

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средней общеобразовательной школы №65 с углубленным изучением французского
языка Выборгского района Санкт-Петербурга**

Принято
Решением Педагогического совета
от 26.08.2021г. Протокол №1

Утверждаю
Директор ГБОУ школы №65
_____/Т.Н. Базунова /
Приказ от 27.08. 2021г. № 104-ШК

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
« ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА »**

Срок реализации 1 год
Возраст учащихся 11 – 13лет (5 – 8класс)

Разработчик-
Егоров Станислав Викторович
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы. Программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование двигательных умений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных, районных и городских соревнованиях, учащихся 5 – 8 кл.

Направленность

Программа «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает общекультурный уровень освоения. Общая физическая подготовка необходима человеку в любом возрасте. Она включает в себя физические упражнения и двигательные действия, необходимые в течение всей жизни. Физические крепкие и здоровые люди обладают силой воли, характером, умением ориентироваться в окружающей действительности. Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом. ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня. Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоничное развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации

этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения ("прыгать, как мячик", "идти, как медведь" и т. д.)

Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Программа разработана на основе

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года)

- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)

- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» Утвержден Приказом Минтруда России от 05.05.2018 № 298н

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее- СанПиН 1.2.3685-21);

3. Актуальность и практическая значимость

Занятия общей физической подготовкой помогают восполнить дефицит двигательной активности, которая так необходима детям 5 – 8кл. к различным движениям, подвижным играм, а также стимулируют желание общаться, проявлять свою индивидуальность.

Отличительные особенности программы

В отличие от основной образовательной программы, данная программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся среднего школьного возраста. В группе занимаются и мальчики, и девочки. Количественный состав 10-15 человек, что позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов - 36.

Цель - создание условий для укрепления здоровья и повышение интереса детей к

физическому развитию и личной физической культуре.

Задачи

Обучающие:

- Обучить основным знаниям по истории возникновения Олимпийских игр;
- Обучить необходимым знаниям о здоровом образе жизни;
- Обучить основным знаниям по оказанию первой медицинской помощи при травмах;
- Обучить основным знаниям по технике безопасности в изучаемых видах спорта;
- Обучить основой знаний по спортивной терминологии, применяемой в изучаемых видах спорта (баскетболе, волейболе, гимнастике, лёгкой атлетике);
- Научить технике приёма, передачи, подачи мяча в волейболе;
- Научить технике ловли, передачи, ведения, броска мяча в баскетболе;
- Научить технике бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике;
- Научить технике кувырков, прыжков, стоек в гимнастике;
- Дать основы знаний по правилам судейства соревнований;
- Научить технике и тактике командных действий.

Развивающие:

- Развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- Развивать двигательные качества: быстроты, ловкости, общей выносливости, силы, гибкости;
- Развивать психические процессы: памяти, мышления, внимания;
- Развивать творческую активность;
- Развивать внимательность и наблюдательность через физические упражнения.

Воспитательные:

- Воспитывать культуру игрового общения;
- Воспитывать уважительное отношение к спортивным законам, прописанным в Олимпийской хартии;
- Воспитывать чувство спортивной самодисциплины;
- Приобщить учащихся к здоровому образу жизни;
- Воспитывать чувство красоты и гармонии тела;
- Воспитывать нравственные качества (взаимопомощь, дисциплинированность, доброжелательность, отзывчивость);
- Воспитывать чувство личной ответственности;
- Воспитывать организаторские навыки в качестве капитана команды, судьи соревнований;
- Воспитывать морально-волевые качества: смелость, дисциплинированность, честность, доброжелательность, коллективизм.

Условия реализации программы

К занятиям в кружке допускаются все учащиеся 5-8-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. В группе занимаются и мальчики, и девочки. Количественный состав 10-15 человек, что позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных

программой. Занятия проходят 1 раза в неделю 1 час.

Условия формирования групп

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Наполняемость групп

1 год обучения. В группу принимается до 15 человек.

Формами организации деятельности учащихся на занятиях:

- В группах;
- В подгруппах.

Формы занятий:

- Тренировки;
- Эстафеты;
- Соревнования;
- Подвижные игры;
- Показательные выступления.

Методы

- Словесный;
- Наглядный;
- Игровой;
- Практический.

Материально-техническое обеспечение

1. Хорошо проветриваемый спортивный зал,

2. Спортивный инвентарь:

- Баскетбольные мячи – 15 шт.
- Волейбольные мячи – 15 шт.
- Гимнастические маты – 10 шт.
- Свисток – 1 шт.
- Секундомер – 1 шт.
- Гимнастические скамейки – 8 шт.
- Скакалки – 15 шт.
- Стартовые колодки – 2 пары.

