

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6 им. А.Н. Сабурова»
город Можга Удмуртской Республики

Рассмотрено на Педагогическом Совете
Протокол № 1 от «29»августа 2019 г.

Согласовано
Заместитель директора по УВР:
_____ О.С. Чувашова
«29» августа 2019 г.

Утверждено приказом директора МБОУ СОШ № 6 г. Можга УР
Приказ № ____ от « » _____ г.
Директор МБОУ СОШ № 6 _____ В.П. Карпов

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности

«Спортикус»

возраст обучающихся 7-11 лет
продолжительностью обучения - 4 года

Составитель:
Волкова Надежда Валерьевна,
педагог дополнительного образования

Можга, 2019

Пояснительная записка

В современное время, в век цифровых технологий, мы часто задаемся вопросом о причинах ухудшения состояния здоровья детей. Какие факторы влияют на это? Факторов много: несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам; перегрузка учебных программ; ухудшение экологической обстановки; недостаточное или несбалансированное питание; стрессовые воздействия; распространение нездоровых привычек, гиподинамия современных детей и так далее. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях и программах. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности «Спортикус»** включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся. Она направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной базой программы являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо МО и Н РФ от 18.11.2015 г.).

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортикус» рассчитана на реализацию в школе среди обучающихся начальных классов, с учетом материально-технической базы учреждения, климатических условий и потребностей детей. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Педагогическая целесообразность программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

Цель программы: формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи программы:

1. Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой, спортом, потребность вести здоровый образ жизни, соблюдать гигиену и режим дня.

2. Познакомить с разными видами спорта, с подвижными играми, играми народов мира.

3. Развивать основные двигательные качества обучающихся (силу, гибкость, быстроту, ловкость, выносливость и равновесие).

4. Повысить и укрепить иммунитет младших школьников.

5. Обеспечить разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся посредством игры в мини-футбол.

6. Совершенствовать физическое и интеллектуальное развитие и воспитывать морально-этические качества у обучающихся посредством занятий спортивным ориентированием.

Возраст обучающихся: 7-11 лет. Программа реализуется среди обучающихся начальных классов.

Срок реализации программы – 4 года.

Формы организации занятий: групповые. Формируются разновозрастные группы из числа обучающихся начальных классов. К занятиям допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Количество занимающихся в объединении – не более 20 человек.

Формы занятий: теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую (беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций) и практическую части. Также проводятся занятия оздоровительной направленности: праздники, эстафеты, проектная и творческая деятельность.

Режим занятий: Занятия проводится 1 раз в неделю по 1 часу в каждой группе. Формируется 6 разновозрастных групп. Итого в год в каждой группе – 37 часов.

Планируемые результаты обучения:

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учебно-тематическое планирование I года обучения

№	Разделы, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Игры с мячом	19	4	15	
1.1	Инструктаж по технике безопасности игр с мячом	1	1	-	ВА - Тест
1.2	Инструктаж правила поведение при игре футбол. Мини - футбол	6	1	5	
1.3	Пионербол	4	1	3	
1.4	Кэс-Баскет	4	1	3	
1.5	Дворовые игры	4	-	4	
2.	Зимние виды спорта	9	2	7	
2.1	Безопасность на лыжах	1	1	-	
2.2	Зимние забавы	4	-	4	ПА - Творческая работа
2.3	Лыжи	4	1	3	
3.	Введение в спортивное ориентирование	9	3	6	
3.1	Безопасность в лесу	2	2	-	ИА - Викторина
3.2	Спортивное ориентирование	7	1	6	
	Итого:	37	9	28	

Содержание:

Тема 1. Игры с мячом

Тема 1.1

Вводный инструктаж по безопасности при игровой деятельности.

Игры с мячом способствуют двигательной активности, развивают глазомер, координацию и смекалку.

Тема 1.2

Теория: Инструктаж правила поведение при игре футбол. Футбол – игра со своими законами и правилами.

Практика: Мини – футбол. Дать игровые приемы, стандартные упражнения для подготовки игре мячом.

Тема 1.3

Теория: Инструктаж по технике безопасности во время игры Пионербол. Познакомить с волейбольным мячом, научить ловить мяч.

Практика: Пионербол. Дать игровые приемы, стандартные упражнения для подготовки игре мячом.

