

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Халдинская основная общеобразовательная школа»  
Селтинского района Удмуртской Республики  
427284, Удмуртская Республика, Селтинский район, с. Халды,  
ул. Советская, 6 тел. 8 (34159) 3-75-31 | E-mail: haldyshkola@yandex.ru  
ИНН1819001464 КПП 182101001 ОГРН 1021800916280

Принято  
Педсоветом  
Протокол № 1  
«30» августа 2023 г.

Утверждаю МКОУ  
«Халдинская  
Директор школы: \_\_\_\_\_  
Е.Ю. Лужбина  
«31» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Общая физическая подготовка»**

*Срок реализации программы - 1 год  
Возраст детей 7-17 лет*

Составитель: Черепанов С. В.  
Учитель физической культуры

Халды 2023

**Пояснительная записка**

Общая характеристика программы	<p>Программа «Общая физическая подготовка» является модифицированной дополнительной общеразвивающей программой, имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для обучения учащихся 8-15 лет в учреждении дополнительного образования.</p> <p>Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка » разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Международной конвенции ООН о правах ребёнка;</li> <li>- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>- Федерального закона РФ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;</li> <li>- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденная Правительством Российской Федерации 04.09.2014 №1726-р;</li> <li>- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</li> <li>- Письма Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);</li> <li>- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» 2.4.3172-14 № 41;</li> </ul>
<b>Уровень освоение программы:</b>	стартовый.
Направленность(профиль) программы	Физкультурно - спортивная
Уровень программы	Базовый
Актуальность программы	<p>Программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на обучающихся от 8 до 15 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся и участие в соревнованиях. Предметом обучения для</p>

	<p>данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. Программа является учебно-познавательной и массовой;</p> <p>Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия по общей физической подготовке нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. Общая физическая подготовка — это основа любого вида спорта. Одна из основных тенденций развития современного общества — это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.</p>
Отличительные особенности программы	<p>программы «Общая физическая подготовка» являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечение ситуаций успеха каждому ребёнку;</li> <li>- многообразие видов активной познавательной деятельности учащихся;</li> <li>- индивидуализация образовательного процесса и возможность работать в группе при желании;</li> <li>- создание условий для проявления особенностей, выявление и развитие творческой и поисковой активности;</li> <li>- организация атмосферы эмоционального благополучия, комфорта, сотрудничества, стимуляции активной коммуникации</li> </ul>
Новизна	<p>Программа по «Общей физической подготовке» составлена на основе материала, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.</p> <p>При правильной организации педагогического</p>

	<p>процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по «Общей физической подготовке» воспитанник будет более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.</p>
Педагогическая целесообразность	<p>заключается в том, что общая физическая подготовка призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств атлетической гимнастики в организации здорового образа жизни.</p> <p>В подростковом возрасте наряду с совершенствованием ловкости, быстроты и гибкости необходима специальная систематическая работа, направленная на развитие силы и различных проявлений выносливости. Особую значимость приобретают различные упражнения с отягощением.</p> <p>Многочисленные исследования доказывают, что занятия подростков с отягощениями и на тренажерах способствуют формированию телосложения, развитию силовых качеств, исправлению и совершенствованию осанки, коррекции телосложения, повышению уровня двигательной активности. В младшем же школьном возрасте особое значения имеют упражнения на развитие двигательно-координационных способностей, развитие гибкости, быстроты.</p> <p>Физические упражнения способствуют гармоническому развитию организма детей, подростков и юношей; они улучшают здоровье и повышают их работоспособность. Размеры тела у подростков увеличиваются неравномерно. Рост и развитие в период полового созревания (у девочек в 14—16 лет, у мальчиков в 14—18) усиливается, если сравнивать его с младшим и средним возрастом детей. Вес тела, как и рост, возрастает неравномерно. Наибольшее его увеличение</p>

	<p>отмечается у школьников в те же возрастные периоды, что и повышение роста. Увеличение веса тела обусловлено развитием двигательного аппарата и внутренних органов. Развитие костей заканчивается относительно поздно (приблизительно к 25 годам). Физические упражнения способствуют развитию костного аппарата. Однако, если подросток выполняет чрезмерную, непосильную для них работу, то оказывает неблагоприятное воздействие: происходит преждевременное окостенение и прекращение роста трубчатых костей. Поэтому очень важна роль педагога в правильном распределении физической нагрузки на кости и мышцы детей-подростков. ЦНС у детей характеризуется большой пластичностью, т.е. способностью к быстрому формированию условно-рефлекторных связей. Этим обеспечивается быстрое усвоение новых движений.</p>
Адресат программы	<p>Данная программа адресована детям 7-17 лет, с характерными для этого возраста определёнными возрастными, физиологическими и двигательными особенностями. Физические упражнения способствуют гармоническому развитию организма детей, подростков и юношей; они улучшают здоровье и повышают их работоспособность. Также могут посещать дети с ОВЗ.</p>
Практическая значимость для целевой группы	<p>Практическая значимость программы по подвижным играм состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующей укреплению здоровья. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость</p>
Преимственность программы	<p>Определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преимущество задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.</p>

Объем программы и срок освоения программы	Программа рассчитана на 1 год обучения, 2 часа в неделю. Общее количество часов на весь период обучения 72 часа.
Особенности реализации образовательного процесса, формы организации образовательного процесса	Работа спортивной секции включает в себя следующие формы и виды деятельности: подвижные игры, тренировки, соревнования, беседы. Индивидуальные и групповые занятия.

