

Управление образования  
администрации Камешковского района Владимирской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Второвская основная общеобразовательная школа

Принята на заседании  
педагогического совета  
от "13" августа 2024 г.  
Протокол № 10

Утверждаю:  
Директор МБОУ Второвская ООШ  
/А.А.Теребова/



**Дополнительная образовательная общеразвивающая  
программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Спортивные игры»**

Уровень сложности: базовый  
Возраст обучающихся: 12-15 лет  
Срок реализации: 1 год  
Разработчик: Гаранькин А.А.,  
педагог дополнительного образования

с. Второво  
2024 год

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» разработана по физкультурно-спортивной направленности. Выбор данного направления развития личности сделан с учётом интересов и запросов обучающихся.

**Актуальность программы** определяется крайне высоким уровнем патологии и здоровья школьников, что указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения для современной школы. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу. Поэтому в соответствии с государственной политикой часть этой работы обязаны взять на себя образовательные учреждения, одним из основных направлений воспитательной деятельности названо физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Формирование всесторонне развитой личности – важная задача школы. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе.

**Отличительными особенностями и новизной программы** «Спортивные игры» является связь теории и практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала поэтапно многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает зависимость от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Адресат программы:** Программа «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5-9 классов.

**Объем и срок освоения программы:**

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего 34 часа в год.

Принадлежность к кружковой деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия проводятся после уроков основного расписания. Реализация данной программы соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

**Формы обучения:**

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

**Особенности организации образовательного процесса:** Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

**Режим занятий:** занятия проводятся во второй половине дня, при условии благоприятной погоды занятия проводятся на свежем воздухе.

## 1.2. Цель и задачи программы

Программа «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель программы «Спортивные игры»:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, освоение спортивной техники и избранных видов спорта. Цель конкретизирована следующими задачами:

**Личностные:** *Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные :** Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Образовательные:** 1. Формулирование цели 2. Выделение необходимой информации 3. Структурирование 4. Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5. Рефлексия 6. Анализ и синтез 7. Сравнение 8. Классификации 9. Действия постановки и решения проблемы

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Особенности реализации программы кружковой деятельности: количество часов и место проведения занятий.

<b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнении контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Баскетбол	12	2	10	
2	Волейбол	12	2	10	
3	Футбол	10	2	8	
	ИТОГО	34	6	28	

#### Содержание учебного плана

##### Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий

Игры с перемещениями игроков

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

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

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

## Мимяча

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

**2. «Мяч над головой».** Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1—1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линией мимеющей разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2—3 раза.

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

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

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

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

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

**8. «Вызов номеров».** Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на

пол, продолжает передачу мяча над собой и т. д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча во время игры.

Варианты

1. Игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.
2. Игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обе ноги, в приседе и т. п.
3. Команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

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

**10. Эстафета «Передал — садись».** Две колонны на расстоянии 3—4 м одна от другой, расстояние между игроками — длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5—6 м — круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мяч первым игрокам в колоннах, те возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершает второй, третий игрок и т. д.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения обучающимися программы**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* — через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные результаты* — через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья — отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритетной организации собственной жизнедеятельности, взаимодействия с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения со окружающими.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
  - социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия со окружающим миром.
- Первостепенным результатом реализации программы кружковой деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы кружковой деятельности

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

Входерезализация программы «Спортивные игры» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; должны уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Входерезализация программы «Спортивные игры» обучающиеся смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр; могут научиться;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Основной показатель реализации программы «Спортивные игры» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Кол-во учебных недель – 34 учебных недели.

Количество учебных дней – 170 дней.

Продолжительность каникул – 28 дней (осенние с 28.10 – 04.11.2024 г., зимние с 30.12.2024 г. – 12.01.2025 г., весенние с 24.03 – 31.03. 2025 г.).

Даты начала и окончания учебных периодов – 02 сентября 2024 – 27 мая 2025 года.

