

5 – 9 классы. Внеклассная работа

Примерное содержание занятий 5 – 7 классы

Группы общей физической подготовки

Гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Элементы танцев. Бег на лыжах, коньках. Элементы единоборств и др.

Спортивные секции

Общая физическая подготовка. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Специальная подготовка и освоение техники по отдельным видам спорта.

Гимнастика. Девочки: опорный прыжок ноги врозь; брусья разной высоты – висы на верхней жерди, размахивание, вис лежа на бедрах; сед на левом бедре, угол, соскоки углом; равновесие на бревне – ходьба приставным и попеременным шагами, упор лежа, упор присев, полушпагат, повороты, равновесие на одной ноге, соскок прогнувшись; акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, равновесие на правой (левой) ноге, прыжок вверх прогнувшись. Гимнастика категории Б. Мальчики: опорный прыжок ноги врозь; перекладина низкая – упор, оборот верхом, вис согнувшись, прогнувшись, углом; брусья – упор, махи вперед и назад, сед ноги врозь, размахивание на предплечьях, соскок махом назад прогнувшись; акробатика – кувырок вперед и назад, стойка на голове и руках, переворот боком; равновесие на одной ноге.

Бадминтон. Стойка; хват ракетки, удары справа и слева.

Баскетбол. Стойки, передвижения, остановки; передачи и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

Волейбол. Стойка игрока, передвижения; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра.

Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

Гандбол. Стойка, передвижения; остановка; передача мяча двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении; ловля мяча двумя руками; бросок мяча правой и левой рукой сверху в опорном положении и прыжке; блокирование броска; ведение мяча; игра вратаря; двусторонняя игра.

Настольный теннис. Передвижения; удары и подачи слева и справа; удары прямые и с вращением; одиночная игра.

Хоккей. Бег на коньках лицом и спиной вперед; торможение и повороты; прямой бросок с широким замахом; ведение шайбы из стороны в сторону; передача шайбы броском; прием шайбы; основная стойка вратаря; ловля шайбы ловушкой и отбивание клюшкой; двусторонняя игра.

Легкая атлетика. Низкий старт; медленный бег; бег на скорость с преодолением препятствий высотой 30 – 40 см; прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами; передача эстафетной палочки в зоне 20 м на прямой и на поворотах; метание мяча на дальность и в цель; кросс 1,5 – 2 км.

Лыжные гонки. Попеременный двушажный, одновременный двушажный и одношажный ходы; прохождение дистанции до 30 км; спуски и подъемы; торможения; игры на лыжах; эстафеты.

Конькобежный спорт. Скольжение на двух ногах, на одной ноге; повороты; торможение; старт.

Туристическая подготовка. В 5 – 6 классах проводится не менее двух однодневных и одного двухдневного похода с ночлегом в полевых условиях. Учащиеся должны уметь пользоваться компасом, ориентироваться на местности, преодолевать препятствия, правильно выбирать место для привала, разжигать костер, устанавливать палатку, снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности и способа передвижения, вязать узлы, знать правила поведения в походе, санитарии, гигиены и безопасности.

8 – 9 классы. Группы общей физической подготовки

Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения; бег на лыжах и коньках; спортивные и подвижные игры, элементы единоборств и др.

Спортивные секции

Гимнастика. Девочки: опорный прыжок согнув ноги (конь в ширину, высота 110 см); висы и упоры – брусья разной высоты, размахивание в висе, вис в упоре присев на нижней жерди, упор на верхней, спад в вис лежа на бедрах; угол; соскок углом; акробатика – перекаты назад, стойка на лопатках, поворот в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись; равновесие (бревно) – наскок в упор; стойка на левом колене; полушпагат; танцевальные шаги. Мальчики: опорный прыжок – углом махом одной и толчком другой (конь в ширину, высота 115 см); висы и упоры – прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упоре, подъем разгибом; брусья – стойка на плечах, соскок прогнувшись; акробатика – стойка на руках, переворот боком, кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках силой. Гимнастика категории Б.

Легкая атлетика. Бег 60, 100, 1500, 3000 м; низкий старт и стартовый разгон; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и в длину с разбега; тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега; передача эстафеты.

Бадминтон. Подачи; удары слева, сверху и снизу; двусторонняя игра.

Баскетбол. Ловля мяча двумя руками и одной рукой с поддержкой; ведение мяча с изменением скорости и направления движения; броски мяча одной и двумя руками разными способами с места и в движении; защитные действия против игрока без мяча и с мячом; действие двух нападающих против одного защитника; индивидуальные и групповые тактические действия; двусторонняя игра.

Футбол. Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъемом; остановка катящегося мяча подъемом и подошвой, остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости; передача мяча партнеру; ловля низколетящего мяча вратарем; двусторонняя игра.

Волейбол. Верхняя передача и прием мяча снизу двумя руками; нижняя и верхняя прямая подача мяча; прямой нападающий удар; одиночное блокирование; двусторонняя игра.

Хоккей. Ведение шайбы; бросок шайбы слева без поворота и с поворотом; остановка шайбы клюшкой; остановка соперника грудью; отбивание вратарем шайбы клюшкой; двусторонняя игра.

Гандбол. Передача мяча сверху; ведение мяча; бросок согнутой рукой сверху в движении, с остановкой и в прыжке; снятие мяча при замахе; блокирование мяча; передвижение вратаря в воротах, ловля мяча руками; индивидуальные действия игроков; нападение при численном перевесе; двусторонняя игра.

Лыжные гонки. Одновременный одношажный и одновременный бесшажный ходы; попеременный двушажный ход; пробегание дистанции до 5 км; спуски и подъемы в гору; преодоление простейших препятствий.

Туристическая подготовка. Ежегодно проводится не менее четырех походов, в том числе один поход продолжительностью не менее двух дней с ночлегом в полевых условиях. Определение азимута на открытой и закрытой местности, использование топографической карты, траверс, спуск по склону с альпенштоком, страховка и самостраховка, доврачебная помощь, транспортировка пострадавшего, преодоление препятствий.