### Цели и задачи программы

Цель программы	способствовать удовлетворению познавательного интереса, направленного на разностороннюю физическую подготовку и привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
Задачи программы	совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, подвижных играх, и обогащать двигательный опыт физическими упражнениями <b>Личностные:</b> прививать интерес к систематическим занятиям спортом; формировать навыки соблюдения спортивной этики и дисциплины; <b>Метапредметные:</b> содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укреплять опорно-двигательный аппарат через определённые упражнения; развивать быстроту, ловкость, гибкость; развивать навыки общения и коммуникации в детском коллективе. <b>Образовательные:</b> научить основам технических приемов баскетбола и волейбола; формировать навыки соревновательной деятельности, выявлять перспективных детей для последующего совершенствования их спортивного мастерства в учебно-тренировочных группах школы.

### Содержание программы. Учебный план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		всего	теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	Опрос
<b>1.1.</b>	Вводное занятие. Правила поведения в кружке и режим работы.	2	1	1	Опрос
<b>1.2.</b>	Теоретическая подготовка	2	-	2	Опрос
<b>1.3.</b>	Правила организации подвижных игр	2	-	2	Опрос и проведение игр
<b>1.4.</b>	Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.	2	-	2	Опрос
<b>1.5</b>	Правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол	2	-	2	Опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	

<b>2.1.</b>	Изменение скорости движения, перемещения приставными шагами, бег спиной вперед.	2	-	2	Выполнение на результат
<b>2.2.</b>	Челночный бег 3 по 10 м. Поднимание туловища. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	2	-	2	Выполнение на результат
<b>2.3.</b>	Выполнение акробатических элементов. Преодоление полосы препятствий.	2	-	2	Выполнение на результат
<b>2.4.</b>	Выполнение прыжков через скакалку	2	-	2	Выполнение на результат
<b>2.5.</b>	Выполнение бега на 20 м.	2	-	2	Выполнение на результат
<b>2.6.</b>	Прыжок в длину с места. Упражнения с отягощением.	2	-	2	Выполнение на результат
<b>2.7.</b>	Прыжки вверх, и в длину. Упражнения для развития быстроты, ловкости.	2	-	2	Выполнение на результат
<b>2.8.</b>	Подвижные игры. Эстафеты.	2	-	2	Выполнение на результат
<b>2.9.</b>	Полосы препятствий	2	1	1	Выполнение на результат
<b>2.10.</b>	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты)	2	-	2	Выполнение на результат
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	
<b>3.1.</b>	Бег 20 м с низкого старта. Бег с изменением направления.	2	-	2	Выполнение на результат
<b>3.2.</b>	Челночный бег приставными шагами.	2	-	2	Выполнение на результат
<b>3.3.</b>	Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.	2	-	2	Выполнение на результат
<b>3.4.</b>	Упражнения для развития быстроты	2	-	2	Выполнение на результат
<b>3.5.</b>	Упражнения для развития гибкости	2	-	2	Выполнение на результат
<b>3.6.</b>	Упражнения для развития выносливости	2	-	2	Выполнение на результат
<b>3.7.</b>	Упражнения для развития скоростносиловых качеств	2	-	2	Выполнение на результат
<b>3.8.</b>	Упражнения для развития ловкости. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок.	2	-	2	Выполнение на результат
<b>3.9.</b>	Ведение мяча. Ловля и передача волейбольных мячей.	2	1	1	Выполнение на результат

<b>3.10.</b>	Броски волейбольного мяча в корзину.	2	-	2	Выполнение на результат
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка.</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>	
<b>4.1.</b>	Упражнения с мячом.	2	-	6	Выполнение на результат
<b>4.2.</b>	Подвижные игры с мячом.	2	-	6	Выполнение на результат
<b>4.3.</b>	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте	2	-	6	Выполнение на результат
<b>4.4.</b>	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед	2	-	6	Выполнение на результат
<b>4.5.</b>	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед	2	-	6	Выполнение на результат
<b>4.6.</b>	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	2	-	6	Выполнение на результат
<b>4.7.</b>	Ловля катящегося мяча, стоя на месте.	2	-	6	Выполнение на результат
<b>4.8.</b>	Ведение мяча на месте. В движении шагом.	2	-	6	Выполнение на результат
<b>4.9.</b>	Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.	2	-	4	Выполнение на результат
<b>5.</b>	<b>Соревнования.</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	Выполнение на результат
	<b>Итого часов</b>	<b>72</b>	<b>5</b>	<b>68</b>	

<b>Содержание учебного плана</b>	<p>1.Теоретическая подготовка.</p> <p>1.1.Вводное занятие. Правила поведения в кружке и режим работы. Теория: техника безопасности на занятиях. Знакомство с программой и ее обсуждение, внесение коррективов. Практика: подвижные игры Форма контроля: тест</p> <p>1.2.Теоретическая подготовка. Теория: общие сведения об организации физического воспитания; знания по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм. Практика: подвижные игры на свежем воздухе. Форма контроля: опрос</p> <p>1.3.Правила организации подвижных игр Теория: выполнение правил игр во время разучивания Практика: игры с мячом Форма контроля: опрос. 1.4.Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Теория: правила игры баскетбол, оборудование мест занятий, инвентарь Практика: ведение мяча правой и левой рукой. Форма контроля: опрос. 1.5.Правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол Теория: правила игры баскетбол, волейбол, футбол, оборудование мест занятий, инвентарь Практика: ведение мяча правой и левой рукой. Форма контроля: тест. 2.Физическая подготовка Общая физическая</p>
----------------------------------	---



