

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Управление образования и архивов Администрации муниципального
образования "Муниципальный округ Дебесский район Удмуртской
Республики" Администрация муниципального образования
"Муниципальный округ Дебесский район Удмуртской Республики"
МБОУ "Сюрногуртская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Хохрякова Е.А.
Протокол №1 от «29» 08
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
повоспитательной
работе

Карачёва А.В.
Приказ №159 от «29» 08
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

Хохрякова Е. А.
Приказ №159 от «29» 08
2024 г.

Рабочая программа

«Спортивные игры»

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст детей: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

д.Сюрногурт 2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» **физкультурно-спортивной направленности**, составлена в соответствии с нормами, установленными следующей законодательной базой:

- Законом РФ «Об образовании» (от 29.12.2012г. № 273 –ФЗ);
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р),
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Сюрногуртская средняя общеобразовательная школа имени А.Е. Ярославцева»;
- Положение о разработке, содержании и утверждении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Сюрногуртская средняя общеобразовательная школа имени А.Е. Ярославцева».

Уровень программы - стартовый.

Актуальность программы состоит в том, что она призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье подростка представляет собой критерий качества современного образования. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

При реализации программы реализуются **следующие технологии**: игровая и соревновательная.

Отличительная особенность программы.

Программа направлена на повышение уровня физической подготовки детей разного возраста; обучение для всех категорий обучающихся.

В программе прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Вариативность, возможность выбора и построения индивидуальной

образовательной траектории.

Приоритетными идеями программы являются: ориентация на личностные интересы, способности обучающегося, возможность его свободного самоопределения и самореализации; единство обучения, воспитания и развития.

Интегрированность, преемственность, взаимосвязь с другими типами образовательных программ, уровень обеспечения сетевого взаимодействия.

На занятиях по программе детям пригодятся знания, полученные на уроках физической культуры.

Занятия проходят на базе МБОУ «Сюрногуртская СОШ имени А.Е. Ярославцева».

Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся 11-15 лет. Комплектование объединения проводится с учетом интереса детей к спортивной деятельности.

Состав группы. Количество обучающихся в группе: 8 -17 чел.

Объём программы. 1 год обучения – 72 часа.

Формы организации образовательного процесса. Групповая, парная, индивидуальная, фронтальная.

Программа рассчитана на:

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;
- содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на один год, реализуется в течение 1 года обучения, 36 недель.

Режим занятий. Количество занятий в неделю – 2. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (40 минут - 1 академический час для обучающихся).

Цель программы: удовлетворить потребность обучающихся в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические способности, нравственные качества, умственные способности.

Основными задачами данного курса являются:

- Углубить правила игр в футбол, баскетбол, волейбол;
- Научить соблюдать правила техники безопасности во время спортивных игр;
- Развивать координационные способности, силу, выносливость;
- Воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Планируемые результаты:

Личностные результаты.

- У обучающихся появится доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- Обучающиеся получают навыки договариваться и приходить к общему решению.

Метапредметные:

- Обучающиеся научатся планировать и регулировать свои действия во

время спортивной игры;

— Обучающиеся научатся применять полученные навыки на занятиях в спортивных секциях и кружках.

Предметные результаты:

— Обучающиеся углубят знания о правилах игры в футбол, баскетбол, волейбол.

— Обучающиеся получают знания об упражнениях на развитие силы, координации, выносливости.

— Обучающиеся научатся играть в спортивные игры.

2. Содержание программы Учебный план.

Таблица 1

Курс (модуль, раздел)	Количество часов
1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1
2. Футбол.	23
3. Баскетбол.	24
4. Волейбол.	23
5. Итоговое занятие.	1
ИТОГО:	72

Таблица 2

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Я выбираю здоровый образ жизни!	1	1		Тест
2.	Спортивные игры. Влияние занятий футболом на организм школьника.	1	1		Опрос.
3.	Футбол. Игровые правила.	1	1		Тест.
4.	Стойки игроков в футболе.	1		1	Практикум
5.	Стойки игроков в футболе.	1		1	Практикум
6.	Перемещения игроков в футболе.	1		1	Практикум
7.	Перемещения игроков в футболе.	1		1	Практикум
8.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1		1	Практикум
9.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1		1	Практикум
10.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») и средней частью подъёма по неподвижному мячу с места.	1		1	Практикум

