> | | | | | | | | | | | | |
| Отличительные особенности программы | Отличительной особенностью данной программы является то, что она в достаточно полной мере дает возможность детям отдохнуть, переключиться с учебы на активный вид деятельности, освоить новые игры и развить основные физические показатели и нравственные качества, исполнительские способности (память, умение, копировать действия других, повторять увиденное и услышанное), что немаловажно для развития детей, но и творческие (наблюдательность, умение анализировать, комбинировать, находить связи и зависимости закономерности). | | | | | | | | | | | | |
| Адресат программы | Программа направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, гимнастики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности. Данная программа предназначена для учащихся 5-6 классов, которые хотят заниматься физической культурой, а также для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группам. | | | | | | | | | | | | |
| Срок реализации (освоения) программы | <p>Срок реализации: 2 года</p> <table border="1"><thead><tr><th>Год обучения</th><th>Количество часов в неделю</th><th>Количество учебных недель</th><th>Всего часов в учебный год</th></tr></thead><tbody><tr><td>5 кл. (1 год)</td><td>1</td><td>34</td><td>34</td></tr><tr><td>6 кл. (2 год)</td><td>1</td><td>34</td><td>35</td></tr></tbody></table> | Год обучения | Количество часов в неделю | Количество учебных недель | Всего часов в учебный год | 5 кл. (1 год) | 1 | 34 | 34 | 6 кл. (2 год) | 1 | 34 | 35 |
| Год обучения | Количество часов в неделю | Количество учебных недель | Всего часов в учебный год | | | | | | | | | | |
| 5 кл. (1 год) | 1 | 34 | 34 | | | | | | | | | | |
| 6 кл. (2 год) | 1 | 34 | 35 | | | | | | | | | | |

| | |
|--|---|
| Объем программы | Объем программы 68 часов, по 34 часа в год. |
| Формы обучения, особенности организации образовательного процесса | <p>Формы обучения: фронтальные, коллективные, групповые, малой группой, парные, индивидуальные.</p> <p>Численный состав группы 15 человек мальчики и девочки.</p> <p>Режим занятий: пятница</p> <p>Продолжительность: 1 час</p> <p>Тренировочные занятия проводятся в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28)).</p> <p>Особенности организации образовательного процесса очная форма обучения</p> |
| Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ) | <p>Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся в начале и в ходе занятий.</p> <p>ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.</p> <p>Программа направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, гимнастики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.</p> |
| Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) | <p>Занятия в группе ОФП улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.</p> <p>Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности учащихся.</p> <p>В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП).</p> |
| Наличие талантливых детей в объединении | <p>ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Дополнительное образование ориентировано на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни становлении познавательной мотивации и способностей.</p> |
| Уровни сложности содержания программы | <p>Стартовый (ознакомительный) - 1 год, соответствует уровню физического развития учащихся.</p> <p>Базовый – 2 года,</p> |

1.2.Цели и задачи программы. Планируемые результаты

Цель и задачи программы, планируемые результаты

Цель проведения занятий общей физической подготовкой (ОФП) в школе – здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование средних школьников.

Задачи:

Здоровьесберегающие:

- укрепления здоровья и закаливания занимающихся;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- снятие физической и умственной усталости.

Образовательные:

- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься физической культурой,
- введение индекса физического состояния ребенка;

Развивающие:

- достижения всестороннего развития;
- развитие координации движений;
- развитие памяти, мышления

Воспитательные:

- формирование моральных и волевых качеств гражданина;
- воспитание дисциплинированности, смелости и решительности учащихся

Основные принципы программы:

- реализация желания детей заниматься конкретными видами спорта,
- учет специфики спортивных занятий,
- комплексный подход к укреплению и сохранению здоровья учащихся,
- постепенное усиление физической и мышечной нагрузки,
- разнообразие физической деятельности учащихся,
- преобладание урочных и внеурочных работ.

РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Внеурочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности «ОФП» являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметными результатами программы «ОФП»

является формирование универсальных учебных действий (УУД).

➤ **Регулятивные УУД:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;

- учиться работать по определенному алгоритму

➤ **Познавательные УУД:**

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

➤ **Коммуникативные УУД:**

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

1.3.Рабочая программа

Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование

Учебный план

| | Название раздела программы | 1 год обучения 5 | | | 2 год обучения | | |
|----|---|---|--------|----------|------------------|--------|----------|
| | | Количество часов | | | Количество часов | | |
| | | всего | теория | практика | всего | теория | практика |
| 1. | Теория. Вводное занятие | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - |
| 2. | Ознакомление с правилами соревнований. ТБ на занятиях ОФП | В процессе занятий | | | | | |
| 3. | Теоретические знания | Теоретические знания школьники получают на занятиях в течение 10-15 минут вводной части | | | | | |
| 4. | Лёгкая атлетика. | 10 | | 10 | 10 | | 10 |
| 5. | Гимнастика | 3 | | 3 | 3 | | 3 |
| | Спортивные игры | 20 | | 20 | 21 | | 20 |
| | <i>волейбол</i> | 10 | | 10 | 10 | | 10 |
| | <i>баскетбол</i> | 10 | | 9 | 10 | | 10 |
| 6. | Промежуточная аттестация | | + | + | | + | + |
| | Итого | 34 | 1 | 33 | 35 | 1 | 34 |

Формы промежуточной аттестации: 1 год обучения – тестирование, 2 год обучения – участие в школьных соревнованиях

Содержание программы

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; разновидности ходьбы, глубокие выпады; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; передвижение с изменяющимся направлением и

остановками; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища, преодоление полос препятствий, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию, равновесие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы). Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; преодоление препятствий (15–20 см). Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). Повторное выполнение беговых нагрузок; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем,

одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Лёгкая атлетика.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану.

Теоретическая подготовка:

- значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;
- влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;
- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;
- техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;
- основы методики обучения и тренировки, порядок обучения технике и тактике;
- правила игры, организация и проведение соревнований;
- оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;
- тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

Общая физическая подготовка:

- комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д.)
- развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, тренажеры, обручи и т.д.;
- легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, кросс 500 до 1 000 метров, метание, прыжки в высоту и длину с места;
- гимнастические и акробатические упражнения:
- упражнения для развития силы, силовой и статической выносливости,
- упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.;
- подвижные спортивные игры:
- сдача нормативов по физической подготовке.

Специальная физическая подготовка:

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании;
- упражнения для развития скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле;

- развитие скоростной силы, взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке и отборе мяча;
 - развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий;
 - специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;
 - акробатические упражнения при отборе мяча. Специальные акробатические упражнения для тренировки вратаря.
- Техническая подготовка:**
- обучение технике игр без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставными шагами, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком;
 - обучение технике владения мячом: удары по мячу ногой, остановка мяча, ведения мяча;
 - серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком, пяткой;
 - обучение ведению мяча: ведение мяча шагом и бегом, с изменением направления;
 - обучение подаче мяча, приему мяча, ловле мяча;
 - обучение технике игры: основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, с боку, в падении, отбивание мяча, передача мяча, бросок и выбивание мяча;
- Тактическая подготовка:**
- формирование устойчивой взаимосвязи между физической, специальной и тактико-технической сторонами подготовки;
 - обучение индивидуальным тактическим действиям: выбор места, ведение мяча и обводка соперника, обманные действия, броски по кольцу, отбор мяча у соперника;
 - обучение групповым тактическим действиям: передачи мяча, отбор мяча у соперника при помощи согласованных действий двух, трех и более игроков, держания (закрывания) соперника;
 - обучение командным тактическим действиям
- Образовательный процесс с учащимися, организуется в форме урока (по схеме): Подготовительная, основная и заключительная части.

