

Муниципальное образовательное учреждение
Покровская средняя общеобразовательная школа

Утверждено приказом директора
Директора МОУ Покровская СОШ
Приказ № 641 от 31 августа 2021 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)
С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР»**

Возраст детей: от 11 до 18 лет

Срок реализации: 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Место реализации программы: МОУ Покровская СОШ, с. Покровка, Зиминского района, Иркутской области

Программу составил:

**Ермолин В. А., учитель физической культуры,
педагог-дополнительного образования**

2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка.....	3
2	Учебный план.....	4
3	Календарный учебный график.....	5
4	Учебно-тематическое планирование.....	5
5	Оценочные материалы.....	9
6	Методические материалы.....	10
7	Список литературы.....	26
8	Список обучающихся.....	27

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка (ОФП) с элементами спортивных игр» физкультурно-спортивной направленности.

Материал программы включен в урочные занятия школы, в программу физкультурно-массовых и спортивных мероприятий соревнования на уровне школы, района, области. Программа направлена на укрепление физического здоровья, правильное физическое развитие детей и приобретение теоретических и практических навыков в области физической подготовки и спортивных игр.

Новизна программы. Дополнительная общеразвивающая программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся в начале и в ходе занятий.

Данная программа содержит обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Структурированность учебного материала представлена в соответствии с основами компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операционный компонент), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент), которые позволяют использовать в учебном процессе разнообразные формы обучения, содействующие развитию самостоятельности и творчества. Логикой изложения содержания каждого из разделов программы определяется этапность его освоения школьниками («от общего к частному» и «от частного к конкретному»), перевод осваиваемых знаний в практические умения и навыки.

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка (ОФП) с элементами спортивных игр» создает условия для желающих улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта.

Актуальность. В процессе занятий ОФП у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Педагогическая целесообразность. Занятия в секции ОФП с оздоровительной направленностью формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволяет избегать рисков, опасных для здоровья, помогает приобретать полезные навыки и привычки. Большая часть детей компенсирует «двигательную неуспешность» усилением активности в компьютерных играх. Противостоять этому могут более яркие и захватывающие социально ориентирующие игры физкультурно-спортивной направленности. Это упражнения ОФП, «Весёлые старты», спортивные праздники, применение адаптированных методик (элементы фитнеса, подвижных игр, спортивных игр). Преодоление временных неудач в процессе поединков в большой мере развивает и силу воли. В следствие командных игр (футбол, баскетбол, волейбол) у ребенка воспитывается командный дух. Победа, успех достигаются только общими усилиями всех игроков. Программа направлена на мотивацию личности к творчеству и познанию.

Цель и задачи дополнительной образовательной программы.

Цель: Укрепления здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности учащихся.

Задачи:

- Совершенствовать умения и навыки, полученные на уроках физической культуры;

- Содействовать формированию жизненно необходимых физических качеств (выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей, гибкости);
- Воспитывать у школьников общественную активность и трудолюбие;
- Развивать творческую инициативу, самостоятельность и организаторские способности.

Категория обучающихся: Обучаться могут все желающие в возрасте от 11– 18 лет

Объём программы: нагрузка педагога по ставке и часам, 0,5 ставки, 252 часа в год, дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1 год.

Режим занятий: занятия проводятся во вторую половину дня, по 2 часа 15 мин 4 раза в неделю с 10 минутным перерывом.

Форма занятий: очная.

Условия реализации программы

- использование наглядных пособий, методической литературы, технических средств обучения для эффективности подачи нового материала;
- учёт возрастных и психологических особенностей детей для правильного подбора упражнений и элементов спортивных игр;
- изложение нового материала в доступной для детей форме;
- выработка умений и навыков на основе полученных знаний в урочное и внеурочное время;
- постепенное усложнение элементов ОФП и спортивных игр при подаче нового материал;

Материально техническое обеспечение: занятия проводятся в спортивном зале и на школьном стадионе (осенне-весенний период).

Инвентарь: перекладины настенные, гимнастические скамейки, обручи, мячи для метания, волейбольные, футбольные, баскетбольные, набивные мячи, легкоатлетические барьеры, гимнастические маты, канат, канат для перетягивания и др.

Планируемые результаты:

Учащиеся должны иметь представления:

- о связи занятий физических упражнений с укреплением здоровья и физической подготовленностью человека;
- о физических качествах и правилах определения уровня их развития;
- о правилах использования комплексов физических упражнений.
- о правилах подвижных, спортивных игр.

Уметь:

- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, показателям частоты сердечных сокращений;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.
- играть в подвижные, спортивные игры;
- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости);

Формы контроля: тестирование

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы	Общее количество часов	В том числе	
			Практических	Теоретических
1	Вводное занятие	3		3
2	ОФП	150	150	30
3	Школа мяча	99	99	25
ИТОГО			252	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Кол-во часов в неделю	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель
9 ч	36	36	36	36	36	36	36

Содержание

Основы знаний (3 часа)

Внимание уделяется вопросам ТБ при проведении занятий ОФП, подвижных и спортивных игр личной гигиены, спортивной терминологии.

ОФП (50 часов)

Гимнастика (25 часов)

Простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Легкоатлетические упражнения (25 часов)

Бег, прыжки и метания.

Игры (50 часов): «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?», «Послушный мяч», «Ловишки с мячом», «Удочка», «Казаки разбойники», «Мы весёлые ребята».

Лыжная и кроссовая подготовка (50 часов)

Передвижение на лыжах используя все изученные ходы. Бег по пересеченной местности. Воспитательное значение заключается в том, что занятия лыжным спортом и в кроссовой подготовке воспитывают и совершенствуют ряд жизненно важных навыков и умений, физических и морально-волевых качеств: выносливость, силу, быстроту, ловкость, смелость, решительность, настойчивость, выдержку.

Школа мяча (99).

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

Практические занятия. Броски, ловля и передача мяча. Жонглирование. Комплексы упражнений с теннисными, волейбольными, футбольными, баскетбольными мячами. Вертикальная цель. Игры и эстафеты с мячами.

Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол 70 часов)

Подвижные игры (29 часов): «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей», «Перестрелка», «Волейбольная лапта» и игры с элементами волейбола и баскетбола.