3. Спортивное оборудование:

- Баскетбольные щиты – 6 шт.
- Волейбольная сетка и стойки – 1 ком.
- Гимнастическое бревно – 1 шт.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- Знать основы спортивной терминологии по спортивным играм, лёгкой атлетике, спортивной гимнастике;
- Знать технику безопасности, применяемую в базовых видах спорта;

- Знать правила судейства соревнований в изучаемых видах спорта

Метапредметные результаты:

- Знать историю возникновения Олимпийских игр;
- Знать правила здорового образа жизни;

Личностные:

- Уметь выполнять технику и тактику командных действий;
- Уметь выполнять технику приёма, передачи, подачи мяча в волейболе; технику ловли-передачи, ведения, бросков мяча в баскетболе; технику бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике; технику кувырков, прыжков, стоек в гимнастике;
- Уметь применять навыки оказания первой медицинской помощи при травмах.

Учебный план

№ п/п	Раздел программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Раздел 1 Вводное занятие	1	В процессе занятий	1	Беседа.
2.	Раздел 1 Футбол	6	В процессе занятий	6	Контрольные игры и соревнования.
3.	Раздел 2 Гимнастика	4	В процессе занятий	4	Соревнования по акробатике.
4.	Раздел 3 Волейбол	8	В процессе занятий	8	Контрольные игры и соревнования.
5.	Раздел 4 Бадминтон	4	В процессе занятий	4	Соревнования.
6.	Раздел 5 Баскетбол	8	В процессе занятий	8	Контрольные игры и соревнования.
7.	Раздел 6 Кроссовая подготовка	4	В процессе занятий	4	Соревнования.
8.	Раздел 7 Итоговое занятие	1	В процессе занятий	1	Соревнования.
	Итого	36		36	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество во учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2021	25.05.2022	36	36	36	1 час 1 раза в неделю

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средней общеобразовательной школы №65 с углубленным изучением французского
языка Выборгского района Санкт-Петербурга**

Принято
Решением Педагогического совета
от 26.08.2021г. Протокол №1

Утверждаю
Директор ГБОУ школы №65
_____/Т.Н. Базунова /
Приказ от 27.08. 2021г. № 104-ШК

**Рабочая программа
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Срок реализации 1 год
Возраст учащихся 11 – 13лет (5 – 8класс)

**Разработчик-
Егоров Станислав Викторович,
педагог дополнительного образования**

Особенности организации образовательного процесса

В отличие от основной образовательной программы, данная программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. Нередко взрослые люди недоумевают: откуда у детей столько энергии и жажды деятельности? Как они могут бегать и скакать дни напролет? Все закономерно. Самой природой заложено в детях такое поведение. Ребенок познает мир, развивается, организм растет, укрепляются мышцы, нарабатываются двигательные навыки и рефлексы. Достичь этого сидя на одном месте невозможно. Поэтому дети выбрали для себя наиболее физиологичный способ достижения этой цели - подвижные игры. Подвижная игра с правилами - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал "Лови!", "Беги!", "Стой!" и др. Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Свободу действий дети реализуют в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр - в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этнических ценностей общества.

Задачи

Обучающие:

- Способствовать формированию правильной осанки;
- Дать основы знаний по истории возникновения Олимпийских игр;
- Дать необходимые знания о здоровом образе жизни;
- Дать основы знаний по оказанию первой медицинской помощи при травмах;
- Дать основы знаний по технике безопасности в изучаемых видах спорта;
- Вооружить основой знаний по спортивной терминологии, применяемой в изучаемых видах спорта (баскетболе, волейболе, гимнастике, лёгкой атлетике);
- Научить технике прямого нападающего удара с переводом, блокирования в волейболе;
- Научить технике финтов на месте и в движении, персональной защите, командному нападению в баскетболе;
- Научить технике бега по виражу, со стартовых колодок, финиша в лёгкой атлетике;
- Научить технике кувырков, прыжков, стоек, строевых приёмов на месте и в

движении в гимнастике;

- Дать основы знаний по правилам судейства соревнований в изучаемых видах спорта;
- Научить технике и тактике командных действий.

Развивающие:

- Развивать координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, равновесие) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способности;
- Развивать культуру движений, грациозности, пластичности;
- Развивать внимание через выполнение физических упражнений;
- Развивать волевые качества (смелость, мужество, сила воли).

Воспитательные:

- Воспитывать нравственные качества (взаимопомощь, дисциплинированность, доброжелательность, отзывчивость);
- Воспитывать чувство личной ответственности;
- Воспитывать организаторские навыки в качестве капитана команды, судьи соревнований.

Календарно-тематическое планирование

Кол-во час	№ п/п	Название раздела, темы	Дата	
			План	Факт
1	1	Вводное занятие Техника безопасности на занятиях по спортивным играм, гимнастике, лёгкой атлетике. Знакомство с планом занятий на год.		
6		Футбол		
1	2	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Развитие скоростно-силовой выносливости. Работа на беговой дорожке.		
1	3	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Развитие силовой выносливости. Работа на многофункциональном комплексе.		
1	4	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.		
1	5	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Развитие силы. Работа на кроссовере.		