Тема 1.4

Теория: Инструктаж по технике безопасности во время игры Кэс-баскет. Познакомить с баскетбольным мячом, научить владеть мячом.

Практика: Кэс-баскет. Дать игровые приемы, стандартные упражнения для подготовки игре мячом.

Тема 1.5

Практика: дворовые игры – это игры развлечение. В них дети учатся общаться, договариваться, соревноваться и т.д. это игры: казаки разбойники, светофор, вышибалы, жмурки, лапта, квадрат, джамбо, горячая картошка,

Тема 2.

Тема 2.1 Зимние виды спорта – это вид спорта, которым занимаются на снегу.

Водный инструктаж на тему Безопасность в зимнее время.

Тема 2.2

В зимних забавах ребенок развивается физически и укрепляет организма.

Практика: «Два мороза», «Попади в лунку», катание на санках, «Кто быстрее слепит снеговика», «Царь горы». Инструктаж по теме.

Тема 2.3

Теория: классификация лыжных шагов.

Практика: одновременно одношажный и двушажный ход. Подъем «полу- елочкой», торможение «полу плугом», спуски и подъемы.

Тема 3.

Тема 3.1

Теория: Введение в спортивное ориентирование.

Безопасность в лесу. Проведение итоговой викторины.

Практика: обучение и ориентировка на местности. Инструктаж по теме.

Тема 3.2

Ориентировка на местности. Игра «Следопыты»

Обучающийся первого года обучения должен знать и уметь:

- правила техники безопасности, значение физической подготовки, соблюдать режим, историю ориентирования, самостоятельно выполнять комплексы упражнений, выполнять нормативы по общей физической подготовке, соблюдать спортивную этику, читать карту, осваивают основные приёмы игры в футбол, пионербол, кэс-баскет (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения). Учитывать технику безопасности во время игр.

Учебно-тематическое планирование II года обучения

№	Разделы, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Игры с мячом	19	4	15	
1.1	Инструктаж по технике безопасности игр с мячом	1	1	-	ВА - Тест

1.2	Инструктаж правила поведение при игре футбол. Мини - футбол	6	1	5	
1.3	Пионербол	4	1	3	
1.4	Кэс-Баскет	4	1	3	
1.5	Дворовые игры	4	-	4	
2.	Зимние виды спорта	9	2	7	
2.1	Безопасность на лыжах	1	1	-	
2.2	Зимние забавы	4	-	4	ПА - Творческая работа
2.3	Лыжи	4	1	3	
3.	Введение в спортивное ориентирование	9	3	6	
3.1	Безопасность в лесу	2	2	-	ИА - Викторина
3.2	Спортивное ориентирование	7	1	6	
	Итого:	37	9	28	

Содержание:

Тема 1. Игры с мячом

Тема 1.1

Вводный инструктаж по безопасности при игровой деятельности.

Игры с мячом способствуют двигательной активности, развивают глазомер, координацию и смекалку.

Тема 1.2

Теория: Инструктаж правила поведение при игре футбол. Футбол – игра со своими законами и правилами. Знакомить и водить в игру футбол.

Практика: Мини – футбол. Дать игровые приемы, стандартные упражнения для подготовки игре мячом.

Тема 1.3

Теория: Инструктаж по технике безопасности во время игры Пионербол. Познакомить с правилом игры пионербол.

Практика: Пионербол. Дать игровые приемы, стандартные упражнения для подготовки игре мячом.

Тема 1.4

Теория: Инструктаж по технике безопасности во время игры Кэс-баскет. Познакомить с правилом игры кэс-баскет.

Практика: Кэс-баскет. Дать игровые приемы, стандартные упражнения для подготовки игре мячом.

Тема 1.5

Практика: дворовые игры – это игры развлечение. В них дети учатся общаться, договариваться, соревноваться и т.д. это игры: казаки разбойники, светофор, вышибалы, жмурки, лапта, квадрат, джамбо, горячая картошка,

Тема 2.

Тема 2.1 Зимние виды спорта – это вид спорта, которым занимаются на снегу.

Водный инструктаж на тему Безопасность в зимнее время.

Тема 2.2

В зимних забавах ребенок развивается физически и укрепляет организм. Творческий проект – слепим горку в месте.