	<p>подготовка 2.1.Изменение скорости движения, перемещения приставными шагами, бег спиной вперед. Практика: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.</p> <p>2.2.Челночный бег 3 по 10 м. Поднимание туловища. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Практика: с разной скоростью; и выполнение в парах.</p> <p>2.3.Выполнение акробатических элементов. Преодоление полосы препятствий. Практика: выполнение комбинаций, преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий</p> <p>2.4.Выполнение прыжков через скакалку Практика: выполнение за определенное время 2.5.Выполнение бега на 20 м. Практика: с разных стартов.</p> <p>2.6.Прыжок в длину с места. Упражнения с отягощением. Практика: сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. 2.7.Прыжки вверх, и в длину. Упражнения для развития быстроты, ловкости. Практика: сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног.</p> <p>2.8.Подвижные игры. Эстафеты. Практика: разучивание игр.</p> <p>2.9.Полосы препятствий Практика: преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий</p> <p>2.10.Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты) Практика: выполнение комбинаций</p> <p>3. Специальная физическая подготовка</p> <p>3.1.Бег 20 м с низкого старта. Бег с изменением направления. Практика: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.</p> <p>3.2.Челночный бег приставными шагами. Практика: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.</p> <p>3.3.Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Практика: прыжком вверх, толчком одной, двух ног.</p> <p>3.4.Упражнения для развития быстроты Практика: высокие старты 5-10м, низкие старты 5-10м, бег с подскоками.</p> <p>3.5.Упражнения для развития гибкости Практика: выполнение комбинаций</p> <p>3.6.Упражнения для развития выносливости Практика: бег в парах, по ступенькам</p> <p>3.7.Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Практика: выполнение прыжковых упражнений</p> <p>3.8.Упражнения для развития ловкости. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Практика: выполнение бросков в корзину из разных положений.</p> <p>3.9.Ведение мяча. Ловля и передача волейбольных мячей. Практика: изменение скорости передвижения во время ведения.</p> <p>3.10.Броски волейбольного мяча в корзину. Практика: броски одной рукой от плеча, с места.</p>
--	--

	<p>4.Техническаяподготовка</p> <p>4.1.Упражнения с мячом. Практика: выполнение поворотов с мячом.</p> <p>4.2.Подвижные игры с мячом. Практика: игра «снайперы» и пионербол</p> <p>4.3.Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте Практика:в парах выполнение ловли и передачи мяча</p> <p>4.4.Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед Практика:в парах выполнение ловли и передачи мяча</p> <p>4.5.Передача мяча одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед Практика:в парах выполнение ловли и передачи мяча</p> <p>4.6.Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Практика:в парах выполнение ловли и передачи мяча</p> <p>4.7.Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Практика:в парах выполнение ловли и передачи мяча</p> <p>4.8.Ведение мяча на месте. В движении шагом. Практика: выполнение ведения мяча по кругу</p> <p>4.9.Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Практика: выполнение бросков с места</p> <p>5. Соревнования. Практика: выполнение всех полученных навыков и умений во время игры</p>
<b>Планируемые результаты реализации программы</b>	
	<p><b>Метапредметные результаты:</b> – уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; – организовывать и проводить подвижные игры в классе; –уметь рационально распределять своё время в режиме дня. <b>Личностные результаты:</b> – формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни; – соблюдать правила поведения в группах – уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях; – уметь оказывать помощь своим сверстникам.</p> <p><b>Предметные результаты:</b> – выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом; – знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях подвижными играми и правила его предупреждения.</p>
<b>Условия реализации программы</b>	
	<p>-база проведения занятий - МКОУ «Халдинская ООШ»;</p> <p>-характеристика помещений - занятия проводятся в спортивном зале, спортивный стадион;</p> <p>-перечень оборудования: мячи, обручи, скакалки.</p>
<b>Формы аттестации. контроля</b>	
	<p>Данная программа реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий, проводится фронтальным, групповым и индивидуально-групповым способом.</p> <p>текущий контроль проводится в конце каждой темы: выполнение нормативов на результат, товарищеские встречи, журнал посещаемости,</p>
<b>Методические материалы</b>	<p>Формы организации занятия: командная, малыми группами, индивидуальная.</p> <p><b>Методы обучения:</b></p>