1	6	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Развитие силовой выносливости. Работа на гиперэкстензии горизонтальной.		
1	7	Контрольные игры и соревнования.		
4		Гимнастика		
1	8	Основы техники гимнастических упражнений. Упражнения на перекладине, гимнастической стенке и на степ-досках.		
1	9	Опорный прыжок. Развитие силы ног. Работа на тренажёре для жима ногами и на степ-досках.		
1	10	Акробатика. Кувырки вперед, назад. Перевороты. Упражнения на равновесие. Развитие силы мышц плечевого пояса и спины. Работа на скамье Скотта и на скамье для пресса.		
1	11	Комплексные упражнения, комбинации. Работа в тренажёрном зале.		
8		Волейбол		
1	12	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Развитие скоростно-силовых качеств. Работа на беговой дорожке, велотренажёре и кроссовере.		
1	13	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.		
1	14	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Развитие силовой выносливости. Работа на многофункциональном тренажёре и кроссовере.		
1	15	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Развитие силы рук и плечевого пояса. Работа на тренажёрах.		
1	16	Групповые действия игроков. Развитие выносливости. Работа на беговой дорожке.		
1	17	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. Развитие силы рук. Работа на кроссовере.		
1	18	Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи. Развитие выносливости. Работа на беговой дорожке.		
1	19	Контрольные игры и соревнования.		

4		Бадминтон		
1	20	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.		
1	21	Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Изучение подачи.		
1	22	Тренировка подач справа и слева.		
1	23	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.		
8		Баскетбол		
1	24	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Развитие силовой выносливости – работа на многофункциональном спортивном комплексе.		
1	25	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Развитие силы рук и плечевого пояса. Работа на кроссовере и турнике.		
1	26	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии. Развитие силы рук и плечевого пояса. Работа на кроссовере и гимнастических стенках.		
1	27	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Развитие силы ног и мышц тазобедренного сустава. Работа на тренажёре для жима ногами лёжа и тренажёре для сведения и разведения ног.		
1	28	Обманные движения. Развитие скоростно-силовой выносливости. Работа на велотренажёрах.		
1	29	Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.		
1	30	Обводка соперника с изменением высоты отскока. Развитие скоростно-силовой выносливости. Работа на велотренажёрах.		
1	31	Контрольные игры и соревнования.		
4		Кроссовая подготовка		
1	32	Тактика бега на различные дистанции. Работа на беговых дорожках.		
1	33	Основы техники и тактики марафонского бега. Работа на беговых дорожках и велотренажёрах.		

1	34	Старт и стартовый разгон в беге на средние дистанции. Работа на велотренажёрах и беговых дорожках.		
1	35	Техника и тактика прохождения дистанции в беге на средние дистанции. Работа на велотренажёрах и беговых дорожках.		
1	36	Итоговое занятие Подведение итогов года, награждение грамотами воспитанников за спортивные успехи.		
36		ИТОГО:		

Содержание программы

Раздел 1

Вводное занятие

Теория: техника безопасности на занятиях по спортивным играм, гимнастике, лёгкой атлетике. Знакомство с планом занятий на год.

Практика: эстафеты.

Формы аттестации и контроля: В процессе занятий

Раздел 2

Футбол

Теория: техника безопасности на занятиях; история развития футбола; термины; основные положения правил игры; техника защиты и нападения.

Практика: техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

Формы аттестации и контроля: Контрольные игры и соревнования.

Раздел 3

Гимнастика

Теория: техника безопасности во время занятий; история развития гимнастики; основные термины акробатики, строевых и вольных упражнений; виды осанки (возрастные изменения); дыхательная гимнастика; основные положения правил соревнований; техническая подготовка гимнаста.

Практика: комплекс упражнений на развитие двигательных качеств: силы, гибкости, ловкости; кувырки; стойки и перевороты со страховкой; акробатическая комбинация №1 (юноши): равновесие на правой (левой), держать, прыжок вверх на 180 градусов, упор присев, кувырок вперёд, 2 переворота вправо (влево), поворот на право (влево), прыжок вверх на 360 град.; акробатическая комбинация №2 (девушки): равновесие на правой (левой), держать, упор присев, сед на пятках с наклоном, сед на пятках руки в стороны, упор на левом(правом) колене руки в стороны, 2 переворота вправо (влево), поворот влево (право), прыжок вверх на 180 градусов.

Формы аттестации и контроля: Соревнования по акробатике.

Раздел 4 Волейбол

Теория: техника безопасности во время игры; волейбольная терминология (сигналы управления игрой); история развития волейбола (вторая половина 20 века); правила соревнований по волейболу (правила судейства соревнований); индивидуальные игровые действия (нападающий удар с переводом; блокирование); психологическая характеристика игры волейбол (анализ игры российских волейболистов на олимпиаде 2008).