Практика: «Два мороза», «Построй замок», «Царь горы». Инструктаж по теме.

Тема 2.3

Практика: одновременно одношажный и двушажный ход. Подъем «полу- елочкой», торможение «полу плугом», спуски и подъемы.

Тема 3.

Тема 3.1

Теория: Введение в спортивное ориентирование.

Безопасность в лесу. Проведение итоговой викторины.

Практика: обучение и ориентировка на местности. Инструктаж по теме.

Тема 3.2

Ориентировка на местности, школьной площадке, в лесу. Игра «Следопыты»

Обучающийся второго года обучения должен знать и уметь:

- виды соревнований, основы строения, самостоятельно планировать свой режим дня, читать карту, вязка узлов, основы туристских навыков, читать карту и ориентироваться по ней, выполняют основные действия игры вратаря. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками, соблюдать правила безопасности, играть в пас.

Учебно-тематическое планирование III года обучения

№	Разделы, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Игры с мячом	19	4	15	
1.1	Инструктаж по технике безопасности игр с мячом	1	1	-	ВА - Тест
1.2	Инструктаж правила поведения при игре футбол. Мини - футбол	6	1	5	
1.3	Пионербол	4	1	3	
1.4	Кэс-Баскет	4	1	3	
1.5	Дворовые игры	4	-	4	
2.	Зимние виды спорта	9	2	7	
2.1	Безопасность на лыжах	1	1	-	
2.2	Зимние забавы	4	-	4	ПА - Творческая работа
2.3	Лыжи	4	1	3	
3.	Введение в спортивное ориентирование	9	3	6	
3.1	Безопасность в лесу	2	2	-	ИА - Викторина

3.2	Спортивное ориентирование	7	1	6	
	Итого:	37	9	28	

Содержание:

Тема 1. Игры с мячом

Тема 1.1

Вводный инструктаж по безопасности при игровой деятельности.

Игры с мячом способствуют двигательной активности, развивают глазомер, координацию и смекалку.

Тема 1.2

Теория: Инструктаж правила поведения при игре футбол. Футбол – игра со своими законами и правилами. Знакомить и водить в игру футбол.

Практика: Мини – футбол. Дать игровые приемы, стандартные упражнения для подготовки игре мячом.

Тема 1.3

Теория: Инструктаж по технике безопасности во время игры Пионербол. Познакомить с правилом игры пионербол, научить ловить мяч.

Практика: Пионербол. Дать игровые приемы, стандартные упражнения для подготовки игре мячом.

Тема 1.4

Теория: Инструктаж по технике безопасности во время игры Кэс-баскет. Познакомить с правилом игры кэс-баскет, научить владеть мячом.

Практика: Кэс-баскет. Дать игровые приемы, стандартные упражнения для подготовки игре мячом.

Тема 1.5

Практика: дворовые игры – это игры развлечение. В них дети учатся общаться, договариваться, соревноваться и т.д. это игры: казаки разбойники, жмурки, лапта, квадрат, джамбо, горячая картошка, городки.

Тема 2.

Тема 2.1

Зимние виды спорта – это вид спорта , которым занимаются на снегу.

Водный инструктаж на тему Безопасность в зимнее время.

Тема 2.2

В зимних забавах ребенок развивается физически и укрепляет организм. Творческий плакат на тему: «зимние забавы».

Практика: «Два мороза», «Построй замок», «Царь горы». Инструктаж по теме.

Тема 2.3

Практика: одновременно одношажный и двушажный ход. Подъем «полу- елочкой», торможение «полу плугом», спуски и подъемы.

Тема 3.

Тема 3.1

Теория: Введение в спортивное ориентирование.

Безопасность в лесу.

Практика: обучение и ориентировка на местности. Инструктаж по теме.

Тема 3.2

Ориентировка на местности, школьной площадке, в лесу. Игра «Следопыты»
Сдача нормативов.

Обучающийся третьего года обучения должен знать и уметь:

- планомерность применения приемов ориентирования, вязке узлов, значение систематических занятий спортом, основы технико-тактической подготовки спортсмена-ориентировщика, понятие о тактическом плане, основы туристской подготовки. Применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча, осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).