4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Объём часов	Форма занятия	Форма аттестации
1	Вводное занятие. Техника безопасности во время проведения занятий.	2 ч 15 мин	Т.Б при занятиях легкой атлетикой и ОФП.	
2	Развитие скоростных координационных способностей	4 ч 30 мин	Ходьба на носках, прогнувшись, на пятках, в полу приседе, с различным положением рук, коротким, средним, длинным шагом, с высокими подниманием	

			бедра, с преодолением препятствий.	
3	Правила игры в футбол. Передвижения и прыжки. «Мяч капитану»	4 ч 30 мин		
4	Развитие скоростных и координационных способностей	4 ч 30 мин	Бег обычный, с изменением направления, с ускорением, коротким, средним, длинным шагом, в чередовании с ходьбой, челночный бег, эстафеты с бегом на скорость.	
5	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях.	4 ч 30 мин		
6	Техника нападений. Игра.	4 ч 30 мин		
7	Техника защиты, игра.	4 ч 30 мин		
8	Передача мяча, техника защиты, игра.	4 ч 30 мин		
9	Удары по мячу. Развитие скоростных и координационных способностей	4 ч 30 мин	Равномерный, медленный бег, кросс по слабопересеченной местности с увеличением продолжительности до 10-12 минут.	
10	Удары по мячу. Развитие координационных способностей	4 ч 30 мин	Равномерный, медленный бег до 10 мин	
11	Техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.	4 ч 30 мин		
12	Техника ведения мяча, игра.	4 ч 30 мин		
13	Финты в футболе.	4 ч 30 мин		
14	Техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	4 ч 30 мин		
15	Техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника), игра.	4 ч 30 мин		

16	Тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты), игра.	4 ч 30 мин		
17	Игра вратаря.	4 ч 30 мин		
18	Развитие силовых способностей. Контрольная игра.	4 ч 30 мин		
19	Развитие силовых способностей.	4 ч 30 мин	Упражнения в висе стоя и лежа; вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа.	
20	Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Перестрелка»	4 ч 30 мин		
21	Подвижные игры «Волейбольная лапта	4 ч 30 мин		
22	Развитие силовых способностей.	4 ч 30 мин	Упражнения в упоре лежа	
23	Удары по мячу. Развитие силовых способностей.	4 ч 30 мин	Упражнения в висе стоя и лежа; вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа.	
24	Удары по мячу. Развитие силовых способностей.	4 ч 30 мин	Упражнения в висе стоя и лежа; вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа.	
25	Игра вратаря.	4 ч 30 мин		
26	Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Подвижная игра «Перестрелка»	4 ч 30 мин		
27	Подвижные игры «Волейбольная лапта»	4 ч 30 мин		
28	Правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча	4 ч 30 мин	Подвижная игра. «Мяч капитану».	
29	Стойка игрока, перемещение шагом. Ловля мяча.	4 ч 30 мин	Ловля и передача мяча. «Мяч капитану»	
30	Остановка двумя шагами, прыжком.	4 ч 30 мин	Подвижная игра «Мяч среднему»	
31	Передачи двумя руками от груди. Ведение мяча на месте и шагом.	4 ч 30 мин		
32	Передачи двумя руками от груди (в круге, квадрате). Ведение мяча шагом и бегом	4 ч 30 мин		
33	Ловля и передача одной от плеча. Ведение мяча шагом и	4 ч 30 мин		

	бегом с изменением высоты отскока.			
34	Перемещения в ходьбе и беге с заданиями. Ловля и передача двумя от головы. Ведение мяча с изменением направления	4 ч 30 мин		
35	Ловля и передача мяча; ведение мяча на месте., в движении с сопротивлением защитника.	4 ч 30 мин		
36	Развитие скоростных и координационных способностей	4 ч 30 мин	Равномерный, медленный бег до 10 мин; Подвижная игра «Перестрелка»	
37	Удары по мячу. Развитие скоростных и координационных способностей	4 ч 30 мин	Равномерный, медленный бег до 10 мин; Подвижная игра «Перестрелка»	
38	Удары по мячу. Развитие скоростных и координационных способностей	4 ч 30 мин	Равномерный, медленный бег до 10 мин; Подвижная игра «Перестрелка»	
39	Учебно-двухсторонняя игра.	4 ч 30 мин		
40	Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.	4 ч 30 мин		
41	Подвижные игры «Волейбольная лапта»	4 ч 30 мин		
42	Правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча	4 ч 30 мин	Подвижная игра. «Мяч капитану».	
43	Стойка игрока; перемещение в стойке.	4 ч 30 мин	Ловля и передача мяча. «Мяч капитану»	
44	Остановка двумя шагами, прыжком.	4 ч 30 мин	Подвижная игра «Мяч среднему»	
45	Ловля и передача мяча; ведение мяча на месте, в движении с сопротивлением защитника.	4 ч 30 мин		
46	Финты в баскетболе.	4 ч 30 мин	Эстафеты с баскетбольными мячами.	
47	Вырывание, выбивание мяча.	4 ч 30 мин	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	
48	Броски мяча в корзину с места, после ведения, в прыжке.	4 ч 30 мин	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	
49	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	4 ч 30 мин		
50	Правила безопасности при занятиях волейболом. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств.	4 ч 30 мин	Пионербол.	
51	Стойки волейболиста. Развитие	4 ч 30		

	координационных способностей	мин		
52	Развитие силовых способностей.	4 ч 30 мин	Упражнения в упоре лежа на полу	
53	Верхняя передача мяча, Прием мяча сверху.	4 ч 30 мин	Пионербол в два мяча.	
54	Нижняя передача мяча, передача мяча в парах, тройках. Прием мяча снизу.	4 ч 30 мин		
55	Передачи мяча с чередованием верхней и нижней передач	4 ч 30 мин	Лазание по гимнастической стенке, канату, наклонной скамейке. Перелезание через Гимнастические снаряды	
56	Прямая нижняя подача через сетку. Прием мяча после подачи.	4 ч 30 мин	«Пионербол».	
57	Попеременный, одновременный двухшажные ходы. Развитие выносливости.	4 ч 30 мин		
58	Групповые и командные действия в нападении. Блокирование групповое. Учебная игра.	4 ч 30 мин		
59	Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальная тактика подач.	4 ч 30 мин		
60	Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции.	4 ч 30 мин		
61	Защитные действия (блоки, страховки). Отвлекающие действия при нападающем ударе.	4 ч 30 мин		
62	Взаимодействия нападающего и пасующего.	4 ч 30 мин		
63	Групповые действия в нападении через игрока передней линии.	4 ч 30 мин		
64	Командные действия в защите	4 ч 30 мин		
65	Индивидуальные действия против группового блока.	4 ч 30 мин		
66	Игра по правилам с заданием.	4 ч 30 мин		
67	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	4 ч 30 мин		
68	Полуконьковый, коньковый ходы. Развитие выносливости.	4 ч 30 мин		

69	Коньковый ход. Развитие выносливости.	4 ч 30 мин		
70	Подъёмы, спуски, торможения. Развитие выносливости.	4 ч 30 мин		
71	Игры на лыжах.	4 ч 30 мин		
72	Развитие выносливости	4 ч 30 мин	Упражнения с гимнастической скамейкой	
73	Развитие координационных способностей	4 ч 30 мин		
74	Развитие скоростных и координационных способностей	4 ч 30 мин		
75	Развитие выносливости и скоростных способностей	4 ч 30 мин	Прыжки на одной, двух ногах на месте, с поворотом, с продвижением; прыжки с места, разбега, через мячи, скамейку.	
76	Техника прыжков в длину; в высоту. Развитие координационных способностей.	4 ч 30 мин	Подвижная игра «Волк во рву», «Удочка»	
77	Техника бега на различные дистанции, с высокого, низкого стартов; эстафетный бег.	4 ч 30 мин	Прыжки на одной, двух ногах на месте, с поворотом, с продвижением; прыжки с места, разбега, через мячи, веревочку. Метание малого мяча по Горизонтальной мишени, в цель, на дальность. Подвижная игра «Третий лишний», «Пустое место»	
78	Эстафетный бег 4*100,4*200, Развитие скоростных способностей.	4 ч 30 мин		
79	Подведение итогов года	4 ч 30 мин		тестирование
	итого	252		