11.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») и средней частью подъёма по неподвижному мячу с одного-двух шагов.	1		1	Практикум
12.	Удар внутренней стороной стопы и средней частью подъёма по мячу, катящемуся навстречу.	1		1	Практикум
13.	Удар внутренней стороной стопы и средней частью подъёма по мячу после ведения.	1		1	Практикум
14.	Передачи мяча.	1		1	Практикум
15.	Передачи мяча.	1		1	Практикум
16.	Вбрасывание из-за «боковой» линии.	1		1	Практикум
17.	Вбрасывание из-за «боковой» линии.	1		1	Практикум
18.	Судейство.	1		1	Практикум
19.	Судейство.	1		1	Практикум
20.	Соревновательная игра.	1		1	Игра
21.	Соревновательная игра.	1		1	Игра
22.	Соревновательная игра.	1		1	Игра
23.	Соревновательная игра.	1		1	Игра
24.	Соревновательная игра.	1		1	Игра
25.	Влияние занятий баскетболом на организм школьника.	1	1		Опрос.
26.	Баскетбол. Игровые правила.	1	1		Тест
27.	Стойки игроков в баскетболе.	1		1	Практикум
28.	Стойки игроков в баскетболе.	1		1	Практикум
29.	Передвижения баскетболиста (перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед).	1		1	Практикум
30.	Передвижения баскетболиста (перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед).	1		1	Практикум
31.	Остановки «прыжком».	1		1	Практикум

32.	Остановки «в два шага».	1		1	Практикум
33.	Повороты без мяча.	1		1	Практикум
34.	Повороты с мячом.	1		1	Практикум
35.	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1		1	Практикум
36.	Ловля (снизу, от груди, от плеча) и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	1		1	Практикум
37.	Ловля (снизу, от груди, от плеча) и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	1		1	Практикум
38.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1		1	Практикум
39.	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1		1	Практикум
40.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1		1	Практикум
41.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1		1	Практикум
42.	Судейство.	1		1	Практикум
43.	Судейство.	1		1	Практикум
44.	Соревновательная игра.	1		1	Игра
45.	Соревновательная игра.	1		1	Игра
46.	Соревновательная игра.	1		1	Игра
47.	Соревновательная игра.	1		1	Игра
48.	Соревновательная игра.	1		1	Игра
49.	Влияние занятий волейболом на организм школьника.	1	1		Опрос
50.	Волейбол. Игровые правила.	1	1		Тест
51.	Стойки игрока.	1		1	Практикум
52.	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1		1	Практикум

53.	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	1		1	Практикум
54.	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1		1	Практикум
55.	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1		1	Практикум
56.	Передачи двумя руками сверху в парах.	1		1	Практикум
57.	Передачи мяча над собой.	1		1	Практикум
58.	Передачи мяча через сетку.	1		1	Практикум
59.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1		1	Практикум
60.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1		1	Практикум
61.	Верхняя прямая подача.	1		1	Практикум
62.	Верхняя прямая подача.	1		1	Практикум
63.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1		1	Практикум
64.	Прием подачи.	1		1	Практикум
65.	Судейство.	1		1	Практикум
66.	Судейство.	1		1	Практикум
67.	Соревновательная игра.	1		1	Игра
68.	Соревновательная игра.	1		1	Игра
69.	Соревновательная игра.	1		1	Игра
70.	Соревновательная игра.	1		1	Игра
71.	Соревновательная игра.	1		1	Игра
72.	Итоговое занятие.	1	1		Тест, спортивная эстафета

Содержание программы:

1. Вводное занятие. (1ч)

Я выбираю здоровый образ жизни!

Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на стадионе, в спортивном зале, на лыжне, во время прогулок.

2. Спортивные игры (70 ч).

2.1. Футбол (23 ч.):

Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Правила игры в футбол. Судейство.

Специальная подготовка. Стойки и перемещения игроков в футболе. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар внутренней стороной стопы (“щечкой”) и средней частью подъёма по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; передачи мяча.

2.2. Баскетбол (24 ч):

Основы знаний. Влияние занятий баскетболом на организм школьника. Правила игры в баскетбол. Судейство.

Специальная подготовка. Стойки и передвижения баскетболиста (перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед); остановки «прыжком», «в два шага»; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение); ловля (снизу, от груди, от плеча) и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой; броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

2.3. Волейбол (23 ч.):

Основы знаний. Влияние занятий волейболом на организм школьника. Правила игры в волейбол. Судейство

Специальная подготовка: Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение); передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи двумя руками сверху в парах; передачи мяча над собой; передачи мяча через сетку; нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки; верхняя прямая подача; прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку; прием подачи.

2. Итоговое занятие (1 ч).

Основы знаний: проверка полученных теоретических и практических знаний.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты.

- У обучающихся появится доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- Обучающиеся получат навыки договариваться и приходить к общему решению.

Метапредметные:

- Обучающиеся научатся планировать и регулировать свои действия во время спортивной игры;
- Обучающиеся научатся применять полученные навыки на занятиях в спортивных секциях и кружках.