Учебно-тематическое планирование IV года обучения

№	Разделы, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Игры с мячом	19	4	15	
1.1	Инструктаж по технике безопасности игр с мячом	1	1	-	ВА - Тест
1.2	Инструктаж правила поведения при игре футбол. Мини - футбол	6	1	5	
1.3	Пионербол	4	1	3	
1.4	Кэс-Баскет	4	1	3	
1.5	Дворовые игры	4	-	4	
2.	Зимние виды спорта	9	2	7	
2.1	Безопасность на лыжах	1	1	-	
2.2	Зимние забавы	4	-	4	ПА - Творческая работа
2.3	Лыжи	4	1	3	
3.	Введение в спортивное ориентирование	9	3	6	
3.1	Безопасность в лесу	2	2	-	ИА - Викторина
3.2	Спортивное ориентирование	7	1	6	
	Итого:	37	9	28	

Содержание:

Тема 1. Игры с мячом

Тема 1.1

Вводный инструктаж по безопасности при игровой деятельности.

Игры с мячом способствуют двигательной активности, развивают глазомер, координацию и смекалку.

Тема 1.2

Теория: Инструктаж правила поведения при игре футбол. Футбол – игра со своими законами и правилами. Знакомить и водить в игру футбол.

Практика: Мини – футбол. Дать игровые приемы, стандартные упражнения для подготовки игре мячом.

Тема 1.3

Теория: Инструктаж по технике безопасности во время игры Пионербол. Познакомить с правилом игры пионербол.

Практика: Пионербол. Дать игровые приемы, стандартные упражнения для подготовки игре мячом.

Тема 1.4

Теория: Инструктаж по технике безопасности во время игры Кэс-баскет. Познакомить с правилом игры кэс-баскет.

Практика: Кэс-баскет. Дать игровые приемы, стандартные упражнения для подготовки игре мячом.

Тема 1.5

Практика: дворовые игры – это игры развлечение. В них дети учатся общаться, договариваться, соревноваться и т.д. это игры: казаки разбойники, жмурки, лапта, квадрат, джамбо, горячая картошка, городки.

Тема 2.

Тема 2.1 Зимние виды спорта – это вид спорта, которым занимаются на снегу или на льду.

Водный инструктаж на тему Безопасность на льду.

Тема 2.2

В зимних забавах ребенок развивается физически и укрепляет организм. Творческий плакат на тему: «зимние забавы».

Практика: «Два мороза», «Построй замок», «Царь горы». Инструктаж по теме.

Тема 2.3

Практика: одновременно одношажный и двушажный ход. Подъем «полу- елочкой», торможение «полу плугом», спуски и подъемы.

Тема 3.

Тема 3.1

Теория: Введение в спортивное ориентирование.

Безопасность в лесу.

Практика: обучение и ориентировка на местности. Инструктаж по теме.

Тема 3.2

Ориентировка на местности, школьной площадке, в лесу. Игра «Следопыты»
Сдача нормативов.

Обучающийся четвертого года обучения должен знать и уметь:

- основы технико-тактической подготовки спортсмена-ориентировщика, основы туристской подготовки, участвовать в соревнованиях. Применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча. ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации, у детей

повышается уровень физической подготовки, рационально распределяет свое время по своим интересам.

Материально-техническая база для реализации программы:

Место проведения: спортивный зал; спортивная площадка.

Инвентарь:

- Футбольный мяч;
- Баскетбольный мяч;
- Волейбольный мяч;
- Трос;
- Компас;
- Рюкзаки;
- Аптечки;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Секундомер;
- Маты;
- Обручи;
- Лыжи;
- Кегли;
- Маршрутные листы.

Календарный учебный график

Полугодие	Месяц	Недели обучения	Год обучения			
			1	2	3	4
1 полугодие	Сентябрь	1	у, ВА	у, ВА	у, ВА	у, ВА
		2	у	у	у	у
		3	у	у	у	у
		4	у	у	у	у
	Октябрь	5	у	у	у	у
		6	у	у	у	у
		7	у	у	у	у
		8	у	у	у	у
	Ноябрь	9	у	у		у
		10	у	у	у	у
		11	у	у	у	у
		12	у	у	у	у