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**Оценочный лист результатов освоения
дополнительной общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка (ОФП)
с элементами спортивных игр»
форма: тестирование**

тема _____

дата _____

учени _____ класса ФИ _____

№	Нормативы	Результат						Я достиг	Педагог
		высокий/ балл		средний/ балл		низкий/б алл			
1	Прыжок в длину с места (см)		3		2		1		
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)		3		2		1		
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.		3		2		1		
4	Поднимание туловища за 30 сек.		3		2		1		
5	Наклон вперёд сидя (см)		3		2		1		
6	Подтягивание в висе/ висе лежа(раз)		3		2		1		
7	Ходьба на лыжах (____ км)		3		2		1		
	Итого баллов		21		17		7		
	%		100		81		33		

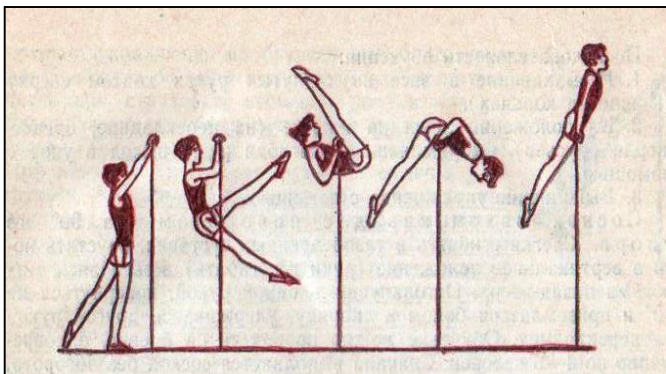
Примечание: нормативы (высокий, средний, низкий) в оценочном листе заполняются в соответствии с половозрастными особенностями детей (девочки, мальчики / возраст) с учетом мониторинговых исследований физического развития детей по школе.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

7кл. №12

Перекладина (низкая)-Мальчики

Переворот в упор толчком двух ног из виса стоя



Подготовительные упражнения

- Размахивание в вися на согнутых руках
- Выпрыгивание из виса стоя в упор
- Подъём переворотом в упор с помощью и самостоятельно

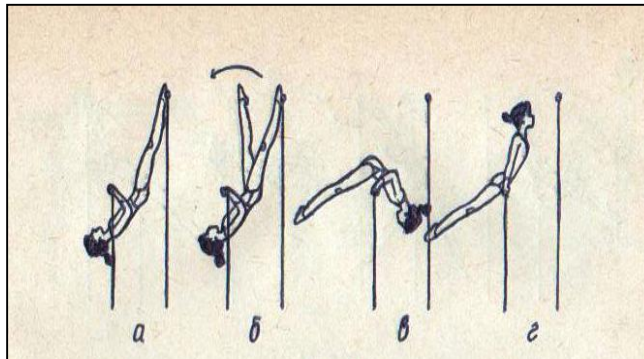
Помощь и страховка

Стоя с боку помочь нажимом под спину

7кл. №16

Брусья (разновысокие)- Девочки

Подъём переворотом на нижнюю жердь с дополнительной опорой ногами о верхнюю жердь



Подготовительные упражнения

- Вис на нижней жерди с опорой стопами о верхнюю
- Из виса присев выпрыгивание в упор и медленное опускание вперёд в вис лёжа
- Подъём переворотом в упор с помощью и самостоятельно

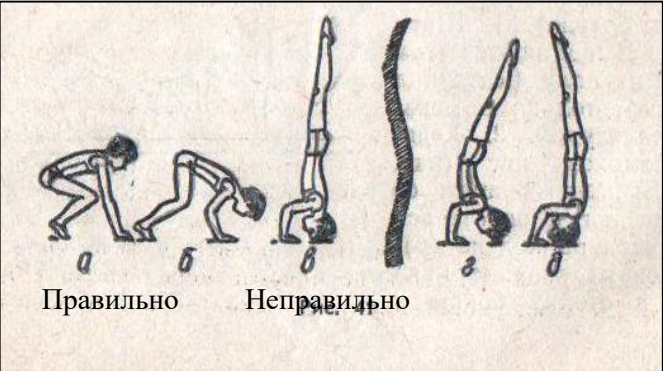
Помощь и страховка

7кл. №17

Полоса препятствий

- брусья разновысокие (мальчики - подъём переворотом на нижнюю с опорой ног о верхнюю, девочки – выход в упор на нижнюю, кувырок вперёд)
- наклонная гимнастическая скамейка на низкой перекладине (всем – вбежать по скамейке, соскок на гимнастический мат)
- «бревно» напольное (всем – пробежать)
- наклонная лесенка на высокой перекладине (всем пройти по наклонной лесенке, перейти в вис на перекладине, соскок)
- брусья параллельные (мальчики – в упоре на руках передвижение до конца брусьев, девочки – прыжком выход в упор, соскок, выполнять до конца брусьев)
- «козёл» (всем пролезть под

и бедро; в момент выхода в упор удерживать от падения назад за плечо <u>Ошибки:</u> - Слабый толчок ногами - Недостаточное сгибание рук при подтягивании	Стоя с боку помочь нажимом под спину достать верхнюю жердь; в момент толчка от верхней жерди помочь нажимом под спину и бедро выйти в упор на нижнюю и удерживать от падения за плечо <u>Ошибки:</u> - Слабый толчок ногами - Недостаточное сгибание рук при подтягивании	снарядом) - «конь» (всем перелезть через снаряд) - гимнастический мат (всем кувырок вперёд) - гимнастическая скамейка (всем, лёжа на животе, подтягиваясь на руках, передвигаться до конца скамейки) - трапеция с подвесной лесенкой и подвесным канатом (мальчики – подняться по лесенке, передвижение в висе на руках по грифу, опуститься по канату, девочки – подняться по лесенке, опуститься по канату)
7кл. №13	7кл. №18	Карточка-посobie №4