Предметные результаты:

- Обучающиеся углубят знания о правилах игры в футбол, баскетбол, волейбол.
- Обучающиеся получат знания об упражнениях на развитие силы, координации, выносливости.
- Обучающиеся научатся играть в спортивные игры футбол, баскетбол, волейбол.

3. Комплекс организационно-педагогических условий.

Календарный учебный график.

Таблица 3

Месяц	Недели обучения	Занятия / из них контрольные / каникулярный период
1 – е полугодие. Начало учебного года – первый учебный день.		
Сентябрь – декабрь	1	у
	2	у
	3	у
	4	у
	5	у
	6	у
	7	у
	8	у
	9	у
	10	у
	11	у
	12	у
	13	у
	14	у
	15	у
	16	у
	17	
2 – е полугодие		
Январь – май	18	у
	19	у
	20	у
	21	у
	22	у
	23	у
	24	у
	25	у
	26	у
	27	у
	28	у
	29	у
	30	у
	31	у
	32	у
	33	у
	34	у
	35	А _и

	36	у
Июнь - август	37 - 52	к
Кол - во учебных недель		36
Кол – во занятий в неделю		2
Кол – во ак. часов в неделю		2
Всего часов по программе		72

Условия реализации программы.

Материально – техническое обеспечение:

Спортивный зал, спортивная площадка.

Оборудование:

Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг).

Мяч малый (теннисный).

Рулетка измерительная (10м; 50м).

Номера нагрудные.

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой.

Мячи баскетбольные.

Табло перекидное.

Жилетки игровые с номерами.

Стойки волейбольные универсальные.

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные.

Футбольные ворота.

Мячи футбольные.

Секундомер.

Средства доврачебной помощи (аптечка).

Информационное обеспечение: фотоизображения, видео для изучения разделов программы, в начале и в конце года проводится анкета «Удовлетворенность качеством образования по программе «Спортивные игры» (приложение №1).

Кадровое обеспечение. Педагог дополнительного образования с соответствующей квалификацией.

Формы аттестации /контроля.

На первом занятии проводится **вводная диагностика** в форме тестирования с целью выявления первоначальных знаний и умений обучающихся.

В разделах «Футбол», «Баскетбол», «Волейбол» для обучающихся проводится тест по знаниям правил игры в футбол, баскетбол, волейбол.

В конце года обучения проводится **итоговая аттестация** в виде спортивной эстафеты, с применением элементов игр в футбол, баскетбол, волейбол.

Оценочные материалы.

Контрольно-измерительные материалы и критерии оценивания размещены в приложении №2 к программе.

Методическое обеспечение.

Для выполнения задач программы «Спортивные игры», в ней сочетаются такие формы проведения занятий, как игры и соревнования.

На занятиях объединения используются следующие методы работы:

- Словесные – вербальные (объяснение, беседа, инструктаж). Эти методы используются при знакомстве обучающихся с новой темой.
- Демонстрационные или наглядные методы.
- Игровые методы.
- Методы контроля и коррекции.

5. Список литературы:

1. Демчишин, А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В.Н.Мухин, Р.С. Мозола. - К.: Здоровья, 2018. - 168 с.
2. Дик, Н.Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для школьников / Н.Ф. Дик. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2017 – 225 с.
3. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин.- М.: ВЯКО, 2017.
4. Найминова, Э. «Физкультура»: методика преподавания спортивных игр / Э. Найминова.- Изд-во Ростов на Дону «Феникс», 2018-156с.
5. Патрикеев, А. Ю. Подвижные игры /Ю.А.Патрикеев. - М.: Вако, 2017– 173 с.
6. Попова, Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» / Г.П. Попова. - Волгоград. Учитель, 2018.
7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, и Кузнецов В.С.- М.: «АСАДЕМА», 2018-480с.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сюрногуртская средняя общеобразовательная школа имени А.Е.
Ярославцева»

Контрольно-измерительные, оценочные, методические, дидактические и
другие материалы
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Спортивные игры»

Подготовил: Королёв Е.Н.,
педагог дополнительного образования

АНКЕТА для обучающихся 5-9 классов

«Удовлетворенность качеством образования по программе «Спортивные игры»

Дорогой друг! Пожалуйста, ответь на вопросы данной анкеты, которую мы проводим с целью выяснения удовлетворенности учащимися качеством образования по программе «Спортивные игры». Поставьте галочку напротив вашего ответа.