Тематическое планирование

Тематическое планирование
1-й год обучения

| № п/п | Название раздела программы | Дата проведения занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Форма занятия | Форма текущего контроля / промежуточной аттестации |
|-------|----------------------------|-------------------------|--------------|---|---------------|--|
| 1 | Вводное занятие. | | 1 | Инструктаж по ТБ. Введение в курс «Общая физическая подготовка» | Групповая | |

| | | | | | | |
|----|-------------------------|--|------------|---|------------------------|--|
| | Легкая атлетика. | | 10ч | | | |
| 2 | | | 1 | Бег на короткие дистанции. | Групповая | |
| 3 | | | 1 | Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. | Групповая | |
| 4 | | | 1 | Ускорения; бег по повороту; финиш. | Групповая, в парах, | |
| 5 | | | 1 | Бег на время на дистанции 30. 60м. | Групповая, в парах, | |
| 6 | | | 1 | Соревнование на звание лучшего бегуна. | Групповая, в парах, | |
| 7 | | | 1 | Метание мяча на дальность с разбега. | Групповая | |
| 8 | | | 1 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | Групповая | |
| 9 | | | 1 | Прыжки в длину с разбега. | Групповая | |
| 10 | | | 1 | Помощь в оценке результатов и проведении соревнований. Прыжки в длину с разбега. | Групповая | |
| 11 | | | 1 | <i>Соревнование на звание лучшего прыгуна.</i> | Групповая | |
| | Гимнастика | | 3ч | | | |
| 12 | | | 1 | Акробатические упражнения | Групповая | |
| 13 | | | 1 | Акробатические упражнения | Групповая | |
| 14 | | | 1 | <i>Соревнование с элементами гимнастики</i> | Групповая | |
| | Волейбол | | 11ч | | | |
| 15 | | | 1 | Предупреждение спортивных, травм на занятиях. Освоение основных приемов игры, передачи мяча | Групповая | |
| 16 | | | 1 | Освоение основных приемов игры, передачи мяча | Групповая | |
| 17 | | | 1 | Права и обязанности игроков. Нижняя прямая подача мяча через сетку. | Групповая | |
| 18 | | | 1 | Права и обязанности игроков. Верхняя прямая подача мяча через сетку. | Групповая, в парах | |

| | | | | | | |
|--|------------------|--|------------|--|-------------------------------------|--|
| | | | 1 | Технические приемы (приём мяча снизу). Игровые задания | Групповая | |
| | | | 1 | Технические приемы (приём мяча сверху) | Групповая, в парах | |
| | | | 1 | Основы судейской технологии. Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств | Групповая | |
| | | | 1 | Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств | Групповая | |
| | | | 1 | Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств | Групповая | |
| | | | 1 | <i>Контрольные тесты</i> | Групповая | |
| | | | 1 | <i>Соревнование по волейболу</i> | Групповая | |
| | Баскетбол | | 10ч | | | |
| | | | 1 | Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места | Групповая, в парах, в тройках | |
| | | | 1 | Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий | Групповая, в парах, в тройках | |
| | | | 1 | Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди), ведение мяча с броском | Групповая, в парах, в тройках | |
| | | | 1 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Ведение мяча с последующим броском | в парах | |
| | | | 1 | Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Ведение мяча с броском | Групповая, в парах, в тройках | |
| | | | 1 | Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в | Групповая | |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|--|-----------|--|
| | | | | зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах | | |
| 32 | | | 1 | Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований | Групповая | |
| 33 | | | 1 | Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков - передача мяча-выход. Стойка ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии | Групповая | |
| 34 | | | 1 | <i>Контрольные тесты</i> | Групповая | |