Акробатика-Мальчики	Акробатика-Девочки	Упражнения для расслабления мышц
Стойка на голове  <u>Выполнение упражнения</u> И.п. – упор присев а) голова лобно-теменной частью опирается о гимнастический мат; б) оттолкнуться ногами и, помогая руками, выйти в стойку на голове в) выпрямить ноги <u>Помощь и страховка</u> При выполнении упражнения надо поддерживать обучаемого за бедра или голени ног.	Кувырок назад в полушпагат <u>Выполнение упражнения</u> - Из упора присев перекатиться на спину, энергично поднять согнутые в коленях ноги (принять положение плотной группировки). Продолжая перекат, поставить согнутые в локтях руки на мат возле головы и, опираясь на руки, перейти в упор на одно колено, а другую ногу вытянуть, прийти в полушпагат руки в стороны <u>Подводящие упражнения</u> - Из упора присев перекат на спину в группировке; обратным движением вернуться в и.п. - То же, но с постановкой рук в упор - Кувырок назад в упор на коленях с помощью - Кувырок назад в полу-шпагат <u>Помощь и страховка</u> Стоя сбоку (на коленях), надавить рукой под поясницу в направлении кувырка(увеличить вращательный	Упражнения для расслабления мышц 1. И.п.-о.с. 1 – 2 - сгибая руки в локтевых суставах, сильно напрячь мышцы, пальцы сжать в кулак, 3 - мгновенно расслабить мышцы и уронить руки вниз, чтобы они свободно упали, 4 - пауза 2. И.п.-о.с. 1 -сильно напрячь мышцы плечевого пояса, поднять руки вверх, 2 - с силой сжать кисти в кулаки, 3 – 4 -последовательно расслабляя мышцы кистей, предплечья и плеч, свободно опустить руки вниз. 3. И.п.-о.с. 1 – 2 -медленно отвести руки в стороны, 3 – 4 - ронить руки вниз, встряхивая их. 4. И.п.-о.с. 1 - подняться на носки, руки вверх, напрячь мышцы рук, 2- опуститься на пятки, опустить кисти рук, 3 - опустить руки в локтях, 4 - опустить руки вниз встряхивая их. 5. И.п.-о.с. 1 - руки вверх, 2 - сильно напрячь мышцы рук и плечевого пояса, 3 -напряжённо выпрямить руки вперёд, 4 - уронить руки вниз, предельно расслабив мышцы. 6. И.п.-о.с. 1 - руки в стороны, 2 – 3 -

<u>Ошибки:</u> - Сильный толчок ногами, в результате чего происходит падение вперёд через голову - Голова опирается о мат лобной(г) или затылочной(д) частью, что затрудняет положение обучаемого в стойке на голове - Голова ставится на линию рук (правильно – точки опоры рук и головы образуют равнобедренный треугольник)	момент)	предельно сильно напрячь мышцы, 4 - расслабляя мышцы, уронить руки вниз. 7. И.п.-о.с. 1 – 4 - сильно напрячь мышцы плечевого пояса и туловища, стараясь опущенными руками сдавить грудную клетку, 5 – 8 - полностью расслабить все мышцы. 8. И.п.-упор сидя ноги врозь на гимнастической скамейке поперёк, 1 – 2 - сильно напрячь мышцы ног и оттянуть носки, 3 – 4 - полностью расслабить мышцы ног. 9. И.п.-о.с. 1 - сильно напрягая мышцы, поднять руки вверх, 2 - напрячь мышцы всего тела, 3 – 4 - последовательно расслабляя мышцы рук и туловища, «упасть» в присед.
7кл. №71	7кл. №73	7кл. №70
<i>Брусья - Мальчики</i>	<i>Акробатика- Девочки</i>	<i>Акробатика- Мальчики</i>
<u>Комбинация упражнений</u>	<u>Комбинация упражнений</u>	<u>Комбинация упражнений</u> -«Старт пловца»

-Прыжком упор «угол» (обозначить) -сед ноги врозь -перемах внутрь и два-три маха -махом назад соскок Группа сложности -Подъём разгибом в сед ноги врозь. -«угол» в упоре, держать 3 секунды	-Два кувырка вперёд слитно -перекатом назад стойка на лопатках -лечь на спину -мост -поворот в упор присев -кувырок назад в полушпагат -упор присев -прыжок прогнувшись Группа сложности -Мост из положения стоя -«Шпагат» -Стойка на руках с помощью	-кувырок вперёд -кувырок назад в плотной группировке -перекатом назад стойка на лопатках -перекатом вперёд в упор присев -стойка на голове (с прямыми или согнутыми ногами) -упор присев и кувырок назад -прыжок прогнувшись Группа сложности -Кувырок назад в упор стоя согнувшись, ноги врозь -Стойка на руках
7кл. №75		
«Бревно»-Девочки		
<u>Комбинация упражнений</u> -Наскок в упор присев на левой, правая в сторону на носок -поворот налево в выпад, руки в стороны -встать, руки на пояс -два приставных шага правой, правая рука вперёд		

-два приставных шага левой, левая рука вперёд -шаг левой, руки в стороны -прыжок на правую, левая назад -шаг левой и горизонтальное равновесие на левой, руки в стороны -держат -приставить правую, руки в стороны -несколько шагов бегом на носках до конца бревна и соскок прогнувшись			
--	--	--	--

План урока по гимнастике для 6 класса

Тема урока: “Гимнастика. Совершенствование техники упражнений акробатики”

Цель урока. Содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического совершенствования.

Формирование важных музыкально двигательных умений, навыков и вооружение специальными знаниями.

Задачи урока.

1. Обучение техники выполнения акробатического соединения из изученных ранее элементов.
2. Совершенствование техники танцевальных шагов.
3. Воспитание внимания, дисциплинированности, целеустремленности, уважение друг другу, самостоятельности и настойчивости в преодолении трудностей.

Место проведения: спортивный зал

Подготовительная часть- 10-15 минут

- I. Построение, приветствие, сообщение задач урока, измерение ЧСС.
- II. Разновидности ходьбы:
 - а) обычная
 - б) на носках руки в стороны
 - в) на пятках руки на поясе
 - г) мягкий шаг (приложение № 1)
 - д) широкий шаг (приложение № 2)
- III. Бег:
 - а) обычный
 - б) со сменой ног вперед
 - в) шаг галопа (приложение №3)
 - г) шаг польки (приложение №4)
- IV. Упражнения на восстановления дыхания
- V. Перестроение из колонны по одному по колонну по два
- VI. Упражнения ритмической гимнастики:
 - Исходное положение - основная стойка
 1. подняться на носки, руки вперед
 2. исходное положение
 3. подняться на носки руки в стороны
 4. исходное положение
 - Исходное положение - стойка ноги врозь руки за спину
 1. наклонить голову вперед
 2. исходное положение
 3. с полуприсядом наклонить голову назад
 4. исходное положение

Повторить 8 раз.

- Исходное положение - стойка ноги врозь, руки на поясе
 1. наклон вправо, левая рука вверх
 2. исходное положение
 3. 4 два шага влево, руки на поясе
 1. шаг влево, наклон влево, права рука вверх, левая на поясе
 2. 7 два шага вправо

Повторить 8 раз.

- Исходное положение - стойка ноги врозь руки вверх
 1. наклон вперед, руками касаться пола за пятками
 2. не выпрямляясь, наклон вперед, руки между ног
 3. 4 то же

Повторить 16 раз.

- Исходное положение - глубокий выпад на правой, левая сзади на носке, руки, на полу

1. 4 пружинить

5- наклон вперед, кисти на полу ноги на одной линии

6- 8 пружинить

Повторить 4-8 раз. То же с поворотом кругом другой ноги.

- Прыжки. Исходное положение руки на поясе

1 -4 прыжки на двух ногах вправо, влево

5-8 прыжки на двух ногах вокруг себя

Повторить 4-8 раз.