1. Удовлетворяет ли Вас организация учебной деятельности по итогам учебного года по программе «Спортивные игры»?
 - удовлетворяет
 - не удовлетворяет
 - удовлетворяет частично

2. Удовлетворяет ли Вас материально-технические условия, созданные в образовательной организации для проведения занятий по программе «Спортивные игры» (освещение, материальная база, прочее)?
 - удовлетворяет
 - не удовлетворяет
 - удовлетворяет частично

3. Удовлетворены ли Вы доброжелательностью, вежливостью общения педагога с Вами?
 - удовлетворен
 - не удовлетворен
 - частично удовлетворен

4. Удовлетворены ли Вы доброжелательностью, вежливостью педагогических работников Учреждения при Вашем обращении или информировании, или при использовании дистанционных форм взаимодействия?
 - удовлетворен
 - не удовлетворен
 - частично удовлетворен

5. Удовлетворены ли Вы графиком проведения занятий?
 - удовлетворен
 - не удовлетворен
 - частично удовлетворен

6. Удовлетворяет ли Вас уровень компетентности вашего педагога?
 - удовлетворен
 - не удовлетворен
 - частично удовлетворен

7. Рекомендовали бы Вы программу «Спортивные игры» для занятий родственникам, друзьям, знакомым?
- рекомендовал
 - не рекомендовал бы
 - затрудняюсь ответить
8. Удовлетворены ли Вы в целом условиями оказания образовательных услуг?
- удовлетворен
 - не удовлетворен
 - частично удовлетворен

Вводный тест

Задание №1 (восстановите текст с пропущенными фрагментами).

I. Общие требования безопасности

Учащийся должен:

- пройти и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (футболку, спортивный костюм, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую проведения занятия;
- выходить из раздевалки требованию учителя;
- после болезни предоставить учителю от врача;
- на уроке в случае освобождения врачом после болезни;
- бережно относиться к и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные
- по мерам безопасности.

Учащимся нельзя:

- резко открывать двери и, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить воду до и после урока;
- заниматься на непросохшей площадке, грунте.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя
-, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие..... предметы;
- под учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с учителя выходить на место проведения занятия;
- по команде учителя для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:

- внимательно задания учителя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения учителя;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

Учащимся нельзя:

- покидать место проведения занятия учителя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на баскетбольные кольца и виснуть на них.
- жевательную резинку;
- при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с ладонями;
- резко направление своего движения.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать в места его хранения;
- покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный и спортивную
- вымыть руки.

Задание №2 (реши тест)

Раздел - спортивные игры.

1. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношение спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены.
 - А) всегда
 - Б) в редких случаях
 - В) иногда
2. Обувь для занятий спортивными играми должна быть
 - А) на кожаной подошве
 - Б) удобные тапочки
 - В) на нескользкой подошве
3. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно
 - А) с разрешения руководителя
 - Б) произвольно
 - В) с окончанием интереса
4. Нужно ли избегать столкновения с игроками, толкаться, бить по рукам и ногам
 - А) не всегда
 - Б) по ситуации
 - В) да всегда
5. На занятиях спортивными играми
 - А) ногти на руках должны быть коротко острижены, украшения (кольца, браслеты, серьги) сняты, очки закреплены резинкой
 - Б) разрешается ношение украшений только девушкам
 - В) разрешается ношение украшений в особых случаях (показательные, финальные выступления)
6. Во время занятий все острые, выступающие предметы должны быть
 - А) открытыми
 - Б) заставлены матами или огорожены
 - В) обозначены яркими знаками (лентами, флажками)
7. Основное средство профилактики против травм и многих заболеваний (в особенности сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и др.)
 - А) зарядка
 - Б) регулярные занятия физическими упражнениями
 - В) туристические прогулки
8. Заниматься на неподготовленных площадках
 - А) можно со страховкой
 - Б) можно, соблюдая осторожность
 - В) нельзя
9. Самостоятельные занятия физическими упражнениями необходимо начинать
 - А) с разминки
 - Б) со сложных упражнений
 - В) с лёгких упражнений
10. Главная причина травматизма
 - А) не внимательность
 - Б) нарушение дисциплины
 - В) нарушение формы одежды

Подвижная игра «Футбол». Правила игры.

Вопрос № 1. (Баллов: 1.0)

Какое действие является целью игры в футбол?

Забить мяч в корзину соперника

Забить мяч в поле соперника

Верный ответ Забить мяч в ворота соперника

Вопрос № 2. (Баллов: 1.0)

Какой частью тела запрещается играть в футболе?

Головой

Грудью

Верный ответ Руками

Животом

Вопрос № 3. (Баллов: 1.0)

Сколько игроков может быть в одной футбольной команде на поле во время игры включая вратаря?