Практика: игра в волейбол.

Формы аттестации и контроля: Контрольные игры и соревнования.

Раздел 5 Бадминтон

Теория: техника безопасности на занятиях; история развития бадминтона; термины; основные положения правил игры; техника защиты и нападения.

Практика: Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений. Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Изучение подач. Тренировка подач справа и слева. Свободная игра. Игра на счет.

Формы аттестации и контроля: Соревнования.

Раздел 6 Баскетбол

Теория: техника безопасности на занятиях; история развития баскетбола; термины; основные положения правил игры; техника защиты и нападения.

Практика: броски, ловля, передача и ведение мяча; техника стоек и перемещений вовремя игра; техника защиты и нападения.

Формы аттестации и контроля: Контрольные игры и соревнования.

Раздел 7 Кроссовая подготовка

Теория: правила техники безопасности; термины; основные положения правил соревнований; психологическая подготовка к тренировкам; физиологическая характеристика бега (возрастные особенности); бег по дистанции; стартовый разгон (особенности техники).

Практика: Тактика бега на различные дистанции. Работа на беговых дорожках.

Основы техники и тактики марафонского бега. Работа на беговых дорожках и велотренажерах. Старт и стартовый разгон в беге на средние дистанции. Работа на велотренажерах и беговых дорожках. Техника и тактика прохождения дистанции в беге на средние дистанции. Подготовка к соревнованиям. Соревнования: техника бега по этапам (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш); комплекс упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости.

Формы аттестации и контроля: Соревнования.

Раздел 8

Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов года, награждение грамотами воспитанников за спортивные успехи.

Практика: «Пионербол».

Формы аттестации и контроля: Соревнования.

Оценочные и методические материалы

Методы и приемы обучений

Методы

- Словесный;
- Наглядный;
- Игровой;
- Практический

Формы занятий

- Тренировки;
- Эстафеты;
- Соревнования;
- Подвижные игры;
- Показательные выступления.

Формами организации деятельности учащихся на занятиях

- В группах
- В подгруппах.

Виды и формы контроля освоения программы

Предметная диагностика проводится в форме

- Тесты;
- Открытые занятия;
- Подвижные игры;
- Соревнования;
- Контрольные упражнения.

Педагогическая диагностика предполагает

- Беседы с детьми;
- Анализ тестирования.

Формы подведения итогов реализации программы

- Участие в школьных олимпиадах;
- Участие в соревнованиях разного уровня.

Планируемые результаты

К концу года обучения воспитанники будут:

- Уметь выполнять командные технические и тактические действия;
- Знать основы спортивной терминологии по спортивным играм, лёгкой атлетике, спортивной гимнастике;
- Знать основы правил игры в изучаемых видах спорта;
- Знать технику безопасности, применяемую в базовых видах спорта;

- Уметь выполнять технику и тактику командных действий;
- Знать основные положения правил соревнований в изучаемых видах спорта;
- Уметь выполнять технику приёма, передачи, подачи мяча в волейболе; технику ловли-передачи, ведения, бросков мяча в баскетболе; технику бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике; технику кувырков, прыжков, стоек в гимнастике;
- Знать историю возникновения Олимпийских игр;
- Знать правила ведения здорового образа жизни;
- Уметь применять навыки оказания первой медицинской помощи при травмах.

Методические разработки автора:

- Тест (приложение №1).
- Анализ тестирования (приложение №3).
- Таблица нормативов (приложение №2).

Информационные источники

1. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. -М.: Физкультура и спорт, 2016.
2. Журналы: Физкультура в школе; Теория и практика, 2014-2015.
3. Коротков Н. М. Подвижные игры для детей. -М.: Советская Россия, 2017.
4. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основа знаний. Учебное пособие.- М.: Советский спорт, 2014.
5. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. –М.: Просвещение,2017.
6. Литвинов Е. Н. Физкультура. Учебник для учащихся 1-11 классов. -М.: Просвещение,2014.
7. Столбов В. В. История физической культуры и спорта – М.: Физкультура и спорт, 2014.
8. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений./Пер. с польского –М: Физкультура и спорт, 2018.
9. Чесноков Н. Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: Учебно-методическое пособие.- М.: Спорт Академ. Пресс, 2014.
10. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов.- 4-е изд., стереотипное; СПб ГУФК им П.Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. -СПб., Изд-во Олимп_СПб,2018.
11. Большая олимпийская энциклопедия. – М.: Физкультура и спорт, 2017.
12. Газеты: Советский спорт, Спорт-экспресс, 2014-2015.
13. Родиченко В.С Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. – 17 изд. -М.: Физкультура и спорт, 2015.
14. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основа знаний. Учебное пособие.- М.: Советский спорт, 2014.
15. Столбов В. В. История физической культуры и спорта. -М.: Физкультура и спорт, 2015.

16. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений./Пер. с польского –М.: Физкультура и спорт, 2016.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.kcpmss.ru/>
2. festival.1september.ru
3. www.metod-kopilka
4. <https://kopilkaurokov.ru>
5. <https://nsportal.ru>

Контрольные тесты

Раздел I. Олимпийские игры Древней Греции

1. Какая страна является родиной Олимпийских игр?

- а) Древний Рим;
- б) Греция;**
- в) Китай;
- г) Япония.

2. Каковы причины появления античных Олимпийских игр?

- а) Олимпийские игры появились как религиозный языческий праздник в честь бога Зевса;**
- б) Олимпийские игры были созданы для демонстрации силы, ловкости и смелости атлетов;
- в) Олимпийские игры были созданы для укрепления экономических, политических и культурных связей с другими народами;
- г) всё перечисленное верно.

3. Какая дата является точкой отсчета в истории древних Олимпийских игр?

- а) 1896 г.;
- б) 776 г. до н. э.;**
- в) 520 г. до н. э.;
- г) 400 г. до н. э.

4. Назовите имя первого известного победителя античных Олимпийских игр.

- а) армянский царь Вараздат;
- б) римский император Нерон;
- в) повар из Элиды Кореб;**
- г) кулачный боец, математик Пифагор.

5. Кто имел право участвовать в античных Олимпийских играх?

- а) все желающие;
- б) свободно рожденные греки;**
- в) мужчины и женщины Греции и Рима;
- г) варвары.

6. Кто автор всемирно известной скульптуры “Дискобол”?

- а) Мирон;**
- б) Сикейрос;
- в) Леонардо да Винчи;
- г) Микеланджело.

7. Слово “стадион” произошло от

- а) греческой меры длины “стадий”, равной 192,27 м.;**
- б) места, где проходили соревнования по пентатлону;
- в) названия здания, где тренировались атлеты;
- г) длин стоп Геракла.

8. “ Если хочешь быть красивым – бегай, если хочешь быть здоровым – бегай, если хочешь быть умным – бегай”. Откуда этот афоризм?

- а) строки из “Оды спорту” П. де Кубертена;
- б) высечено на стене форума в Элладе;
- в) слова из олимпийского гимна;
- г) слова из Олимпийской Хартии.

9. Назовите имя античного олимпийщика, победителя шести Олимпийских игр?

- а) кулачный боец, математик Пифагор;
- б) бегун Кореб из Элиды;
- в) боец Милон из Кротона;
- г) римский император Нерон.

10. Назовите имя античного олимпийщика, одержавшего двенадцать побед.

- а) боец Милон из Кротона;
- б) атлет Леонидас из Родоса;
- в) бегун Кореб из Элиды;
- г) армянский царь Вараздат.

11. «Священный мир» – это ...

- а) праздник в честь богини плодородия;
- б) перемирие во время Олимпийских игр;
- в) соревнования атлетов по особой программе;
- г) всё выше перечисленное.

12. В Древней Греции «Марафон» – это ...

- а) бег на дистанцию 42,195 м.;
- б) имя греческого атлета;
- в) географическая точка на карте;
- г) место битвы греков с персами

13. Каковы причины упадка античных Олимпийских игр?

- а) завоевательные походы А. Македонского;
- б) экономический и политический упадок Греции;
- в) появление наемного войска и профессиональных атлетов;
- г) возвышение Рима.

14. Кто, когда и почему запретил Олимпийские игры в Древней Греции?

- а) император Август в 31 г. до н. э. перенес Олимпийские игры в Рим;
- б) император Феодосий 1 в 394 г. запретил языческое летоисчисление и языческие традиции жертвоприношений богам;
- в) император Юстиниан в 490 г. отменил Олимпийские игры как потерявшие свою популярность и значимость;
- г) император Феодосий 2 в 425 г. приказал уничтожить олимпийские объекты.

Раздел II. Средние века, новое время

15. Какое место занимала физическая культура в средние века?

- а) существовал культ атлетизма;
- б) палестры и гимнасии были центрами физического воспитания;
- в) существовал культ аскетизма;
- г) Олимпийские игры были преданы забвению.

16. Какие наиболее популярные виды физических упражнений существовали в средние века?

- а) рыцарские турниры,

- б) гладиаторские бои, скачки колесниц;
- в) спортивные соревнования по программе античных Олимпийских игр;
- г) разнообразные игры крестьян и горожан.

17. Ян Амос Коменский – это ...

- а) чешский педагог, сделавший физическое воспитание частью школьной программы обучения;
- б) немецкий рыцарь, слывший непобедимым на турнирах;
- в) итальянский гуманист;
- г) атлет, победитель Римских игр.