- Упражнения на восстановление дыхания на четыре счета “сдуваем” снежинку с ладошки

I. Основная часть -20-22мин

Подготовительные упражнения, сидя и лежа на гимнастических матах.

- Исходное положение - сед руки вверх

1.наклон вперед, руками касаться носок ног;

2.-исходное положение

3.-наклон вперед, руки в стороны.

Повторить 10 раз.

- Исходное положение-лёжа на спине, руки за головой

Махи ногами вверх.

Повторить 10 раз на каждую ногу.

- Упражнение “Лодочка”.

Исходное положение-лёжа на животе, руки вверх.

1-2 одновременно поднять руки и ноги,

3-4 - исходное положение

- Исходное положение- упор присев,

1-2 перекаат назад в группировке,

3-4 исходное положение

Элементы акробатики:

- Кувырки вперед (Приложение №5)
- Стойка на лопатках (Приложение №6)
- Мост из положения, лёжа на спине (Приложение№7)

Акробатическое соединение из изученных элементов

- Исходное положение - основная стойка.

1.-полуприсед, руки вперед,

2.- исходное положение,

3.- полуприсед руки в стороны,

4.-исходное положение;

5.-упор присев, кувырок вперед в упор присев,

6.-перекаат назад в стойку на лопатках,

7.-8 согнуть ноги к груди, перекаат вперед

1-2. “Мост” из положения, лёжа на спине,

3-4.-лечь на спину, руки вверх,

5-8.-перекаат на живот, опереться руками о пол-прогнуться назад.

Игровые упражнения на гимнастических матах:

(упражнения выполняются поточным методом)

1. Исходное положение - стоя на четвереньках, бег по дорожке, прогнуться, смотреть вверх.

2. Исходное положение-стоя на коленях, руки за головой. Ходьба на коленях по дорожке.

3. Упражнение “Бревнышко”. Исходное положение - лёжа на спине, руки вверх, боковые перекааты в быстром темпе.

Заключительная часть-3-5 минут.

Подвижная игра: “Смелей вперед”.

Класс делится на две команды, напротив стоят двое учащихся, которые крутят скакалку. По команде

каждый из учащихся должен перебежать через вращающуюся скакалку и остаться на противоположной стороне. Выигрывает та команда, которая первая закончит перебежку.

Правила: 1. Начинать по сигналу.

2. Перебегать по одному (второй раз - пробегать парами, взявшись за руки).

3. После выполнения задания построиться в колонну по одному.

- Построение, подведение итогов урока.

Отметить лучших, д/задание, организованный выход из зала.

ПРИЛОЖЕНИЯ К КОНСПЕКТУ УРОКА

Приложение №1

Мягкий шаг - выполняют с носка с постепенным перекатом на всю стопу.

Методические указания:

Преподавателю следует уделить внимание учащихся на свободное движение рук в боковой плоскости вперёд и назад, на мягкие кисти, слегка опущенную голову. Ступни при ходьбе слегка развёрнуты наружу.

Приложение №2.

Широкий шаг- каждый широкий шаг выполняют как выпад с сильным взмахом рук.

Методические указания:

Выпады производят энергично, на два счёта. Туловище наклонено вперёд и со сзади стоящей ногой составляет прямую линию Движение рук как при ходьбе.

Приложение №3.

Шаг галопа выполняют вперёд, назад и в сторону. Начинается он скольжением ноги вперёд или в сторону с лёгким сгибанием ног в коленях, затем следует толчок и отрыв от пола. Приземление безумное, перекатом с носка, мягко сгибая колени.

Последовательность обучения:

1. Повторить приставные шаги;
2. Выполнить приставные шаги в ускоряющемся темпе, затем добавить подскок в момент приставления ноги.

Методические указания:

При выполнении шагов галопа, шаг начинается с одной ноги, а приземление на другую ногу.

Туловище вперёд не наклонять, сохранять хорошую осанку, голову чуть приподнять. В фазе полёта носки оттянуты, ноги прямые.

Приложение №4.

Шаг польки - это переменный шаг, выполненный лёгкими прыжками.

Шаг польки выполняют следующим образом:

И.п.- III позиция ног, - правая впереди, руки на пояс. И - небольшой подскок на левой, правая вперед к низу, 1 и - приставной шаг вперед с правой, выполненный чуть заметным прыжком, на 2- небольшой шаг вперед правой, и - небольшой прыжок на правой, левую вперед - книзу. То же с другой ноги.

Последовательность обучения.

- 1)Повторить переменный шаг
- 2)Выучить подскок
- 3)Соединить подскок с переменным шагом
- 4)Выполнить шаг польки в медленном темпе

Методические указания:

Полька выполняется легко, изящно. Украшают и дополняют движения повороты головы. Нога, выносимая вперед на подскоке, должна хорошо оттянута в колене и носке. В одном шаге польке два прыжка.

Приложение № 5.

Кувырок вперед.

Из упора присев, выпрямляя ноги, перенести вес тела на руки. Сгибая руки, наклонить голову вперед, отталкиваясь, перевернуться через голову, коснуться лопатками пола, сгруппироваться и перекатиться вперед на спину. При касании стопами пола, выпрямляясь, встать.

Приложение № 6.

Стойка на лопатках.

Из положения, лежа на спине сгибаясь поднять ноги и таз, прогнуться, принять положение стойки на лопатках, опереться руками в поясницу, локти ближе друг другу. Стойка на лопатках можно выполнять из различных исходных положений и с опоры прямых рук.

Приложение № 7.

“Мост”- максимально прогнутое положение тела спиной к полу с опорой на руки и ноги. Обучать этому упражнению следует из исходного положения, лежа на спине.

Из положения, лежа на спине согнуть ноги, поставить их на ширине плеч, руки опираются за плечами (пальцы к плечам). Прогибаясь разогнуть ноги и руки, голову назад (смотреть на кисти рук) при этом плечи должны находиться над кистями, колени слегка согнуты. вес тела равномерно распределен на точки опоры.

План-конспект урока гимнастики для учащихся 10 – 11 классов методом «Круговой тренировки».

Задачи урока:

1. Закрепление элементов комбинации на перекладине.
2. Закрепление элементов комбинации на параллельных брусьях.
3. Совершенствование техники комбинации элементов по акробатике.
4. Развитие физических качеств.

Место проведения: спортивный зал.

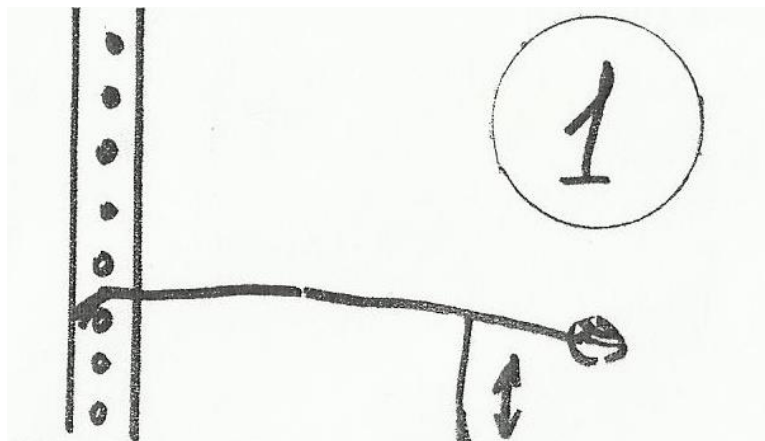
Инвентарь: перекладина, брусья, конь, маты, гимнастическая стенка, штанга.