**Тематическое планирование
2-й год обучения**

| № п/п | Название раздела программы | Дата проведения занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Форма занятия | Форма текущего контроля / промежуточной аттестации |
|-------|----------------------------|-------------------------|--------------|--|---------------------|--|
| 1 | Вводное занятие. | | 1 | Инструктаж по ТБ. Введение в курс «Общая физическая подготовка» | Групповая | |
| | Легкая атлетика. | | 10ч | | | |
| 2 | | | 1 | Бег на короткие дистанции. | Групповая | |
| 3 | | | 1 | Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. | Групповая | |
| 4 | | | 1 | Ускорения; бег по повороту; финиш. | Групповая, в парах, | |
| 5 | | | 1 | Бег на время на дистанции 30. 60м. | Групповая, в парах, | |
| 6 | | | 1 | Соревнование на звание лучшего бегуна. | Групповая, в парах, | |
| 7 | | | 1 | Метание мяча на дальность с разбега. | Групповая | |
| 8 | | | 1 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | Групповая | |

| | | | | | | |
|----|-------------------|--|------------|---|--------------------|--|
| 9 | | | 1 | Прыжки в длину с разбега. | Групповая | |
| 10 | | | 1 | Помощь в оценке результатов и проведении соревнований. Прыжки в длину с разбега. | Групповая | |
| 11 | | | 1 | <i>Соревнование на звание лучшего прыгуна.</i> | Групповая | |
| | Гимнастика | | 3ч | | | |
| 12 | | | 1 | Акробатические упражнения | Групповая | |
| 13 | | | 1 | Акробатические упражнения | Групповая | |
| 14 | | | 1 | <i>Соревнование с элементами гимнастики</i> | Групповая | |
| | Волейбол | | 11ч | | | |
| 15 | | | 1 | Предупреждение спортивных, травм на занятиях. Освоение основных приемов игры, передачи мяча | Групповая | |
| 16 | | | 1 | Освоение основных приемов игры, передачи мяча | Групповая | |
| 17 | | | 1 | Права и обязанности игроков. Нижняя прямая подача мяча через сетку. | Групповая | |
| 18 | | | 1 | Права и обязанности игроков. Верхняя прямая подача мяча через сетку. | Групповая, в парах | |
| 19 | | | 1 | Технические приемы (приём мяча снизу). Игровые задания | Групповая | |
| 20 | | | 1 | Технические приемы (приём мяча сверху) | Групповая, в парах | |
| 21 | | | 1 | Основы судейской технологии. Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств | Групповая | |
| 22 | | | 1 | Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств | Групповая | |
| 23 | | | 1 | Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств | Групповая | |
| 24 | | | 1 | <i>Контрольные тесты</i> | Групповая | |
| 25 | | | 1 | <i>Соревнование по волейболу</i> | Групповая | |

| | Баскетбол | | 10ч | | |
|----|-----------|--|-----|--|-------------------------------|
| 26 | | | 1 | Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места | Групповая, в парах, в тройках |
| 27 | | | 1 | Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий | Групповая, в парах, в тройках |
| 28 | | | 1 | Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди), ведение мяча с броском | Групповая, в парах, в тройках |
| 29 | | | 1 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Ведение мяча с последующим броском | в парах |
| 30 | | | 1 | Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Ведение мяча с броском | Групповая, в парах, в тройках |
| 31 | | | 1 | Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах | Групповая |
| 32 | | | 1 | Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований | Групповая |
| 33 | | | 1 | Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков - передача мяча-выход. Стойка ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии | Групповая |
| 34 | | | 1 | <i>Соревнование по баскетболу</i> | Групповая |
| 35 | | | 1 | <i>Контрольные тесты</i> | Групповая |

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет количество учебных недель, даты начала и окончания реализации программы, включая каникулы, праздничные дни, сроки проведения промежуточной аттестации.