	<p>Для повышения интереса занимающихся к занятиям подвижными играми и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.</p> <p>Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.</p> <p>Практические методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метод упражнений;</li> <li>- игровой;</li> <li>- соревновательный,</li> </ul> <p>Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.</p> <p><i>Методы воспитания:</i> поощрение, стимулирование, мотивация..</p> <p><b>Формы организации образовательного процесса:</b> индивидуально-групповая и групповая.</p> <p><b>Формы организации учебного занятия:</b></p> <p>Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, - работа по индивидуальным планам подготовки (обязательно на этапе спортивного совершенствования), - тестирование,</li> <li>- участие в соревнованиях,</li> <li>- беседы, просмотр игр, соревнований,</li> </ul> <p><b>Педагогические технологии:</b> технология группового обучения, коллективного взаимообучения, игровой деятельности, здоровьесберегающие технологии и т.д.</p> <p><b>Дидактические материалы:</b></p> <p><i>Раздаточный материал:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Памятки инструкции по технике безопасности в спортивном зале; <i>Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:</i></li> <li>• наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;</li> </ul> <p><i>Информационный материал:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• литература по основным разделам программы;</li> <li>• журнальные подборки по темам программы;</li> <li>• права и обязанности учащихся</li> </ul> <p><i>Методические разработки.(приложение 6)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости</li> </ul> <p>рекомендации по проведению занятий</p>
<p><b>Список литературы.</b></p>	<p><b>Нормативная литература</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,</li> <li>2. Приказ министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»</li> </ol>

3.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

4.СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», (утв. Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021)

5.Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015г. №09-3242 «о направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая развнууровневые программы»

6.Устав МБОУ «Кулигинская СОШ»

#### **Литература для педагогов**

6. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с.
7. Гомельский, А. Я. Энциклопедия от Гомельского: энциклопедия / А.Я. Гомельский. –М.: Фаир-Пресс, 2010. – 352 с.
8. Единая Всероссийская спортивная классификация. – М.: Советский спорт, 2013. – 20 с.
9. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов / 2004
10. Железняк Ю.Д.. – М.: ИЦ Академия, 2004. – 520 с.
11. Международная Федерация Баскетбола, Российская Федерация БаскетболаОфициальные правила баскетбола. – М.: СпортАкадемПресс, 2014. – 99 с. 12.
12. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва / Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин [и д.р.] – М.: Советский спорт, 2004. – 100 с.

#### **Литература, рекомендуемая для учащихся.**

- 1.Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
- 2.Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. - М.: ФиС, 2003
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
- 5.Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.





#### **Интернет-ресурсы.**

1. Библиотека учебной информации. Методические указания по планированию спортивной тренировки по баскетболу для начинающих, <http://www.bibliotekar.ru> библиотека (дата последнего

	<p>обращения 15.05.2020)</p> <p>2. Персональный сайт Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной информации по методике подготовки баскетболистов.</p> <p><a href="http://ballplay.narod.ru">http://ballplay.narod.ru</a> (дата последнего обращения 15.05.2020)</p> <p>3. Российская федерация баскетбола – Режим доступа: <a href="http://russiabasket.ru/">http://russiabasket.ru/</a> 4 Скачивания видео с интернета <a href="http://ru.savefrom.net/">http://ru.savefrom.net/</a> (дата последнего обращения 15.05.2020) 4. Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры <a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a> Учительский портал.</p> <p>5. Физическая культура <a href="http://www.openclass.ru/sub/">http://www.openclass.ru/sub/</a> (дата последнего обращения 15.05.2020)</p> <p>6. Школьная баскетбольная лига <a href="http://www.kes-basket.ru/">http://www.kes-basket.ru/</a>. (дата последнего обращения 15.05.2020)</p>
--	---

### Дидактические и методические материалы

Разделы	Темы	Учебно-методические, наглядные, дидактические материалы, методические разработки,	Литература
---------	------	---	------------

		материально-техническое оснащение	
Теоретическая подготовка	1.1.    	Инструкции по технике безопасности. Использование карточек правилам игры. Использование карточек п выполнению жестов судьи. Учебно-методический комплект по баскетболу с методикой преподавания. Шумаров И А. Екатеринбург, 2019	*Правила по спортивным играм <a href="https://multiurok.ru/files/metodicheskoe-posobie-organizatsiia-i-provedeniya.html">https://multiurok.ru/files/metodicheskoe-posobie-organizatsiia-i-provedeniya.html</a> *Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА
	1.2.	Просмотр видео файла. Методическое пособие «Организация школьной секции по баскетболу» Соколова С.В. Москва 2009	*особенности подготовки баскетболиста <a href="https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=801144">https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=801144</a> * Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.

	1.3.	Просмотр презентации. Методическое пособие по внеклассной и учебной работе по физической культуре	*психологическая подготовка баскетболиста <a href="http://elar.rsvpu.ru/">http://elar.rsvpu.ru/</a> * Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред.
--	------	--	---

		«Мяч летящий в кольцо» Герасименко Н.Н. 2017	Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997. * Хонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.
	1.4.	Задания по карточкам. Просмотр презентации. Учебно-методическое пособие «Основы нападения, рывки, заслоны в баскетболе» Лаптев А.В. 2017	*соревновательная деятельность баскетболиста <a href="https://www.pedm.ru/">https://www.pedm.ru/</a> *Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
	1.5.	Просмотр видео файла. Использование картинок с жестами судьи. Учебно-методическое пособие «Организация и проведение соревнований по баскетболу» Закурин Л.В. Иваново 2019	*Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Москва, 2009. * <a href="http://www.fiba.com">www.fiba.com</a> – Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
Общая физическая подготовка	2.1.	Показ двигательных действий по видео файлу. Методическое пособие по внеклассной и учебной работе по физической культуре «Мяч летящий в кольцо» Герасименко Н.Н. 2017	*Техника передвижения и остановок <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> * Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. –: Издательский центр «Академия».2008.
	2.2.	Просмотр правильного выполнения по видео файлу. Учебно-методическое пособие «Баскетбол-теория и методика обучения» Нестеровский Д.И.2007	*методические рекомендации <a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead253b5cf1c2d018b456c">https://www.gto.ru/recomendations/56ead253b5cf1c2d018b456c</a>