		13	у	у	у	у
		14			у	
	Декабрь	15	У,ПА	у	у	у
		16	у	У,ПА	у	у
		17	у	у	У,ПА	У,ПА
		18	у	у	у	у
		19	п	п	п	п
	Январь	20	у	у	у	у
		21	у	у	у	у
		22	у	у	у	у
		23	у	у	у	у
	Февраль	24	у	у	у	у
		25	у	у	у	у
		26	у	у	у	у
		27	у	у	у	у
	Март	28	у	у		у
		29	у	у	у	у
		10	у	у	у	у
		31	у	у	у	у
		32	у	у	у	у
	Апрель	33	у	у	у	у
		34	у	у	у	у
		35	у	у	у	у
		36	у	у	у	у
	Май	37	у	у	у	у
		38	у, ИА	у,ИА	у	у
		39	у	у	у,ИА	у,ИА
		40			у	
	Всего учебных недель		37	37	37	37
	Всего часов по программе		37	37	37	37

Условные обозначения: у – учебная неделя, п – праздничная неделя, ВА – входная аттестация, ПА – промежуточная аттестация, ИА – итоговая аттестация.

Контрольно-измерительные материалы

Входной тест для обучающихся I года обучения

Тест по футболу.

Сколько человек играют на поле в футболе?

- 12 с одной команды
- 11 с одной команды

2. Кто такой голкипер?

- Вратарь
- Нападающий

3. Что такое гетры?

- Предмет экипировки, специальная обувь с шипами
- Часть экипировки, закрывающие ноги футболиста от лодыжки до колена

4. Кто такой форвард?

- Нападающий игрок
- Игрок в защите

5. Какой по счёту чемпионат мира по футболу 2018?

- 21-й чемпионат мира по футболу ФИФА
- 18-й чемпионат мира по футболу ФИФА

6. Что обозначает термин "Олимпийская система"?

- Команда должна сменить состав основных игроков на запасных
- Команда выбывает из турнира после первого же поражения.

7. Где проходил чемпионат мира по футболу 2010?

- Южно-Африканская Республика
- Марокко

8. С какого расстояния бьётся пенальти?

- Не менее 12 метров
- 11 метров

9. Щитки - это:

- специальные накладки, одеваемые под гетры, для предохранения от травм

- Часть экипировки, защищающая локтевой сустав игрока

10. Из скольких и каких частей состоит мяч?

- 32 панели (12 пятиугольники и 20 — шестиугольники)
- 28 панелей (10 пятиугольники и 18 — шестиугольники)

11. В составляющую часть футбольного мяча входит камера?

- да
- нет

12. Рекомендуемые значения футбольного поля:

- Длина — 105 метров, ширина — 68 метров
- Длина — 131 метр, ширина — 78 метра

13. Какой вратарь за свою карьеру забил больше, чем многие полевые игроки?

- Хосе Луис Чилаверт
- Рожерио Сени

14. Кто забил в одном матче сразу три мяча в свои ворота?

- Бельгийский футболист Стэн ван ден Байс
- Уругвайский форвард Диего Форлан

15. Где производится большинство футбольных мячей в мире?

- Пакистан
- Индия

Критерии оценивания:

За каждый правильно поставленный «+» прибавляем 1 балл, за неправильный ответ вычитаем 1 балл. Максимальное количество набранных баллов – 15.

Низкий уровень представлений – менее 5 баллов;

Средний уровень – 6-12 баллов;

Высокий уровень представлений – свыше 13 баллов.

Тестовые нормативы по футболу:

1. Жонглирование, состоящее из простого подбития мяча внутренней частью стопы и головой. Оценка состоит из среднего арифметического результатов трех способов.

2. Удары по воротам. Испытуемый выполняет 5 ударов левой и 5 – правой ногой по воротам шириной 1,5 м. Расстояние до ворот зависит от возраста испытуемых: для детей – 8 м, подростков – 10 м, младших юношей – 12 м, старших юношей – 14 м, юниоров – 16,5 м.

3. Передачи мяча в цель. Испытание включает 10 передач (5 раз левой и 5 раз правой ногой, внутренней частью стопы) в квадрат со стороной 4 или 5 м с расстояния: дети – 15 м (квадрат 5 × 5 м), подростки – 15 м, младшие юноши – 20 м, старшие юноши – 25 м и юниоры – 30 м (квадрат 4 × 4 м).