Календарный учебный график

| | |
|---------------------------|--|
| Количество учебных недель | 34 недели |
| Первая четверть | с 01.09.2022 г. по 28.10.2022 г., 8 учебных недель 2 дня |
| Каникулы | С 29.10.2022 г. по 06.11.2022 г. |
| Вторая четверть | С 07.11.2022 г. по 28.12.2022 г., 7 учебных недель 3 дня |
| Каникулы | с 29.12.2022 г. по 08.01.2023 г. |
| Третья четверть | с 09.01.2023 г. по 23.03.2023 г., 10 учебных недель 1 день |
| Каникулы | С 24.03.2023 г. по 02.04.2023 г. |
| Четвертая четверть | С 03.04.2023 г. по 30.05.2023 г., 8 учебных недель |
| Промежуточная аттестация | 24.05.2022 г. |

Формы текущего контроля / промежуточной аттестации

Планируемые результаты

1 уровень - овладеют понятиями «Школа передач мяча», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия».

Узнают историю возникновения баскетбола, гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви; основные правила игры, овладеют следующими двигательными действиями: Передачи одной рукой от плеча, двумя от груди, приемлемые виды передач для каждой конкретной игровой ситуации, ведение;

овладеют понятиями «Техника игры», «Тактика игры», узнают правила игры, овладеют основными техническими приемами.

2 уровень - научатся применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, баскетболом; получают первичные навыки судейства.

3 уровень – смогут применять полученные навыки в соревнованиях различного уровня, отстаивая честь команды, школы

Общеспортивная подготовка

| № п/п | Контрольные испытания | Техника выполнения |
|-------|-------------------------|---|
| 1 | Бег 30 м 6 × 5 м. | На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. |
| 2 | Прыжок в длину с места. | Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат. |

| | | |
|---|--|---|
| 3 | <i>Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.</i> | Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед. |
|---|--|---|

Техническая подготовка

| № п/п | Контрольные испытания | Техника выполнения |
|-------|--|---|
| 1 | <i>Испытания на точность передачи.</i> | В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3–3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются). |
| 2 | <i>Испытание на точность передачи через сетку.</i> | На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 – размером 2 × 1, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3 × 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения. |
| 3 | <i>Испытания на точность подачи.</i> | Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4–5 (1–2), площадь у боковых линий в зонах 5–4 и 1–2 (размером 6 × 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 × 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 5 попыток). |
| 4 | <i>Испытания на точность нападающего удара.</i> | Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно (в техническом отношении) смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4, 2. |
| 5 | <i>Испытание в защитных действиях («защита зоны»).</i> | Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2. Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки – первый год обучения – 5; второй год обучения – 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения – 15, второй год обучения – 20. |

Тактическая подготовка

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое оснащение секции «ОФП»

- Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);
 К – полный комплект (для каждого ученика);
 Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);
 П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

| Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
|--|------------|
| Библиотечный фонд | |
| Программа | Д |
| Учебно-дидактические пособия и рекомендации | Д |
| Журнал «Физическая культура в школе» | Д |
| Печатные пособия | |
| Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения) | Д |
| Технические средства обучения | |
| Музыкальный центр | Д |
| Учебно-практическое оборудование | |
| Бревно напольное | П |
| Перекладина гимнастическая пристеночная | П |
| Стенка гимнастическая | П |
| Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| Палка гимнастическая | К |
| Скакалка детская, обруч детский | К |
| Мат гимнастический | П |
| Кегли | К |
| Аптечка | Д |

| УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ | | | | | |
|---|--------------------------------|--------|--------|---------|------------|
| № | | Кол-во | Размер | Площадь | Требования |
| | 1. Средства доврачебной помощи | | | | |
| 1 | 2. Аптечка медицинская | 1 | | | |