	2.3.	Выполнение заданий по карточкам. Учебно-методическое пособие «Методика тренировки по баскетболу в 4-11 классах» Акинцева Л.И. 2009	*преодоление полосы препятствий <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	2.4.	Выполнение заданий по каточкам. Учебно-методическое пособие «Баскетбол. 10 ступеней совершенствования» Ярошенко Е.В.2010	*методика выполнении упражнений на бревне <a href="https://otherreferats.allbest.ru/">https://otherreferats.allbest.ru/</a>
	2.5.	Выполнение по схемам и табличкам. Учебно-методическое	* бег на короткие дистанции <a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>

		пособие «Баскетбол основы игры» Елистратов Е.Г. 2011	
	2.6.	Просмотр видео файла. Разбор по фазам (схема). Учебно-методическое пособие «Баскетбол-теория и методика обучения» Нестеровский Д.И.2007	*прыжки в длину с места <a href="https://yandex.ru/turbo/s/tutknow.ru/bodyfitness/8614-pryzhki-vdlinu-s-mesta-kak-pravilnovypolnyat.html">https://yandex.ru/turbo/s/tutknow.ru/bodyfitness/8614-pryzhki-vdlinu-s-mesta-kak-pravilnovypolnyat.html</a>
	2.7.	Показ слайдов. Учебно-методическое пособие «Баскетбол. 10 ступеней совершенствования» Ярошенко Е.В.2010	*упражнения для развития прыгучести <a href="https://175g.ru/wiki/Practice/Jump">https://175g.ru/wiki/Practice/Jump</a>
	2.8.	Использование каточек с описанием подвижных игр Методическое пособие «Баскетбол. Подвижные и учебные игры.»Кащеев А.Д. Киев, 2009	* важность подвижных игр с элементами баскетбола <a href="https://sportyfi.ru/">https://sportyfi.ru/</a>
	2.9.	Задания по станциям (по карточкам). Методическое пособие «Подвижные игры в системе обучения баскетболу»Подковырова Н.Н. 2010	* баскетбольная полоса препятствий <a href="https://www.prodlenka.org/">https://www.prodlenka.org/</a>



	2.10.	Просмотр слайдов правильного выполнения. Учебное пособие «педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование в баскетболе» Фролов А.Ю. 2012	*методика обучения акробатическим элементам <a href="https://studopedia.ru/">https://studopedia.ru/</a>
Специальная физическая подготовка	3.1.	Показ слайдов о правильном выполнении. Методическое пособие по внеклассной и учебной работе по физической культуре «Мяч летящий в кольцо» Герасименко Н.Н. 2017	*беговые упражнения из различных исходных положений <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a> * Баррел Пэе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.
	3.2.	Показ слайдов и видео файлов. Учебно-методическое пособие «Основы нападения, рывки, заслоны в баскетболе» Лаптев А.В. 2017	* челночный бег: техника, видео уроки <a href="https://zen.yandex.ru/">https://zen.yandex.ru/</a> * Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1999. С. 162 - 178

	3.3..	Показ слайдов. Учебное пособие «Детский баскетбол» Ремчукова Н.Т.2012	*упражнения для развития прыгучести <a href="https://175g.ru/wiki/Practice/Jump">https://175g.ru/wiki/Practice/Jump</a>
	3.4.	Показ слайдов. Учебное пособие «Баскетбол» Цетлин П.Н. Москва, 2009	*упражнения и средства для развития быстроты <a href="https://basketball-training.org.ua/">https://basketball-training.org.ua/</a>
	3.5.	Показ слайдов и видео файлов. Методическое пособие «Точный бросок 10 из 10». Чикаев И.А. 2011	*Грасис, А.М. Специальные упражнения баскетболистов [Текст] / А.М. Грасис - М.: Физкультура и спорт, 2002. - С. 145 - 146

	3.6.	Показ презентации. Учебно-методическое пособие «Баскетбол-теория и методика обучения» Нестеровский Д.И.2007	* методика развития специальной выносливости <a href="http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/3158/1/10Kitov2.pdf">http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/3158/1/10Kitov2.pdf</a> * Зациорский, В.М. Воспитание физических качеств [Текст] / В.М. Зациорский - М.: ФиС, 2000. -С. 186, 194, 200 - 203
	3.7.	Показ слайдов. Учебно-методическое пособие «Методика тренировки по баскетболу в 4-11 классах» Акинцева Л.И. 2009	* скоростно-силовая подготовка баскетболистов <a href="http://sportvz.ru/">http://sportvz.ru/</a> * Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки [Текст] / Л.П. Матвеев - М.: ФиС, 2004. - С. 163 - 165.
	3.8.	Показ видео файла. «Подвижные игры в системе обучения баскетболу»Подковырова Н.Н. 2010	* развитие ловкости у баскетболистов <a href="https://basketball-training.org.ua/">https://basketball-training.org.ua/</a> * Коузи, Б. Баскетбол: Специальные упражнения [Текст] / Б. Коузи, Ф. Пауэр - М.: Физкультура и спорт, 2001. - С. 10 - 19
	3.9.	Показ имитационных движений по схемам. Учебно-методическое пособие «Методика тренировки по баскетболу в 4-11 классах» Акинцева Л.И. 2009	* имитационные упражнения <a href="https://veshsch.mskobr.ru/">https://veshsch.mskobr.ru/</a> * Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера [Текст] / Н.Г. Озолин - М.: Астрель, 2003. - С. 111, 423 - 424, 534.
	3.10.	Просмотр видео файла. Методическое пособие по внеклассной и учебной	* Ловля мяча-техника владения мячом <a href="https://www.dokaball.com/">https://www.dokaball.com/</a>