Не более 15

Верный ответ Не более 11

Не более 10

Не более 8

Вопрос № 4. (Баллов: 1.0)

При каких условиях матч по футболу не может начаться?

Если в составе любой из команд присутствует 11 игроков

Если в составе любой из команд присутствует 10 игроков

Верный ответ Если в составе любой из команд присутствует менее 7 игроков

Вопрос № 5. (Баллов: 1.0)

Какое наибольшее количество запасных игроков может быть в команде?

Верный ответ 7

5

3

Вопрос № 6. (Баллов: 1.0)

Кто следит за правилами игры во время футбольного матча?

Вратарь

Верный ответ Судья

Капитан команды

Тренер

Вопрос № 7. (Баллов: 1.0)

Чем может наказать судья игрока, который нарушил правила во время футбольного матча?

Верный ответ Карточкой

Дубинкой

Жетоном

Вопрос № 8. (Баллов: 1.0)

Что означает жёлтая карточка, которую судья даёт игроку в поле?

Знак удаления игрока с поля за грубейшее нарушение

Верный ответ Знак предупреждения игрока в случае нарушения

Вопрос № 9. (Баллов: 1.0)

Что означает красная карточка, которую судья даёт игроку в поле?

Знак предупреждения игрока в случае нарушения правил

Верный ответ Знак удаления игрока в случае грубейшего нарушения правил

Вопрос № 10. (Баллов: 1.0)

Как в футболе называют вратаря? (посмотрите в интернете)

Связующий

Блокирующий

Защитник

Верный ответ Голкипер

Количество вопросов	10
Максимально возможное количество баллов	10
Процент ответов на оценку 5	90%
Процент ответов на оценку 4	70%
Процент ответов на оценку 3	50%

Тест Подвижная игра «Баскетбол». Правила игры.

1. На атаку в баскетболе даётся:

- а) 22 секунды б) 24 секунд. в) 30 секунды. г) 26 секунд

2. Сколько секунд даётся баскетбольной команде для выхода с мячом из своей зоны на сторону соперника?

- а) 10 секунд. б) 8 секунд. в) 12 секунд. г) 15 секунд.

3. В баскетболе, при ничейном счете в основное время, судья назначает овертайм продолжительностью...

- а) 8 минут; б) 7 минут; в) 5 минут; г) 10 минут

4. Номера игроков в баскетболе начинаются с ... номера:

- а) 1 б) 3 в) 7 г) 4

5. Максимальное количество персональных замечаний у игрока в баскетболе:

- а) 4 б) 5 в) 6 г) 3

6. На штрафной бросок даётся:

- а) 6 секунд б) 5 секунд в) 4 секунды г) 8 секунд

7. Расстояние от пола до баскетбольной корзины:

- а) 400 см. б) 315 см. в) 310 см. г) 305 см.

8. Каждая четверть игры баскетбол длится по ... минут "чистого" времени:

- а) 15 б) 12 в) 10 г) 20

9. Штаб квартира ФИБА находится в городе

- а) Женева б) Лондон в) Цюрих г) Париж

10. В баскетболе на игровой площадке находится по игроков от каждой команды.

- а) 6 б) 4 в) 5 г) 7

11. Точное попадание в корзину со штрафной линии оценивается в очко:

- а) 1 б) 2 в) 1,5 г) 3

12. В состав баскетбольной команды обычно входят человек.

- а) 11 б) 12 в) 10 г) 14

13. Намеренный удар мяча кулаком или ногой в игре баскетбол -

- а) не нарушение правил б) нарушение правил
в) серьезное нарушение правил г) обычное нарушение правил

14. В 19.... году прошел конгресс ФИБА, на котором и были приняты самые первые международные правила баскетбола.

- а) 1933 году б) 1932 году в) 1930 году г) 1931 году

15. В баскетболе дают 3 очка за точный бросок с расстояния метров см и более.

- а) 6 метров 25 см б) 5 метров 90 см в) 6 метров 15 см г) 6 метров 05 см

16. Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть метров в длину и метров в ширину.

- а) 27 м. длина 12 м. ширина б) 28 м. длина 15 м. ширина
в) 24 м. длина 11 м. ширина г) 30 м. длина 16 м. ширина

17. Игроку в баскетболе разрешается делать только с мячом, после чего он должен либо произвести бросок, либо отдать пас.

- а) 2 шага б) 1 шаг в) 3 шага г) 4 шага

- 18. Каждая баскетбольная команда имеет право на в каждой четверти**
 а) на 1 тайм-аут б) на 4 тайм-аута в) на 3 тайм-аута г) на 2 тайм-аута
- 19. С года стал проводиться чемпионат мира по баскетболу среди мужчин.**
 а) С 1950 б) С 1955 в) С 1951 г) С 1952
- 20. С года стал проводиться чемпионат мира по баскетболу среди женщин**
 а) С 1957 б) С 1953 в) С 1958 г) С 1960

Ключи.