| | | | | | |
|----------------------------|---|--|--|--|--|
| | СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ | | | | |
| | 2 | Спортивный зал игровой | 1 | 16x25 | С раздевалками для мальчиков и девочек. |
| | 3 | Кабинет учителя | 1 | | Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкаф книжный, шкаф для одежды |
| | ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА) | | | | |
| | 4 | Легкоатлетическая дорожка | 1 | 250м. | |
| | 5 | Сектор для прыжков в длину | 1 | 1x5м. | |
| | 6 | Площадка игровая универсальная | 1 | 10x25 | |
| | 7 | Гимнастический городок | 1 | | |
| Информационное обеспечение | Информационно-методическое обеспечение <ol style="list-style-type: none"> 1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам). 2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с. 3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с. | | | | |
| Кадровое обеспечение | Учитель физической культуры Таланова Галина Васильевна | | | | |
| Методические материалы | Требования к освоению программы | | | | |
| | № п/п | Иметь представление | Уметь | Демонстрировать | |
| | 1 | О связи физических упражнений со здоровьем. О способах изменения направления и скорости движения; О режиме дня и гигиены. Об утренней гимнастике Значение физических упражнений для здоровья человека | Выполнять утреннюю гимнастику. Выполнять комплексы разной направленности | Из положения сидянаклон вперед; скорость простой реакции; бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места | |
| | 2 | О физических качествах. О закаливании | Измерять физические качества. Выполнять комплексы для развития физических качеств | Из положения сидя наклон вперед; скорость простой реакции; бег 30м, бег 60м, бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места; поднимание туловища из положения лежа; отжимание; подтягивание | |

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| | 3 | О разновидностях физических упражнений. Об особенностях спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол | Играть в волейбол, баскетбол; Выполнять броски с разных точек; Выполнять комплексы разной направленности | бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места; умение владеть различными видами мячей |
| | 4 | О роли и значении физической культуры для подготовки к службе в армии. О физической подготовке и ее связи с физическими качествами | Определять величину нагрузки | Из положения сидя наклон вперед; бег 30м, бег 60м, бег в спокойном темпе; бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места |

Оценочные материалы

Способы контроля и оценивания результатов освоения курса внеурочной деятельности

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

| возраст | пол | Оценка высоты прыжка | | |
|-----------|-----|----------------------|---------------|-----------|
| | | средний | Выше среднего | высокий |
| 12-13 лет | Д | 25-31 | 32-37 | 38 и выше |
| | М | 31-36 | 37-41 | 42 и выше |

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

| класс | девочки | | | мальчики | | |
|-----------|-------------|---------------|---------|-------------|---------------|---------|
| | высокий | Выше среднего | средний | высокий | Выше среднего | средний |
| 11-13 лет | 3,5 и менее | 3,6-4,0 | 4,1-4,3 | 3,3 и менее | 3,4-3,7 | 3,8-4,1 |

Передачи и броски мяча

| № п/п | Контрольные упражнения | 11-13 лет |
|-------|--|-----------|
| 1. | Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (кол-во раз) | 23 |
| 2. | 5 штрафных бросков (попаданий) | 3 |
| 3. | 10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий) | 8 |

Волейбол

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям

| Технический прием | Контрольные упражнения | Возраст лет | Оценка | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------|----------|---------------|---------|--------|---------|---------------|---------|--------|
| | | | мальчики | | | | девочки | | | |
| | | | высокий | Выше среднего | средний | низкий | высокий | Выше среднего | средний | низкий |
| I. Передача мяча | 1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз). | 13 | 9 | 6 | 4 | 2 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| | | 14 | 12 | 9 | 5 | 3 | 9 | 7 | 4 | 3 |
| | 2. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток) | 13 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| | | 14 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 |
| | | 15 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| | 3. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 13 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14 | | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | |
| II. Подача мяча | 1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 13 | 7 | 4 | 3 | 1 | 6 | 4 | 3 | 1 |
| | | 14 | 8 | 6 | 4 | 2 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| | 2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 13 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 1 | 0 |
| | | 14 | 6 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 |
| | 3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 13 | 8 | 5 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 | 2 |
| | | 14 | 9 | 7 | 5 | 3 | 7 | 5 | 4 | 2 |
| | 4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 13 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | 14 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 |
| | 5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 15 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 |