		работе по физической культуре «Мяч летящий в кольцо» Герасименко Н.Н. 2017	* Портнов, Ю.М. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры [Текст] / Ю.М. Портнов - М.: Физкультура и спорт, 1999. - С. 363 - 365
	3.10.	Просмотр видео фай Учебно-методическое пособие «Баскетбол-теория и методика обучения» Нестеровский Д.И.2007ла.	*техника броска в баскетболе <a href="https://www.sovsport.ru/">https://www.sovsport.ru/</a> * Портнов, Ю.М. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры [Текст] / Ю.М. Портнов - М.: Физкультура и спорт, 1999. - С. 363 - 365

Техническая подготовка	4.1.	Просмотр слайдов и видео файлов. Учебно-методическое пособие «Библия баскетбола» Гомельский А.Я. Москва 2015	*стойки и передвижения баскетболиста <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> *Грасис, А.М. Специальные упражнения баскетболистов [Текст] / А.М. Грасис - М.: Физкультура и спорт, 2002. - С. 145 - 146
	4.2.	Просмотр слайдов. Учебно-методическое пособие «Баскетбол для юниоров»Баррел Пайе.	* индивидуальные защитные действия <a href="https://infourok.ru/basketboltehnika-zaschiti-individualniezaschitnie-deystviya-igroka1843526.html">https://infourok.ru/basketboltehnika-zaschiti-individualniezaschitnie-deystviya-igroka1843526.html</a>
	4.3.	Слайды и схемы на картинке. Учебное пособие «Индивидуальные упражнения баскетболиста» Яхонтов Е.Р. Москва 2010	* Ловля и передачи мяча <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
	4.4.	Слайды и схемы на картинке Учебнометодическое пособие «Основы нападения, рывки, заслоны в баскетболе» Лаптев А.В. 2017.	* Ловля и передачи мяча <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
	4.5.	Слайды и схемы на картинке. Учебнометодическое пособие «Методика тренировки по баскетболу в 4-11 классах» Акинцева Л.И. 2009	* Ловля и передачи мяча <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
	4.6.	Слайды и схемы на картинке. Учебно-методическое пособие «Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта» Краснов А.С.2010	* Ловля и передачи мяча <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> * Портнов, Ю.М. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры [Текст] / Ю.М. Портнов - М.: Физкультура и спорт, 1999. - С. 363 - 365

	4.7.	Слайды и схемы на картинке. Методическое пособие по внеклассной и учебной работе по физической культуре «Мяч летящий в кольцо» Герасименко Н.Н. 2017	* Ловля и передачи мяча <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> * Кудрявцев, М.Д. Подготовка баскетболистов и формирование у них двигательных навыков в учебном процессе [Текст] / М.Д. Кудрявцев, Н.В. Пашкова // Начальная школа. - 2004. - № 4. - С. 24 - 27.
	4.8.	Слайды и схемы на картинке. Учебно-методическое пособие «Баскетбол-теория и методика обучения» Нестеровский Д.И.2007	* Ловля и передачи мяча <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> * Костикова, Л.В. Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10-13 лет [Текст] / Л.В. Костикова, А.А. Шерстюк, И.М. Григорович - М.: Физкультура и спорт, 2001. - С. 102 - 108, С. 162 - 186
	4.9.	Видео файлы и схемы по передвижениям игрока. Учебно-методическое пособие «Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта» Краснов А.С.2010	* методика обучения ведения мяча <a href="https://pedagogru.ru/">https://pedagogru.ru/</a> * Зациорский, В.М. Воспитание физических качеств [Текст] / В.М. Зациорский - М.: ФиС, 2000. -С. 186, 194, 200 - 203
Соревнования	5.	Задания на карточке. Учебно-методическое пособие «Баскетбол основы игры» Елистратов Е.Г. 2011	*Правила по спортивным играм <a href="https://multiurok.ru/files/metodicheskoe-posobieorganizatsiia-i-provedenies.html">https://multiurok.ru/files/metodicheskoe-posobieorganizatsiia-i-provedenies.html</a> *Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010

#### Рабочая программа воспитания..

1. Характеристика объединения «ОФП и подвижные игры». Деятельность объединения имеет физкультурно-спортивную направленность. Количество обучающихся объединения составляет 12 человек. Обучающиеся имеют возрастную категорию от 7-10 лет. Формы работы - индивидуальные и групповые.
  2. Цель программы: создание благоприятных условий для формирования дружного детского коллектива.
- Задачи воспитания: формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
  - пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Результат воспитания: будет сформирована коммуникабельность в результате коллективных действий;

будут развиты положительные личностные качества (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям); будет сформирована устойчивая потребность в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом. ЗОЖ.