Ход урока.

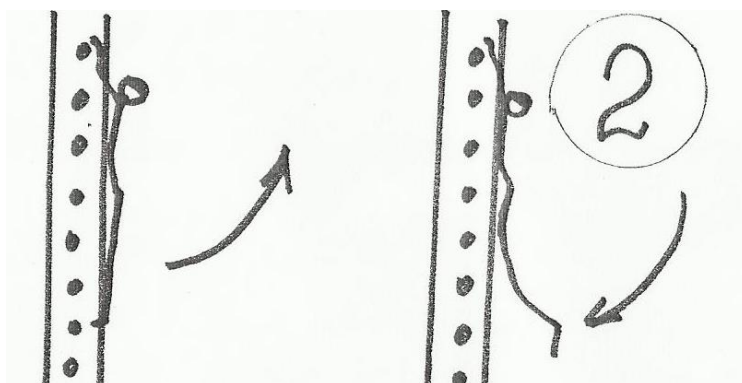
Части урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ
1. Подготовительная (13мин.)	1. Построение. 2. Рапорт. 3. Сообщение задачи урока. 4. Передвижение: - ходьба - бег - бег приставным шагом - ходьба в полном приседе - ходьба в полном приседе левым, правым боком. 5. ОРУ у гимнастической стенки (комплекс №3)	1 – 2 мин. 4 мин. 7 мин.	Проверить наличие спортивной формы. Следить за соблюдением дистанции ОРУ – 7 станций, работа индивидуально по 30 сек. по круговой системе (Приложение №1)
2. Основная (25мин.)	Работа по отделениям: 1. <u>закрепление элементов комбинации на перекладине</u>	5 мин.	Следить за тем, чтобы учащиеся как можно

3. Заключительная (3мин.)	- подъём переворотом на средней перекладине; - выход силой на средней перекладине; - развитие двигательных качеств (упражнения на брусьях по карточке №1)	3 мин.	выше подтягивались во время выполнения упражнения. Карточка №1 (Приложение №2) Следить за тем, чтобы при выполнении подъёма разгибом тазобедренный сустав был выше перекладин брусьев.
	<u>2. закрепление элементов комбинации на параллельных брусьях:</u> - подъём разгибом в сед ноги врозь; - стойка на плечах и руках; - соскок махом назад; - развитие двигательных качеств (упражнения у гимнастического коня по карточке №2)	3 мин.	Карточка №2 (Приложение №2) Следить за тем, чтобы при выполнении стойки на голове и руках упор больше приходился на руки.
	<u>3. совершенствование техники комбинации элементов по акробатике:</u> - длинный кувырок вперёд с 2 – 3 шагов разбега; - стойка на лопатках с опорой на руки; - перекат вперёд, стойка на голове и руках; - кувырок назад через стойку на руках; - развитие двигательных качеств (упражнения со штангой по карточке №3).	5 мин.	Карточка №3 (Приложение №2)
		3 мин.	
	<u>4. Игра на внимание «Класс, смирно!»</u>	1 мин.	Оценить работу учащихся, их самостоятельность.
	1. Построение. 2. Подведение итогов урока, выставление оценок.	2 мин.	Отметить работу по отделениям.

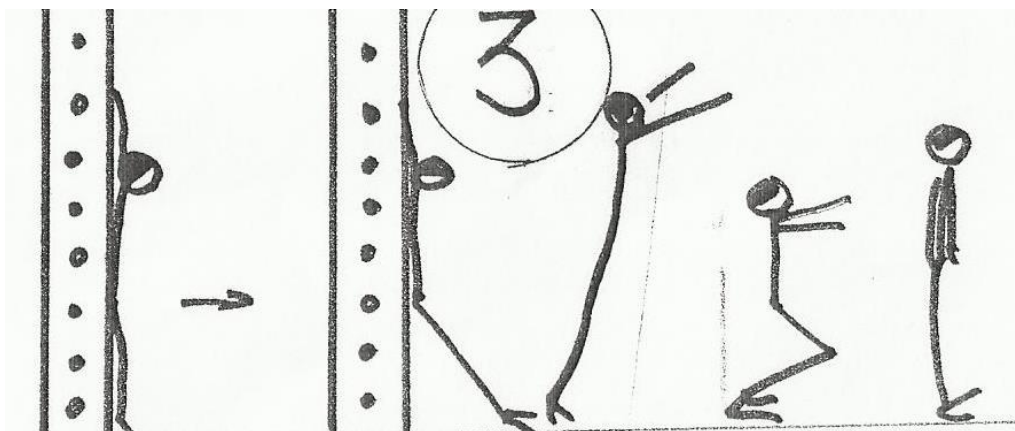
Приложение №1



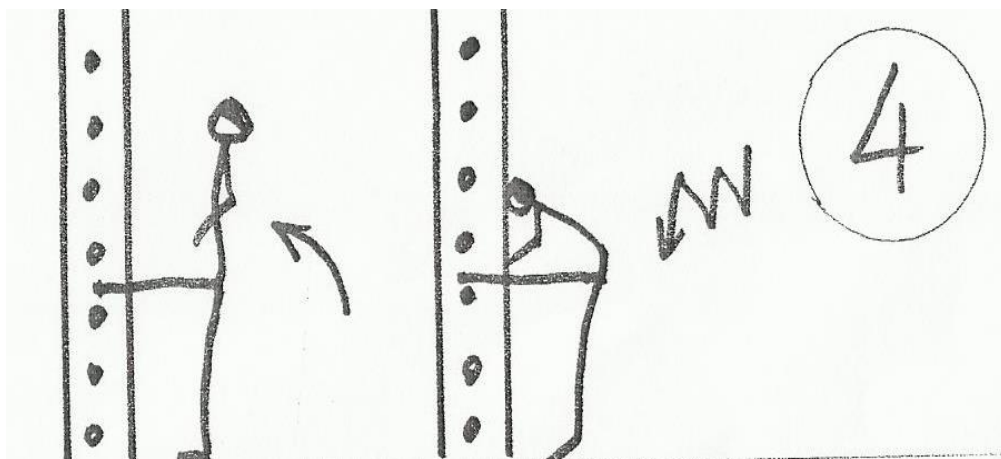
И.П. – ноги на третьей рейке, руки на полу
(упор лёжа) отжимание от пола (15 – 20 раз).



И.П. – вис, стоя лицом к гимнастической стенке.
Одновременно отводить ноги вверх-назад, прогибая спину и отводя голову. (20 – 25 раз).