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ
Контрольные упражнения и тесты 5 класс

| Упражнения | Оценки | | | Юноши | | |
|---|----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|
| | Отлично | Хорошо | Удовлетв. | Отлично | Хорошо | Удовлетв. |
| Бег 30 м, с | 5,4 и М | 5,5-6,2 | 6,3 и Б | 5,3 и м | 5,4-6,1 | 6,2 и Б |
| Бег 60 м, с | 10,4 и М | 10,5-11,6 | 11,7 и М | 10,0 и М | 10,1-11,1 | 11,2 и Б |
| Бег 300 м, мин, с | 1,07 и Б | 1,08-1,21 | 1,22 и Б | 1,00 и М | 1,01-1,17 | 1,18 и Б |
| Бег 1000 м, мин, с | 5,20 и М | 5,21-7,21 | 7,21 и М | 4,45 и М | 4,46-6,45 | 6,46 и Б |
| Челночный бег 3x10 м | 8,6 и М | 8,7-9,0 | 9,1 и М | 8,2 и М | 8,3-8,5 | 8,6 и Б |
| Прыжки в длину с места, см | 164 и Б | 163-125 | 124 и М | 179 и Б | 178-135 | 134 и М |
| Прыжки через скакалку (раз за 1 мин) | 110 и Б | 109-91 | 90 и М | 90 и Б | 89-71 | 70 и М |
| Прыжки в высоту с разбега, см | 105 и Б | 100-85 | 80 и М | 110 и Б | 100-90 | 85 и М |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (дев) | 14 и Б | 13-6 | 5 и М | 8 и Б | 7-4 | 3 и М |
| Поднимание туловища за 30 сек | 16 и Б | 10-15 | 9 и М | 22 и Б | 12-21 | 11 и Б |

Список литературы

Литература:

1. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М. «Физкультура и спорт» 2000г.
2. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия» 2003г.
3. Н.А. Козленко. В.П. Мацулевич Физическое воспитание учащихся первых классов. К. «Радянська школа» 1988г.
4. И. М. Коротков. Подвижные игры детей. М. «Советская Россия» 1987г.
5. Н.Г. Соколова Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. Ростов-на-Дону. «Феникс» 2007г.
6. В. И. Лях Мой друг физкультура. М. «Просвещение» 2006г.
7. Вавилова Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать. М.: «Просвещение» 1983
8. Веселая З.А. Игра принимает всех. М. «Полымя». 1985
9. Гришин В.Т. Игры с мячом и ракеткой. М.: «Просвещение». 1982 г
10. Губерт К.Д., Рысс М.Г. Гимнастика и массаж в школьном возрасте 11. Пособие для учителя. М.: «Просвещение» 1981 г.
12. Минских Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня. М. «Просвещение». 1984
13. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. М.: «Просвещение». 1981

Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты в занятиях волейболом

В учебно-тренировочном процессе по волейболу подвижные игры, соревновательно-игровые задания и эстафеты применяются для закрепления технических приёмов и тактических действий. Они могут быть включены в подготовительную часть занятия как продолжение разминки и в конце основной части занятия.

Выбор подвижных игр зависит от материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка, инвентарь), от возраста и уровня подготовленности занимающихся.

Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий

Игры с перемещениями игроков

1. «Спиной к финишу». Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4–5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

2. «Бег с кувырками». Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта-финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

3. Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков». Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, пробежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т.д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

Игры с передачами мяча

1. Игровое задание «Художник». Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

2. «Мяч над головой». Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1–1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных

мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2–3 раза.

3. «Обстрел чужого поля». На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

4. «Не урони мяч». Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары – волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

5. «Передачи в движении». Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

6. «Свеча». В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т.д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

7. «Поймай и передай». Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

8. «Вызов номеров». Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т.д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча за отведённое время.