3. Работа с коллективом обучающихся: укрепление здоровья средствами физической культуры; содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты, ловкости, гибкости; отбор детей, способных к занятию баскетболом и дальнейшее развитие их физических способностей; развитие навыков общения и коммуникации в детском коллективе.

Привитие интереса к систематическим занятиям баскетболом; формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины; воспитание гармоничной, социально активной личности.

4. Работа с родителями:

- круглый стол о пользе занятий баскетболом;
- тематические беседы с родителями о пользе питания юного баскетболиста; -открытый показ «школа мяча»;
- фото-коллаж «наши успехи в спорте».

#### Приложение №2

##### Календарный план воспитательной работы.

	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
1	Подвижные игры с начальной школой	Организация игр и их проведение	18.10.2022	
2	Товарищеская встреча по пионерболу между младшей и средней группой.	Привлечение в судействе учащихся среднего звена	28.02.2023	
3	Товарищеская встреча по пионерболу между учащимися Степаненской и Кулигинской школ.	Судейство младшей группой школьников	04.04.2023	

#### Приложение №3

##### Календарный учебный график

№п/п	Месяц	Число	Номер темы	Кол-во часов	Место проведения	Контроль
1.	Сентябрь	06.09.2023	1.1	2	Спортивный зал	ВК
2.	Сентябрь	13.09.2023	1.3	2	Спортивный зал	
3.	Сентябрь	20.09.2023	1.5	2	Спортивный зал	

4.	Сентябрь	27.09.2023	1.6	2	Спортивный зал	
5.	Октябрь	04.10.2023	2.1	2	Спортивный зал	
6.	Октябрь	11.10.2023	2.3	2	Спортивный зал	
7.	Октябрь	18.10.2023	2.4	2	Спортивный зал	
8.	Октябрь	25.10.2023	2.6	2	Спортивный зал	
9.	Ноябрь	01.11.2023	2.10	2	Спортивный зал	
10.	Ноябрь	08.11.2023	3.3	2	Спортивный зал	
11.	Ноябрь	15.11.2023	3.4	2	Спортивный зал	ПА
12.	Ноябрь	22.11.2023	3.7	2	Спортивный зал	
13.	Ноябрь	29.11.2023	3.8	2	Спортивный зал	
14.	Декабрь	06.12.2023	3.10	2	Спортивный зал	
15.	Декабрь	13.12.2023	4.1	2	Спортивный зал	
16.	Декабрь	20.12.2023	4.2	2	Спортивный зал	
17.	Декабрь	27.12.2023	4.2	2	Спортивный зал	
18.	Январь	10.01.2024	4.3	2	Спортивный зал	
19.	Январь	17.01.2024	4.3	2	Спортивный зал	
20.	Январь	24.01.2024	4.4	2	Спортивный зал	
21.	Январь	31.01.2024	4.4	2	Спортивный зал	
22.	Февраль	07.02.2024	4.5	2	Спортивный зал	
23.	Февраль	14.02.2024	4.6	2	Спортивный зал	
24.	Февраль	21.02.2024	4.6	2	Спортивный зал	
25.	Февраль	28.02.2024	4.7	2	Спортивный зал	
26.	Март	06.03.2024	4.8	2	Спортивный зал	
27.	Март	13.03.2024	4.8	2	Спортивный зал	
28.	Март	20.03.2024	4.9	2	Спортивный зал	
29.	Март	27.03.2024	4.10	2	Спортивный зал	
30.	Апрель	03.04.2024	5	2	Спортивный зал	ИК

31.	Апрель	10.04.2024	6	2	Спортивный зал	
32.	Апрель	17.04.2024	7	2	Спортивный зал	
33.	Апрель	24.04.2024	8	2	Спортивный зал	ИК
34.	Май	08.05.2024	8.1	2	Спортивный зал	
35.	Май	15.05.2024	8.1	2	Спортивный зал	
36.	Май	22.05.2024	8.1	2	Спортивный зал	

#### Приложение №4

##### Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнений	Возраст			
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
Бег 30м (сек)	6,3	6,1	5,9	5,8
Бег 1000м (мин)	6.25	6.10	5.55	5.40
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,2	19,8	19,5	19,2
Пр. в длину с места (см)	130	140	150	160
Метание мяча (м)	15	17	20	22
Подтягивание в висе	2	3	4	5
(кол-во раз)				
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	15	16	17	18
Наклон вперед из положения сидя (см)	5	6	8	9

##### Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Название упражнений	Возраст			
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
Бег 30м (сек)	6,7	6,4	6,2	6,1
Бег 1000м (мин)	6.40	6.30	6.20	6.10
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,7	20,5	20,0	19,8
Пр. в длину с места (см)	120	130	135	140
Метание мяча (м)	12	15	18	20
Вис (сек)	8	9	10	12

Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	11	12	13	14
Наклон вперёд из положения сидя (см)	6	7	9	10