18. Какой вклад в развитие физической культуры внес И. Г. Песталоцци?

- а) написал книгу «О правилах катания на коньках»(1825);
- б) разработал основы суставной гимнастики;
- в) написал книгу «Элементарная гимнастика»;
- г) создал основы гимнастики на снарядах.

19. Основателями немецкой гимнастики были ...

- а) Аморос, Демени, Эбер;
- б) Фит, Гутс-Мутс, Ян;
- в) Кингсли, Арнольд;
- г) Далькроз, Шписс.

20. Какой вклад в развитие гимнастики внесли шведские педагоги Пер и Ялмар Линг?

- а) создали многообразные гимнастические снаряды;
- б) разработали схему урока физической культуры;
- в) создали систему естественно-прикладной гимнастики;
- г) выявили зависимость физических упражнений от анатомических особенностей строения человека.

21. Что лежит в основе английской системы физического воспитания?

- а) спортивно-игровой метод;
- б) суставная гимнастика;
- в) естественно-прикладная гимнастика;
- г) все утверждения верны.

22. Что включал в себя спортивно-игровой метод обучения?

- а) туризм (пикники);
- б) преодоление полосы препятствий;
- в) занятия на снарядах;
- г) спорт (плавание, верховая езда, стрельба и др.).

23. Кому из создателей национальных систем гимнастики принадлежат слова: “Мы не хотим быть удобением для других культур, нам хочется жить свободно, в благородном соревновании с другими народами”?

- а) немцу Ф. Яну;
- б) англичанину Т. Арнольду;
- в) чеху М. Тыршу;
- г) всем вместе.

24. Кому принадлежит идея о том, чтобы правильно выполнять упражнения недостаточно уметь сокращать свою мускулатуру, нужно уметь и расслаблять ее, а

для наилучшего сокращения мышц их полезно предварительно растянуть (разминка, подготовительная часть урока, утренняя зарядка)?

- а) Ф.Аморосу;
- б) Ж.Демени;
- в) П.Лингу;
- г) Гутс – Мутсу.

25. Какой вклад в развитие физического воспитания внес Ж.Эбер?

- а) создал “естественный метод”;
- б) ввел комплексный зачет из 19 видов упражнений;
- в) заложил основы суставной гимнастики;
- г) всё вышеперечисленное.

26. Каковы причины возрождения Олимпийских игр в XIX веке?

- а) археологические раскопки в Олимпии;
- б) развитие экономических, политических и культурных связей между странами;
- в) институционализация спортивных организаций в национальном и международном масштабе;
- г) деятельность П. де Кубертена.

27. Когда и где был создан Международный Олимпийский Комитет?

- а) 1894 г., Париж;
- б) 1896 г., Афины;
- в) 1948 г., Лондон;
- г) 1960г., Токио.

28. Кто был избран первым президентом МОК?

- а) Пьер де Кубертен;
- б) Деметриус Викелас;
- в) Хуан Антонио Самаранч;
- г) Жак Рогге.

29. Когда была принята Олимпийская Хартия?

- а) 1894 г.,
- б) 1900 г.,
- в) 1948 г.,
- г) 1953г.

30. Когда и где состоялись игры 1 Олимпиады современности?

- а) 1894 г., Париж;
- б) 1896 г., Афины;
- в) 1908 г., Лондон.,
- г) 1920 г., Берлин.

31. Кто стал первым олимпийским чемпионом современности?

- а) американский пловец Д. Вейсмюллер, проплывший 100 метров вольным стилем за 59,0 с.;
- б) индеец из команды США Джим Торп, набравший в десятиборье 8412 очков;
- в) студент Гарвардского университета (США) Джеймс Конноли, прыгнувший тройным на 13 м. 71 см.

32. Почему Спиридон Луис стал национальным героем Греции?

- а) он вложил все средства на восстановление стадиона в Олимпии;

- б) стал первым олимпийским чемпионом на марафонской дистанции;
- в) написал “Оду спорту”.

33. Когда впервые на Олимпийских играх выступили женщины? Кто стала первой олимпийской чемпионкой?

- а) 524 г. до н. э., Олимпийские игры (Древняя Греция), Ференика;
- б) 1900 г., Игры II Олимпиады (Париж), Шарлотта Купер;
- в) 1924 г., I зимние Олимпийские игры (Шамони), Сони Хени.

34. Что такое “антропологические дни”? На играх, какой Олимпиады они были введены?

- а) это расизм в спорте. На Олимпийских играх 1904 г. в Сент-Луисе (США) введены определенные дни для соревнований “цветных” спортсменов;
- б) это дни соревнований для женщин. Появились на Олимпийских играх 1900 г. в Париже;
- в) это дни, когда были запрещены все соревнования по политическим мотивам. Введены на Олимпийских играх в Мюнхене в 1972 г.

35. Когда впервые на Олимпийских играх выступили спортсмены России?