Варианты:

- а) игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.
- б) игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т.п.
- в) команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и

игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

9. Эстафета с передачей волейбольного мяча. Две-три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7–8 м. По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположных колонн, вторые тоже ударяют мячом об пол, а затем перемещаются в концы встречных колонн и т.д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

10. Эстафета «Передал – садись». Две колонны на расстоянии 3–4 м одна от другой, расстояние между игроками – длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5–6 м – круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мячи первым игрокам в колоннах, те возвращают мячи обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершают вторые, третьи игрок и т.д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

11. Эстафета «Одна верхняя передача». Перед колоннами своих команд на расстоянии 3 м от них за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющие возвращают мячи двумя руками сверху капитанам и убегают в конец своей колонны. Капитаны передают мяч следующим игрокам и т.д. Если мяч упал на пол, то игрок, которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

12. Эстафета «Две верхние передачи». Перед своими командами, которые построены в колонны, на расстоянии 3 м за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.

13. Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча». Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей. Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз.

Усложнённый вариант: те же действия, но с передачами мяча через сетку.

14. «Назад по колонне». Игроки стоят в параллельных колоннах в 3 м друг от друга. По сигналу направляющие колонн выполняют передачу мяча сверху двумя руками партнёрам, стоящим сзади, которые в свою очередь передают мяч таким же способом в конец колонны. Замыкающий игрок ловит мяч, бежит с ним в начало колонны и выполняет то же задание и т.д. Выигрывает команда, в которой направляющий первым вернётся на своё место.

15. «Приём и передача мяча в движении». Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в неё мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне, игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же задание выполняют вторые игроки и т.д. За каждое падение мяча на пол команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

16. «Догони мяч». Играющие делятся на две группы по 8–10 человек, каждая группа играет самостоятельно на противоположных сторонах волейбольной площадки. Игроки располагаются в одну шеренгу на линии нападения спиной к сетке, подготовившись к бегу. Один из игроков с мячом располагается позади шеренги. Он бросает мяч через головы игроков вперёд-вверх, те стараются не дать мячу упасть на пол, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удаётся, тот становится подающим, и игра возобновляется.

17. «Лопта волейболистов». Играющие распределяются на две равные команды по 6 человек, одна из которых является подающей, другая – принимающей подачу. Обе команды располагаются на противоположных сторонах волейбольной площадки. По сигналу первый игрок выполняет подачу мяча на сторону соперника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается назад на своё место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь выполнить как можно больше точных передач за время бега игрока, выполнившего подачу мяча. Как только он вернётся на своё место, передачи мяча прекращаются и мяч передаётся очередному игроку для выполнения подачи. Так продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят подачу и перебежку. Затем команды меняются местами и ролями. За каждую передачу команде начисляется 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. *Правила игры.* Подавать мяч только по сигналу. При выполнении передач нельзя повторно адресовать мяч одним и тем же игрокам, его каждый раз следует посылать другому игроку. Передачи мяча прекращаются, если он упал на пол.

Игры с передачами мяча через сетку

1. «Летающий мяч». Игроки делятся на 2–3 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на две подгруппы, которые располагаются на своём игровом участке волейбольной площадки в две встречные колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения. По сигналу игроки выполняют передачу мяча сверху (снизу) двумя руками через сетку партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Команда, допустившая ошибку в передаче, выбывает из игры. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.

2. Эстафета «Мяч над сеткой». 2–3 команды становятся в две встречные колонны, которые располагаются лицом друг к другу по обе стороны сетки за линиями нападения. Направляющие правых колонн держат по мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку своим партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец своей колонны и т.д. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Игры с подачами мяча

1. «Сумей принять». Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю (верхнюю) прямую подачу на своих партнёров, которые принимают мячи и выполняют передачи в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.

2. «Снайперы». Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по одной подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, расположенные на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т.д. Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторные подачи при совершении ошибки не разрешаются.

3. «Прими подачу». Игроки делятся на две команды. Первая команда произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй команды встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а её направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет нижнюю прямую подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры:

1. Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается и команда соперников получает очко.
2. При неудачной подаче очко получает команда соперников.
3. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко.
4. При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.
5. После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде.
6. Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.