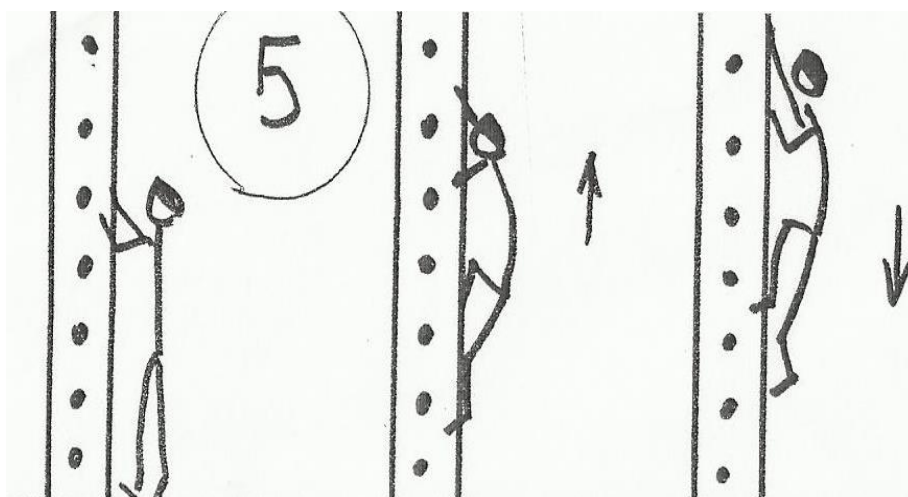


И.П. – вис на средней рейке гимнастической стенки.
Соскок прогнувшись (элемент гимнастического соскока)
с последующим возвращением в исходное положение
(10 – 15раз)

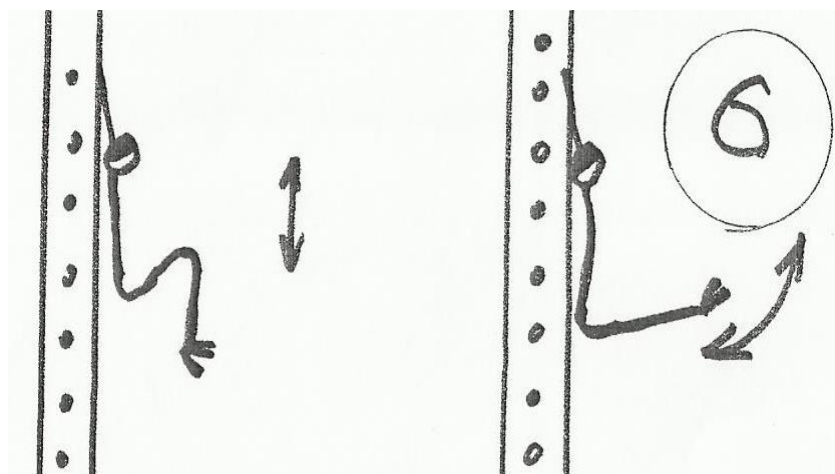


И.П. – стойка на одной ноге с опорой другой о гимнастическую стенку на уровне тазобедренного сустава.

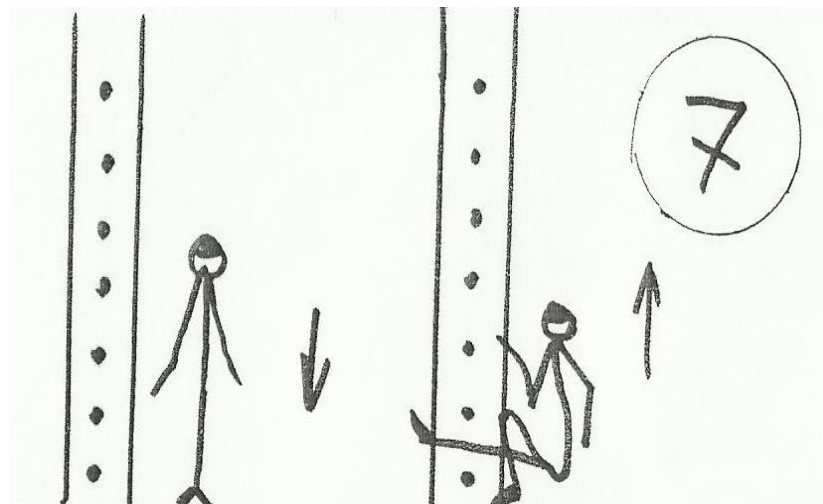
Пружинистые наклоны к поднятой ноге.
То же самое – к другой ноге. (15 – 20 раз).



И.П. – основная стойка лицом к гимнастической стенке.
Лазанье вверх – вниз при помощи рук и ног с касанием верхней рейки.
(8 – 10 раз)

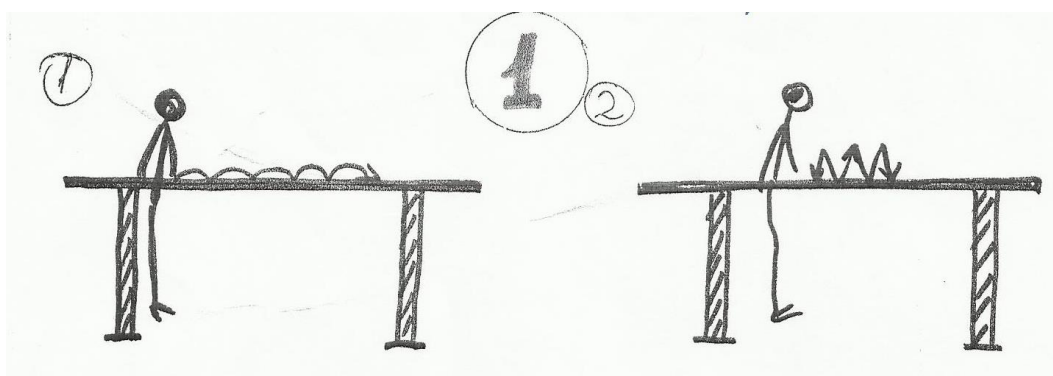


И.П. – вис на гимнастической стенке.
Поднимание и опускание ног: один раз – в группировке,
Один раз – прямые ноги до угла (25 – 30 раз).

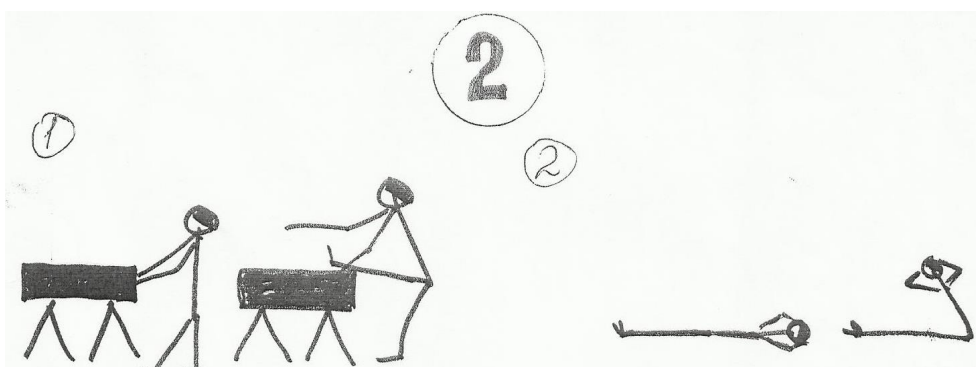


И.П. – стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно рукой за рейку.
Приседать и вставать на одной ноге. То же – на другой ноге.
(10 раз).