- а) 1896 г.;
- б) 1900 г.;
- в) 1908 г.

36. Кто из спортсменов России стал первым олимпийским чемпионом?

- а) борец Г. Гакеншмидт;
- б) фигурист Н. Панин-Коломенкин;
- в) борец М. Клейн.

Раздел III. Новейшая история

37. Почему не состоялись игры VI, XII, XIII Олимпиад?

- а) была развязаны “холодная война”;
- б) в годы этих Олимпиад разразился мировой экономический кризис;
- в) эти игры пришлось на годы I и II мировых войн.

38. Что означает милитаризация спорта?

- а) это участие военных в Олимпийских играх;
- б) это развитие видов спорта, связанных с войной;
- в) это использование спортивных организаций в военных целях;
- г) это демонстрация превосходства одной расы над другой с помощью спорта.

39. Когда состоялись первые зимние Олимпийские игры?

- а) 1908 г., Лондон;
- б) 1924 г., Шамони (Франция);
- в) 1956 г., Кортина де Ампеццо (Италия).

40. Какому финскому спортсмену при жизни был поставлен памятник?

- а) легкоатлету Пааво Нурми. За свою спортивную карьеру он установил 24 мировых рекорда. Выиграл 9 золотых, 3 серебряных олимпийских награды;
- б) четырехкратному олимпийскому чемпиону Ханнесу Колехмайнену;
- в) Матти Ярвинену. Его рекорд в метании копья, установленный в 1932 г., продержался 20 лет.

41. Кто был признан лучшим атлетом на Олимпийских играх 1936 г. в Берлине?

- а) Джонни Вейсмюллер ;
- б) Пааво Нурми ;

в) Джесси Оуэнс.

42. На Олимпийских играх 1936 г. при награждении Джесси Оуэнса был нарушен ритуал. Почему?

а) спортсмен не явился на награждение;

б) Гитлер отказался вручать награды негру;

в) произошел курьёзный случай – не хватило медалей.

43. Кто из олимпийцев добился наибольшего успеха в марафонском беге?

а) грек С. Луис;

б) эфиоп АбебеБикила;

в) русский В. Куц.

44. Как звали атлета, прыгнувшего в длину на 8 м. 90 см.? Этот рекорд продержался 23 года до 1991 г.

а) Роберт Бимон;

б) Сергей Бубка ;

в) Виктор Санеев.

45. Семь медалей в плавании – рекорд всех Олимпиад – выиграл спортсмен на Играх в Мюнхене (1972 г.). Как звали этого спортсмена?

а) Марк Спитц ;

б) Джонни Вейсмюллер ;

в) Владимир Сальников.

46. Когда впервые в Олимпийской Хартии было закреплено деление на профессионалов и любителей?

а) в 1894 г.;

б) в 1976 г.;

в) в 1990 г.

47. Почему спортивные команды СССР и социалистических стран не поехали на Олимпийские игры 1984 г. в Лос-Анджелес?

а) распался лагерь социалистических стран;

б) экономические проблемы социалистических стран не позволили их командам участвовать в Олимпийских играх;

в) сложная политическая обстановка и недоброжелательность устроителей игр;

г) идеологическое противостояние двух систем, характерное для периода “холодной войны”.

Раздел IV. История физической культуры и спорта в России

48. О каком народе писали: « Главная красота мужа есть крепость в теле, сила в руках и легкость в движениях»?

а) о греках;

б) о германцах;

в) о славянах.

49. Кто является автором “Поучения чадам своим”?

а) Владимир Мономах;

б) Ярослав Мудрый;

в) Александр Невский.

50. Кто из российских царей, обеспокоенный физическим состоянием населения и особенно солдат, вводит обязательную физическую подготовку в ряде учебных

заведений, проводит военные парады?

- а) Петр I;
- б) Екатерина II;
- в) Павел I.

51. Кто создал первую отечественную систему физического воспитания?

- а) Е. А. Покровский;
- б) К.. Д. Ушинский;
- в) П. Ф. Лесгафт.

52. Кто из российских представителей вошел в первый состав МОК?

- а) генерал А. Д. Бутовский;
- в) преподаватель Петербургского университета, энтузиаст конькобежного спорта и фигурного катания В. И. Срезневский ;
- б) ученый , педагог П. Ф. Лесгафт.

53. Когда впервые на Олимпийских играх выступили спортсмены России?

- а) 1896 г.;
- б) 1900 г.;
- в) 1908 г.

54. Кто из спортсменов России стал первым олимпийским чемпионом?

- а) борец Г. Гакеншмидт;
- б) фигурист Н. Панин-Коломенкин;
- в) борец М. Клейн.

55. Сколько всего олимпийских наград завоевали спортсмены дореволюционной России?