№ вопроса	Ответы			
1.		б		
2.		б		
3.			в	
4.				г
5.		б		
6.		б		
7.				г
8.			в	
9.	а			
10.			в	
11.	а			
12.		б		
13.			в	
14.		б		
15.	а			
16.		б		
17.	а			
18.				г
19.	а			
20.			в	

Тест Спортивная игра «Волейбол». Правила игры.

Выбери один правильный ответ.

Вопрос № 1

Подача осуществляется

- а) любой частью тела
- б) одной рукой
- в) двумя руками

Вопрос № 2

Проигранный мяч отдается команде противника

- а) под сеткой
- б) через судью
- в) над сеткой

Вопрос № 3

Подача мяча выполняется из-за...

- а) лицевой линии
- б) с центра площадки
- в) боковой линии

Вопрос № 4

Сколько раз подряд может игрок выполнить подачу, пока не произойдет потеря подачи мяча командой?

- а) 1
- б) 2
- в) неограниченно

Вопрос № 5

Партия в игре волейбол длится...

- а) до 15 очков
- б) до 25 очков
- в) до 18 очков

№ вопроса	Ответы			
1.		б		
2.	а			
3.	а			
4.	а			
5.		б		

Итоговая аттестация
Тест по теме «Баскетбол. Волейбол»

Выберите один правильный ответ.

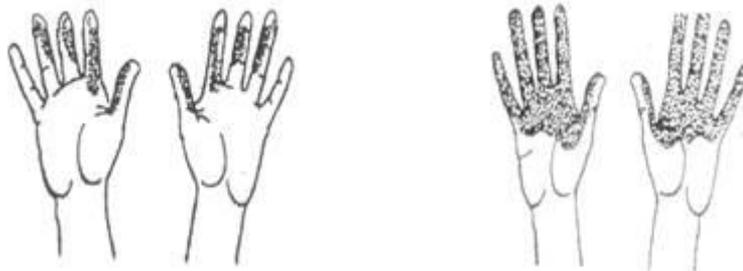
1. **Когда зародилась игра баскетбол?**
 - А) в начале XVII в
 - Б) в конце XX в
 - В) в конце XIX в
2. **Кто считается создателем игры в баскетбол?**
 - А) Джеймс Нейсмит
 - Б) Оливье Долтон
 - В) Джордано Коркея
3. **Состав команды игры в баскетбол.**
 - А) 10 человек
 - Б) 5 человек
 - В) 12 человек
4. **Сколько времени играют в баскетбол?**
 - А) 2 тайма по 10 минут
 - Б) 2 тайма по 20 минут
 - В) 2 тайма по 15 минут
5. **Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?**
 - а) 30 сек.
 - б) 24 сек.
 - в) 20 сек.
6. **Сколько времени даётся игроку на выбрасывании мяча?**
 - а) 3 сек.
 - б) 5сек
 - в) 10сек
7. **Сколько шагов можно делать после ведения мяча?**
 - а) 3 шага
 - б) 2 шага
 - в) 1 шаг
8. **На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?**
 - а) 305 см.
 - б) 260 см.
 - в) 310 см.
 - г) 300 см.
9. **Размер площадки для игры в баскетбол.....**
 - А) 28*15 м
 - Б) 25* 15 м
 - В) 25* 20 м

- 10. Где и когда появилась игра в волейбол?**
А) Англия 1928г
Б) Германия 1777г
В) США 1895г
- 11. Сколько времени дается на подачу во время игры в волейбол**
а) нет учета времени;
б) 5 секунд;
в) 3 секунды.
- 12. Размеры площадки для игры в волейбол?**
А) 18*9 м
Б) 16* 8 м
В) 20*10 м
- 13. Во время игры в волейбол на поле в каждый момент времени могут находиться только:**
а) 8 игроков
б) 6 игроков
в) 5 игроков
г) 9 игроков
- 14. Из скольки партий состоит игра в волейбол?**
А) из двух партий
Б) из трёх или пяти партий
В) из четырёх партий
- 15. До скольких очков играют пятую (тай-брейк) партию в волейболе ?**
а) 25
б) 15
в) 30
г) 35
- 16. Сколько раз команда может коснуться мяча?**
А) 5 раз
Б) 2 раза
В) 3 раза
- 17. Какова высота волейбольной сетки на мужских соревнованиях?**
а) 2.28
б) 2.36
в) 2.40
г) 2.43

18. Правильный приём мяча пальцев двумя руками сверху?