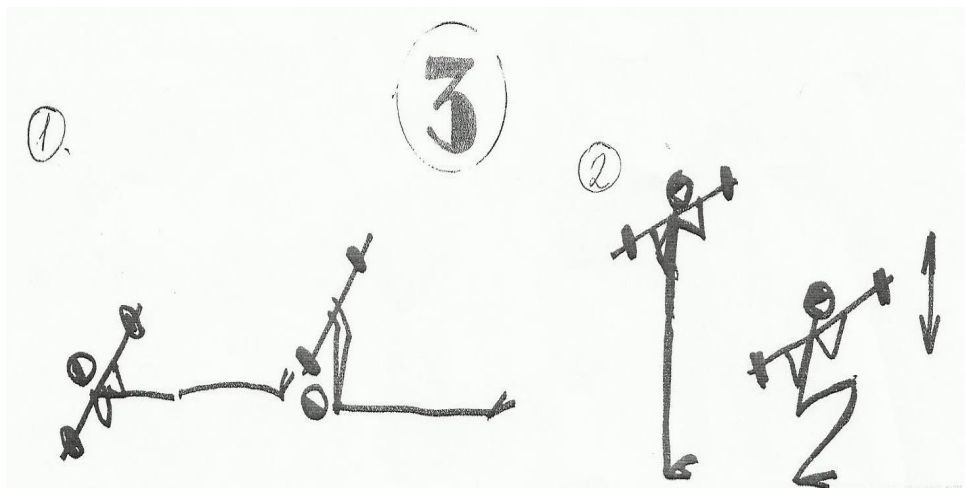
Приложение №2



1. Передвижение на брусках в упоре на руках. (2 раза).
2. Передвижение на брусках в упоре на руках прыжками. (2 раза).



1. И.П. – основная стойка, руки на коне. Поочерёдные махи левой, правой ногой, касаясь руками коня (30 раз).
2. Поднимание туловища, руки за головой. (20 – 25 раз).



1. И.П. – лечь на спину, штанга на груди. Жим штанги. (10 – 20 раз)
2. И.П. – штанга на плечах. Приседания со штангой. (10 – 12 раз)

«ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»

«Гонка мячей» 1 вариант

Участники стоят в колонне по одному. Мяч в руках у капитана (он стоит впереди), по сигналу ведущего игроки начинают передавать мяч над головой из рук в руки. Последний получает мяч и бежит на место капитана вперед, снова передают мяч над головой и так до того, пока капитан снова не окажется впереди, он поднимает мяч над головой в знак того, что команда закончила эстафету. Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием

2 вариант

Все то же самое, но мяч нужно передавать между ногами (стойка: ноги шире плеч)

3 вариант

Передача мяча с чередованием: над головой, между ногами и т.д.

Эстафета «Ловкачи».

У первого в колонне игрока по 2 мяча (волейбольных, баскетбольных или воздушные шарик). По сигналу игроки, держа в руках мячи (шары) и бегут к обручу, пролазят в него и бегут обратно к команде, передают мячи (шары) следующему и так до последнего участника. В знак того, что эстафета закончена, капитан поднимает руку вверх. Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием

«Веревочка под ногами»

У капитана в руках скакалка, сложенная вдвое. По сигналу ведущего капитан бежит до стойки (со скакалкой сложенной в двое, так чтобы она не запуталась), оббегает её, возвращается к команде, отдает один конец скакалки второму игроку, а другой держит сам, проводят скакалку так, чтобы все участники через неё перепрыгнули, потом капитан остается в конце строя, а второй игрок бежит до стойки, оббегает её, возвращается к команде, отдает один конец скакалке третьему игроку, также проводят скакалку, второй игрок остается в конце строя, а третий бежит и выполняет то же что и предыдущие игроки. Как только скакалка оказалась снова у капитана (также провели, все перепрыгнули), он бежит до стойки, возвращается к своей команде, поднимает скакалку вверх, в знак того, что эстафета закончена. Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием

«Бег парами»

Участники становятся спиной друг к другу, сцепляют руки (локтями), по сигналу ведущего бегут

до обруча приставными шагами, оббегают его два раза и возвращаются к команде и так далее, все участники команды. Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием

«Теннисисты»

По сигналу ведущего нужно пройти до стойки и обратно ракеткой набивая теннисный шарик не уронив его. Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием

«Боксеры»

По сигналу ведущего капитан надевает варежки и начинает движениями боксера толкать впереди себя воздушный шарик так, чтобы он не упал и не коснулся пола

(толкать вперед-вверх), бежит до стойки и обратно все: варежки и шарик передает следующему игроку и так до последнего участника. Закончив эстафету – шарик вверх. Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием

«Прыгуны-плясуны»

По сигналу ведущего капитан надевает на голову шапку (какую-нибудь прикольную, в идеале противогаз!) начинает выполнять прыжки со скакалкой, продвигаясь вперед до обруча (обруч лежит на полу), становится в обруч, снимает шапку выполняет танцевальные движения (ковырялочка) и просто бежит обратно к команде, передает все следующему игроку, который выполняет то же самое, что и капитан. Эстафета закончена, если капитан поднял шапку вверх. Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

«Бег в обручах парами»

По сигналу ведущего капитан бежит в обруч до стойки, возвращается обратно в команду, берет к себе в обруч второго игрока и они вместе бегут до стойки, возвращаются, капитан выходит из обруча, второй игрок берет к себе в обруч третьего, они бегут до стойки и так далее до последнего игрока. Последний прибегает берет к себе в обруч капитана, бегут до стойки, возвращаются в команду, последний игрок становится в конец строя, а капитан поднимает обруч вверх – эстафета закончена. Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. В. И. Лях, А. А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс М, «Просвещение», 2007 год.
2. История физической культуры и спорта. / Под общ. ред. В. В. Столбова. - М.: Физкультура и спорт, 2003 - 324с.
3. В. М. Малинин, Физкультурно-оздоровительная работа в сельской школе: Методическое пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 192с.;
4. Железняк Ю.Д. Портнов Ю. М, Савин В.П. А.В. Лексаков А.В.; Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М. Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.
5. Научно-методический журнал // Физическая культура в школе – 2006. – №3. - С. 80.
6. Научно-методический журнал // Физическая культура в школе – 2006. – № 5. – С.80
7. Научно-методический журнал // Физическая культура в школе – 2007. – №1. – 80с.
8. Научно-методический журнал // Физическая культура в школе – 2008. – №4.– 64с.
9. Ю. А. Янсон, Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект: книга для педагога. – Изд. 2-е, дополнен. И перераб. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 635 с. - Библиотека учителя.