### Контрольные нормативы.

№	Тесты	класс	оценка					
			5		4		3	
			м	д	м	д	м	д
1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 8 м. Туда и обратно (сек).	2	10	11	10,5	11,5	11	12
		3	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		4	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		5	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2.	Челночный бег 3х10 с ведением мяча (сек).	2	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		3	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		4	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		5	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	2	5	5	4	4	3	3
		3	5	5	4	4	3	3
		4	6	6	5	5	4	4
		5	6	6	5	5	4	4
4.	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	2	5	5	4	4	3	3
		3	6	6	5	5	3	3
		4	7	7	6	6	4	3
		5	8	8	6	6	4	4
5.	Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	2	19	18	18	17	17	16
		3	20	19	19	18	18	17
		4	21	20	19	18	18	17
		5	22	20	20	19	19	18
5.	Броски мяча со средней дистанции (из 10 бросков)	2	5	5	4	4	3	3
		3	5	5	4	4	3	3
		4	6	6	5	5	4	4
		5	6	6	5	5	4	4



**Тест для учащихся №1**

**1. Что такое физическая культура?**

- А. Прогулка на свежем воздухе
- Б. Занятия физическими упражнениями, играми, спортом
- В. Выполнение упражнений

**2. Что помогает проснуться нашему организму утром:**

- А. Будильник      Б. Утренняя зарядка      В. Завтрак

**3. Заниматься физкультурой нужно?**

- А. Чтобы не болеть
- Б. Чтобы стать сильным и здоровым
- В. Чтобы быстро бегать

**4. Физические качества человека - это:**

- А. Вежливость, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Грамотность, лень, мудрость

**5. Соедини линиями физическое качество с соответствующей профессией**

Ловкость   Быстрота   Сила   Гибкость   Выносливость   Равновесие  
Кузнец   Гимнастка   Турист   Пловец   Жонглер   Велосипедист

**6. Для чего нужны физкультминутки?**

- А. Снять утомление
- Б. Чтобы проснуться
- В. Чтобы быть здоровым

**7. Обруч, мяч, гантели, скакалка-это:**

- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности
- В. Спортивный инвентарь

**8. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это ...**

- А. Режим питания      Б. Режим дня
- В. Двигательная активность

**9. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:**



а) толчок игрока; б) фол в атаке; в) удар игрока.

**10. Для чего нужна разминка на уроке физической культуры?**

- А. Для удовольствия
- Б. Для разогрева мышц к основной нагрузке
- В. Для красоты тела

**11. Виды построений на уроке физической культуры?**

- А. Линейка
- Б. Квадрат

В.Шеренга, круг, колонна

**12. Какие бывают Олимпийские игры?**

- А. Зимние и летние
- Б. Весенние и осенние
- В. Осенние и зимние
- 13. Гибкость – это:

- а) умение делать упражнение « ласточка»
- б) умение садиться на « шпагат»

**в) способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов**

- г) способность человека противостоять утомлению в какой-либо деятельности

**14. Какие упражнения помогают всплывать и держаться на воде? а)**

бабочка

**б) звезда**

в) досточка

г) волна

**15. В какой игре используется клюшка и шайба?**

**а) хоккей**

б) футбол

в) скелетон

г) бобслей

**Оценивание:** за каждый правильный ответ 1 балл;  
высокий уровень знаний- 15 баллов ; средний  
уровень знаний- 12 баллов; низкий уровень  
знаний- 10 баллов и ниже.

**Тест для учащихся №2**

**1. Девиз олимпийских игр.**

- а) главное не победа, а участие
- б) быстрее, выше, сильнее**
- в) сильнее , выносливее , быстрее
- г) выносливее, быстрее, сильнее

**2. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:**



- а) пробежку игрока;** б) замену игрока; в) прокат мяча

**3 .В каком году проходили Олимпийские игры в Москве? а)**

**1980 год**

- б) 1990 год
- в) 2000 год
- г) 2010 год

**4. Какой из стилей плавания считается самым быстрым?**

- а) баттерфляй**
- б) кроль на спине

в) брасс

г) кроль на груди

**5. Какие упражнения помогают всплывать и держаться на воде? а) бабочка**

**б) звезда**

в) досточка

г) волна

**6. Что такое выносливость?**

а) способность переносить физическую нагрузку длительное время

б) способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

в) способность с помощью мышц производить активные действия

**г) способность человека совершать движение с максимальной скоростью 7.**

**Выносливость можно оценить по тесту:**

а) вис

б) прыжок в длину

**в) длительный бег**

г) наклон

**8. Гибкость – это:**

а) умение делать упражнение « ласточка»

б) умение садиться на « шпагат»

**в) способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов**

г) способность человека противостоять утомлению в какой-либо деятельности

**9. Гибкость можно оценить по тесту:**

**а) наклон вперёд.**

б) прыжок в длину

в) подтягивание

г) отжимание

**10. В какой игре используется клюшка и шайба?**

**а) хоккей**

б) футбол

в) скелетон

г) бобслей

**13. Сколько волейболистов должно быть на площадке в каждой команде? а) 4**

б) 5

**в) 6**

г) 8

**14. Сколько футболистов каждой команды должно быть на площадке?**

а) 8 игроков и один вратарь

б) 10 игроков и один вратарь

в) 11 игроков и один вратарь

**г) 12 игроков и один вратарь**

**15. Напишите спортивные игры, в которые играют с данными мячами.**

**Оценивание:** за каждый правильный ответ 1 балл;

высокий уровень знаний- 15 баллов ; средний

уровень знаний- 12 баллов; низкий уровень

знаний- 10 баллов и ниже.