- а) выступления были настолько неудачными, что российские спортсмены не получили олимпийских наград;
- б) 1 золотая, 4 серебряные, 2 бронзовые медали;
- в) 46 золотых, 31 серебряная, 31 бронзовая медали.

56. Почему Олимпийские игры 1912 г. в Стокгольме стали для российских спортсменов спортивной “Цусимой”?

- а) не заинтересованность царского правительства в участии России в Олимпийских играх;
- б) российские спортсмены не имели опыта участия в подобных соревнованиях;
- в) слабое финансирование гражданского спорта;
- г) необъективность судейства.

57. Как Россия стала готовиться к играм VI Олимпиады 1916 г.?

- а) в стране стали проходить отборочные соревнования (Российские Олимпиады);
- б) в стране стали открываться высшие физкультурные учебные заведения;
- в) в стране стали строиться спортивные сооружения (катки, стадионы);
- г) шла консолидация общественных и государственных организаций по развитию спорта в стране.

58. Что обозначает слово “Всеобуч”?

- а) всероссийское общество учащихся;
- б) всеобщее военное обучение;
- в) всеобщее высшее образование.

59. Когда был создан Всеобуч? Кто его возглавил?

- а) 1918 г., Н. И. Подвойский ;

- б) 1919 г., В. И. Ленин ;
- в) 1922 г., Ф. Э. Дзержинский.

60. Почему Советский Союз не принимал участия в Олимпийских играх после революции?

- а) не было талантливых спортсменов;
- б) МОК не признавал Советскую Россию;
- в) Советский Союз считал Олимпийские игры буржуазными, призывал их бойкотировать и создавать самостоятельное пролетарское спортивное движение ;
- г) разруха в стране , экономические трудности не позволили Советскому Союзу отправить спортсменов на Олимпийские игры.

61. Какое важное событие в спортивной жизни страны произошло в 1928 г.?

- а) чемпионат страны по различным видам спорта;
- б) всесоюзная Спартакиада;
- в) велопробег Москва – Ташкент.

62. Какую роль в жизни нашей страны сыграл комплекс “Готов к труду и обороне СССР”?

- а) способствовал активизации физкультурно-спортивной работы среди населения;
- б) повышал патриотический и трудовой энтузиазм советского народа;
- в) был важной мерой в оздоровлении населения;
- г) мешал созданию массовой базы спорта.

63. Что такое ЕВСК? С какого времени существует?

- а) это единая всесоюзная спортивная классификация , с 1935 г .;
- б) это единые высшие спортивные курсы, с 1921 г.;
- в) это единый всемирный спортивный клуб, с 1988 г.

64. Почему советские спортсмены проиграли X зимние Олимпийские игры в Гренобле и игры XIХОлимпиады в Мехико (1968 г.)?

- а) плохая подготовка спортсменов;
- б) сложные природно-климатические условия альпийской Франции и высокогорной Мексики;
- в) реорганизация органов управления физической культуры и спорта в 1959 г. и создание Союза спортивных обществ и организаций на общественных началах.

65. Чем объяснить успехи советских спортсменов на Олимпийских играх 1952 – 1992 гг.?

- а) использование спорта как средства в борьбе за политическое и идеологическое превосходство ;
- б) приоритетное финансирование спорта высших достижений;
- в) советская система физического воспитания ;
- г) высокое социально-экономическое развитие Советского Союза.

66. Кто из олимпийцев был удостоен звания “Герой Российской Федерации”?

- а) Раиса Сметанина;
- б) Любовь Егорова;
- в) Елена Вяльбе;
- г) Александр Карелин.

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 13 лет

№ п/п	Физическая способность	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3>	6,1-5,5	5,0<	6,4>	6,3-5,7	5,1<
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
2.	Координационные	Челночный бег 3/10 м,с	11	9.7>	9.3-8.8	8.5<	10.1>	9.7-9.3	8.9<
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	11	140>	160-180	195>	130<	150-	185>
			12	145	165-180	200	135	175	190
			13	150	170-190	205	140	155-175 160-180	200
4.	Выносливость	6-минутный бег	11	900<	1100	1300>	700<	1000	1100>
			12	950	1200	1350	750	1050	1150
			13	1000	1250	1400	800	1100	1200
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2<	6-8	10>	4<	8-10	15>
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса(мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа	11	1	4-5	6>	4<	10-14	19>
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19

		(девочки) кол-во раз							
--	--	-------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Приложение №3

Анализ тестирования подготовленности воспитанника

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Контрольные упражнения					
		Бег 30 м, с	Челноч- ный бег 3/10 м,с	Прыжки в длину с места,см	6- минутн ый бег, м	Наклон вперёд из положени я сидя, см	Подтягивание:на высокой перекладине из виса(мальчики), кол-во раз.
1.	Начало года	5.9	9.0	175	1000	5	3
2.	Середина года	5.6	8.8	180	1200	7	6
3.	Конец года	4.8	8.0	200	1500	10	10