№ п.п	месяц и число	Содержание учебного материала	кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Волейбол 6 часов</b>						
1	1.09.	Передача мяча в двойках, тройках, через сетку	1	Тренировка	Спорт.зал	Соревнования
2	8.09	Передача мяча в заданную часть площадки	1			
3	15.09	Комбинации из своих элементов	1			
4	15.09	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1			
5	22.09	Прием мяча от отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка	1			
6	29.09	Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции на площадке	1			
<b>Баскетбол 6 часов</b>						
7	6.10	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком	1	Тренировка	Спорт.зал	Соревнования

8	13.10	Ловля мяча и передача мяча двумя руками от груди одной от плечана месте, в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника	1			
9	20.10	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости	1			
10	27.10	Ведение без сопротивления и пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой	1			
11	10.11	Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, ловли) и в прыжке с сопротивлением	1			
12	17.11	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча	1			
<b>Футбол – 5 часов</b>						
13	24.11	Удары по воротам указанными способами и точность попадания мяча в цель	1	Тренировка	Спорт. зал	Соревнования
14	1.12	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1			
15	8.12	Ложные движения (финты)	1			
16	15.12	Ведение мяча по прямой пассивным и активным сопротивлением защитника, ведущей и неведущей ногой	1			
17	22.,12	Игра по упрощенным правилам	1			
<b>Волейбол – 6 часов</b>						
18	13.01	Верхняя прямая подача	1	Тренировка	Спорт. зал	Соревнования
19	20.01	Прием мяча сподачи	1			
20	27.01	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, блок)	1			
21	2.02	Взаимодействие игроков на площадке. Двухсторонняя игра	1			
22	9.02	Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции на площадке	1			
23	16.02	Подвижные игры, эстафеты. Игры и игровые задания по упрощенным правилам	1			
<b>Баскетбол – 6 часов</b>						
24	9.03	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча	1	Тренировка	Спорт. зал	Соревнования
25	16.03	Тактика свободного нападения (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков (отдай-выйди)	1			
26	23.03	Комбинации из освоенных элементов ведения, ловля, передача, бросок	1			

27	6.04	Тестирование уровня физических качеств	1			
28	13.04	Игра по правилам. Участие в школьных соревнованиях	1			
29	20.04	Игра по правилам. Участие в школьных соревнованиях	1			
<b>Футбол –5 часов</b>						
30	27.04	Удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную мишень (полоса шириной 1, 5 метра, длиной до 7-8 метров), в вертикальную мишень (ширина 2 метра, длина 5-6 метров)	1	Тренировка	Футбольное поле - улица	матч
31	4.05	Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости движения	1			
32	11.05	Удары по воротам указанным способом и точность попадания в цель	1			
33	18.05	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	1			
34	25.05	Подвижные игры, эстафеты	1			

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

Перекладина гимнастическая (пристеночная).

Стенка гимнастическая.

Комплект навесного оборудования.

(перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные. Палка гимнастическая.

Скакалка

детская. Мат

гимнастический. Кегл

и.

Обруч пластиковый детский.

Щит баскетбольный

тренировочный. Сетка для переноса и хранения

мячей. Волейбольная сетка универсальная.

Сетка

волейбольная. Аптеч

ка.

Мяч малый (теннисный).

Пришкольный стадион (площадка):

1. Игровое поле для футбола.

3. Площадка игровая волейбольная.

5. Полоса препятствия.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа курса.

3. Разработки игр.

**Информационное обеспечение:** видеоматериалы, наглядные пособия.

**Кадровое обеспечение:** учитель физической культуры

### 2.3. Формы аттестации

#### Способы проверки результатов

зачеты по теоретическим основам знаний;

диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей; тестирование

уровня развития двигательных способностей, уровня

сформированности технических умений и навыков;

анкетирование;

участие в соревнованиях.

### 2.4. Оценочные материалы

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	9.2	10.2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Сгибание рук в висе, кол-во раз	15	
	Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз	-	18
К выносливости	Бег 2000м	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10.0	14.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	10.0	12.0

### 2.5. Методические материалы

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа курса.

2. Диагностический материал.

3. Разработки игр.

### 2.6. Список использованной литературы

Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.

Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.

Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.

Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре

М. «Дрофа» 2001 год.

Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).

Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.

Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).

Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.