А

Б



19. Что означает жест судьи?



- а). Вне игры. б). Мяч ушёл за пределы площадки. в). Ошибка блокировки.

20. Каким образом игроки переходят из одной зоны в другую?

- а) против часовой стрелки
б) по часовой стрелке
в) хаотично
г) куда покажет судья

Ответы:

1-В, 2- А, 3- В, 4- Б, 5-Б; 6- Б;7-А; 8- А; 9- Б, 10- В, 11- Б, 12- А,13- Б, 14- Б,15- Б; 16-В; 17-Г; 18-А; 19-Б; 20-Б.

Тест по теме «Футбол»

Выберите один правильный ответ.

1. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке:

- а) 8
б) 10
в) **11**
г) 9

2. Укажите высоту футбольных ворот:

- а) 240см
б) **244см**
в) 248см
г) 250см

3. При каком наименьшем количестве игроков разрешено начинать игру в футболе?

- а) 6 человек
- б) 7 человек**
- в) 8 человек
- г) 9 человек

4. Какова ширина футбольных ворот?

- а) 7м 30см
- б) 7м 32см**
- в) 7м 35см
- г) 7м 38см

5. С какого расстояния пробивается «Пенальти» в футболе?

- а) 9м
- б) 10м
- в) 11м**
- г) 12м

6. Что означает «Жёлтая карточка» в футболе?

- а) Замечание
- б) Предупреждение**
- в) Выговор
- г) Удаление

7. Если мяч со свободного удара в футболе залетел в ворота, что должен предпринять судья?

- а) Перебить удар
- б) Засчитать гол
- в) Перебить удар противоположной командой
- г) Назначить удар от ворот**

8. Футбольный мяч попал в угловой флаг и отскочил в поле. Решение судьи:

- а) Аут
- б) Угловой удар
- в) Продолжить игру**
- г) На усмотрение судьи

9. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?

- а) Серединой подъёма
- б) Внутренней частью подъёма
- в) Внешней частью подъёма
- г) Внутренней стороной стопы**

10. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?

- а) Форвард**
- б) Голкипер
- в) Стоппер
- г) Хавбек

11. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола:

- а) УЕФА
- б) ФИФА**
- в) ФИБА
- г) ФИЛА

12. Команда, какой страны является действующим Чемпионом мира по футболу (на 2007 год)?

- а) Германия
- б) Бразилия
- в) Франция
- г) Италия**

13. Какой футбольный стадион является самым крупным в мире?

- а) «Уэмбли»
- б) «Маракана»**
- в) «Лужники»
- г) «Хайбери»

14. Какая страна считается Родиной игры «Футбол»?

- а) Бразилия
- б) Испания
- в) Германия
- г) Англия**

15. Команда, какой из этих стран не была Чемпионом мира по футболу?

- а) Уругвай
- б) Англия
- в) Франция
- г) Испания**

16. Под каким номером играл «Король футбола» - Пеле?

- а) № 8
- б) № 9
- в) № 10**
- г) № 11

17. В каком году был проведён первый Чемпионат СССР по футболу?

- а) В 1924 году
- б) В 1930 году
- в) В 1936 году**
- г) В 1938 году

18. Кто стал первым Чемпионом СССР по футболу?

- а) «Спартак» (Москва)
- б) «Динамо» (Москва)**
- в) «Динамо» (Киев)
- г) «Локомотив» (Москва)

19. Кто из этих футболистов не был обладателем «Золотого мяча» - лучшим футболистом Европы?

- а) Яшин
- б) Черенков**
- в) Блохин

г) Беланов

20. Сколько раз сборные СССР и России становились Олимпийскими чемпионами по футболу?

а) Ни разу

б) 1 раз

в) 2 раза

г) 3 раза

21. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?

а) Яшин

б) Дасаев

г) Овчинников

г) Акинфеев

22. Кто из российских футболистов выигрывал «Кубок Лиги чемпионов по футболу»?

а) Аршавин

б) Тихонов

в) Аленичев

г) Титов

23. После скольких жёлтых карточек в ходе Чемпионата России по футболу игрок дисквалифицируется на один матч?

а) После 2 карточек

б) После 3 карточек

в) После 4 карточек

г) После 5 карточек

24. На каком расстоянии от разыгрывающих спорный мяч в футболе должны находиться остальные игроки?

а) 2 м

б) 5 м

в) 7 м

г) 9 м

25. Какой подкат в футболе считается выполненным технически правильно?

а) Сзади

б) Сбоку, ближней к мячу ногой

в) Сбоку, дальней от мяча ногой

г) Спереди

26. Выбивая в футболе мяч от ворот, вратарь попадает в спину судье. Мяч отскакивает и попадает в ворота. Какое решение должен принять судья?

а) Засчитать гол

б) Назначить свободный удар

в) Назначить удар от ворот

г) Назначить спорный мяч

27. Сколько замен в одной команде разрешается во время проведения официальных встреч по футболу?

а) 2

б) 3

в) 4

г) 5

28. Сколько команд участвует в Чемпионате России по футболу в Премьер-лиге?

а) 14

б) 16

в) 18

г) 20

29. С какой периодичностью проходят Чемпионаты мира по футболу?

а) Каждый год

б) 1 раз в 2 года

в) 1 раз в 3 года

г) 1 раз в 4 года

30. Сколько футбольных матчей автоматически пропускает игрок, удалённый с поля?

а) 1

б) 2

в) 3

г) 5

Ответы:

1-В, 2- Б, 3- Б, 4- Б, 5-В; 6- Б;7-Г; 8-В; 9-Г, 10- А, 11- Б, 12- Г,13- Б, 14- Г,15-Г;
16-В; 17-В; 18-Б; 19-Б; 20-В; 21- А, 22- В,23- В, 24-А,25-В; 26-А; 27-Б; 28-Б;
29-Г; 30-А.

Спортивная эстафета

Эстафета 1 С элементами игры «Баскетбол»

Инвентарь: у каждой команды по 1 баскетбольному мячу, 1 фишка (стойка).

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией.

Описание эстафеты: по сигналу ведение баскетбольного мяча одной рукой до ориентира. Обрато возвращается с мячом в руке и передает эстафету. Команда, игроки которой первыми закончит эстафету, выигрывает.

Эстафета 2 С элементами игры «Футбол»

Инвентарь: у каждой команды по 1 футбольному мячу и 1 фишка (стойка).

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией.

Описание эстафеты: по команде первый участник ведёт мяч ногой до ориентира и обратно. Команда, игроки которой первыми закончит эстафету, выигрывает.

Эстафета 3 С элементами игры «Настольный теннис»

Инвентарь: у каждой команды 1 фишка (стойка) и по тен. ракетки и 1 тен. мячу.

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией.

Описание эстафеты: преодоление дистанции участниками с выполнением набивания теннисного мяча до ориентира и обратно. Побеждают самые быстрые.

Эстафета 4 С элементами игры «Волейбол»

Инвентарь: у каждой пары по 1 волейбольному мячу

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией.

Описание эстафеты: передача мяча двумя руками в паре. Команда, игроки которой первыми закончит эстафету, выигрывает.

Эстафета 5 С элементами игры «Бадминтон»

Инвентарь: 1 фишка (стойка), по 1 ракетки+волан.

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией.

Описание эстафеты: удерживая волан на ракетке участники, обходят расставленные фишки, сохраняя равновесии, проделывают путь до ориентира и обратно.

Опрос для обучающихся

1. Есть ли у тебя в школе любимые учителя?
 - Да
 - Нет

2. В школе у тебя обычно хорошее настроение?
 - да;
 - бывает по-разному
 - нет

3. Интересно ли тебе на занятиях?
 - Да
 - Нет
 - бывает по-разному

4. Имеется ли необходимый инвентарь на занятиях?
 - да
 - бывает по разному
 - нет

5. Дружишь ли ты с учителями?
 - Да
 - Не очень
 - Нет

6. Для чего ты приходишь на занятия?
 - Просто так
 - Пообщаться со сверстниками
 - Получить новые знания и умения

7. Справедливо ли учитель оценивает твою работу на занятиях?
 - Да
 - Не всегда
 - Нет

8. С желанием ли ты участвуешь в мероприятиях, конкурсах, соревнованиях, которые проводятся в школе, районе, республике?
 - Да
 - Нет

- Не всегда
- Иногда

9. Выберите самый любимый для вас предмет?

- русский язык
- литература
- английский язык
- математика
- физика
- химия
- биология
- информатика
- география
- история
- обществознание
- музыка
- технология
- ОПВ
- ОБЖ
- физическая культура

10. Выберите три предмета, на которые вам наиболее интересны:

- русский язык
- литература
- английский язык
- математика
- физика
- химия
- биология
- информатика
- география
- история
- обществознание
- музыка
- технология
- ОПВ
- ОБЖ
- физическая культура

11. В кружки, на какие предметы вы бы дополнительно ходили?

- русский язык
- литература
- английский язык

- математика
- физика
- химия
- биология
- информатика
- география
- история
- обществознание
- музыка
- технология
- ОПВ
- ОБЖ
- физическая культура

12. В каком классе вы учитесь

5

6

7

8

9

10

11