4. Удары по воротам 2 × 6 м после ведения мяча. Выполняется 5 ударов левой ногой в левую половину ворот и 5 – правой ногой в правую половину ворот с расстояния: дети – 10 м, подростки – 12 м, младшие юноши – 14 м, старшие юноши – 16,5 м и юниоры – 18 м.

5. Удары по воротам после подачи. Выполняется прицельный удар в указанный сектор ворот мяча, брошенного рукой тренера. Надо выполнить 5 ударов левой ногой в правый верхний сектор ворот и 5 – правой ногой в левый нижний сектор ворот (глядя с положения вратаря). Удары выполняются с

расстояния: дети – 4 м, подростки – 5 м, младшие юноши – 6 м, старшие юноши 7 м и юниоры – 8 м. Размеры ворот 2 × 5 м.

6. Футбольный «слалом». Ведение мяча по коридору длиной 40 м с обозначенными флажками. Оценивается время преодоления всей дистанции, величина которой зависит от возраста испытуемых.

7. «Слаломное» ведение мяча с ударом по воротам. Ведение мяча между пятью флажками, установленными через 2 м, затем выполнение удара по воротам (в указанную тренером половину) с расстояния: дети – 10 м, подростки 12 м, младшие юноши – 14 м, старшие юноши – 16,5 м, юниоры – 18 м. Перед ведением спортсмен принимает ногой брошенный тренером мяч в квадрате 3 × 3 м. Удары по воротам размером 2 × 6 м выполняются по 5 раз левой и правой ногой.

Цель – проверить уровень первоначальных знаний учащихся по здоровому образу жизни, физкультуре, спорту и гигиене.

Учащемуся предлагается лист с тестом. Задание – поставить знак «+» в прямоугольник рядом с рисунком, обозначающим правильный ответ.

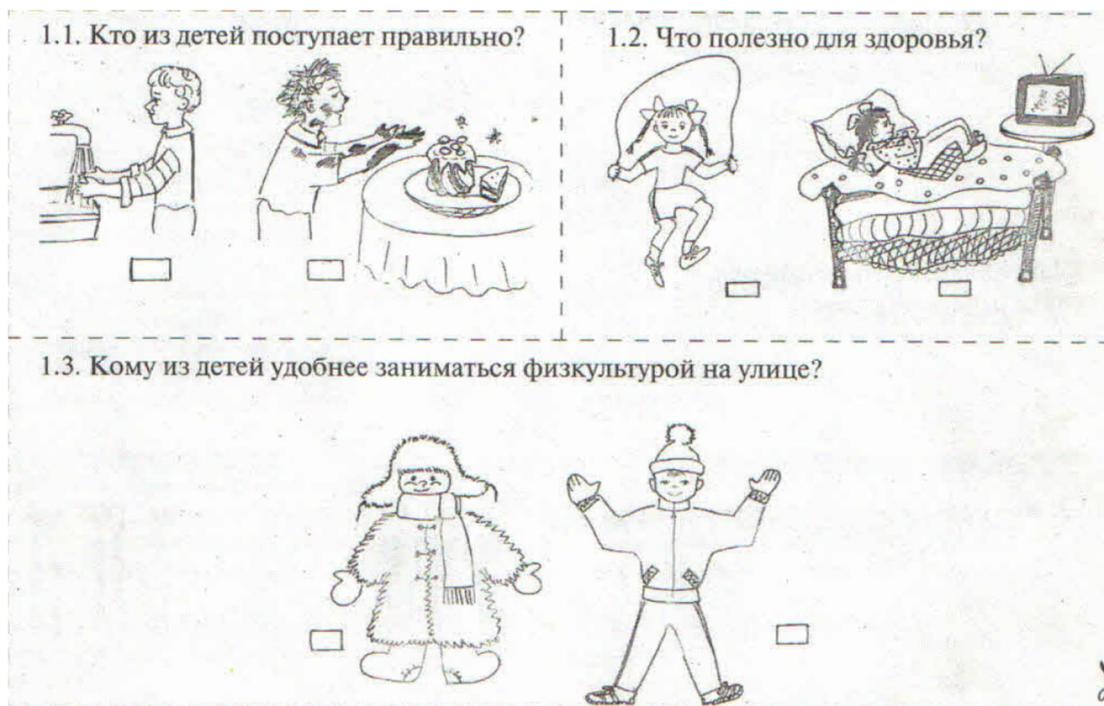
Критерии оценивания:

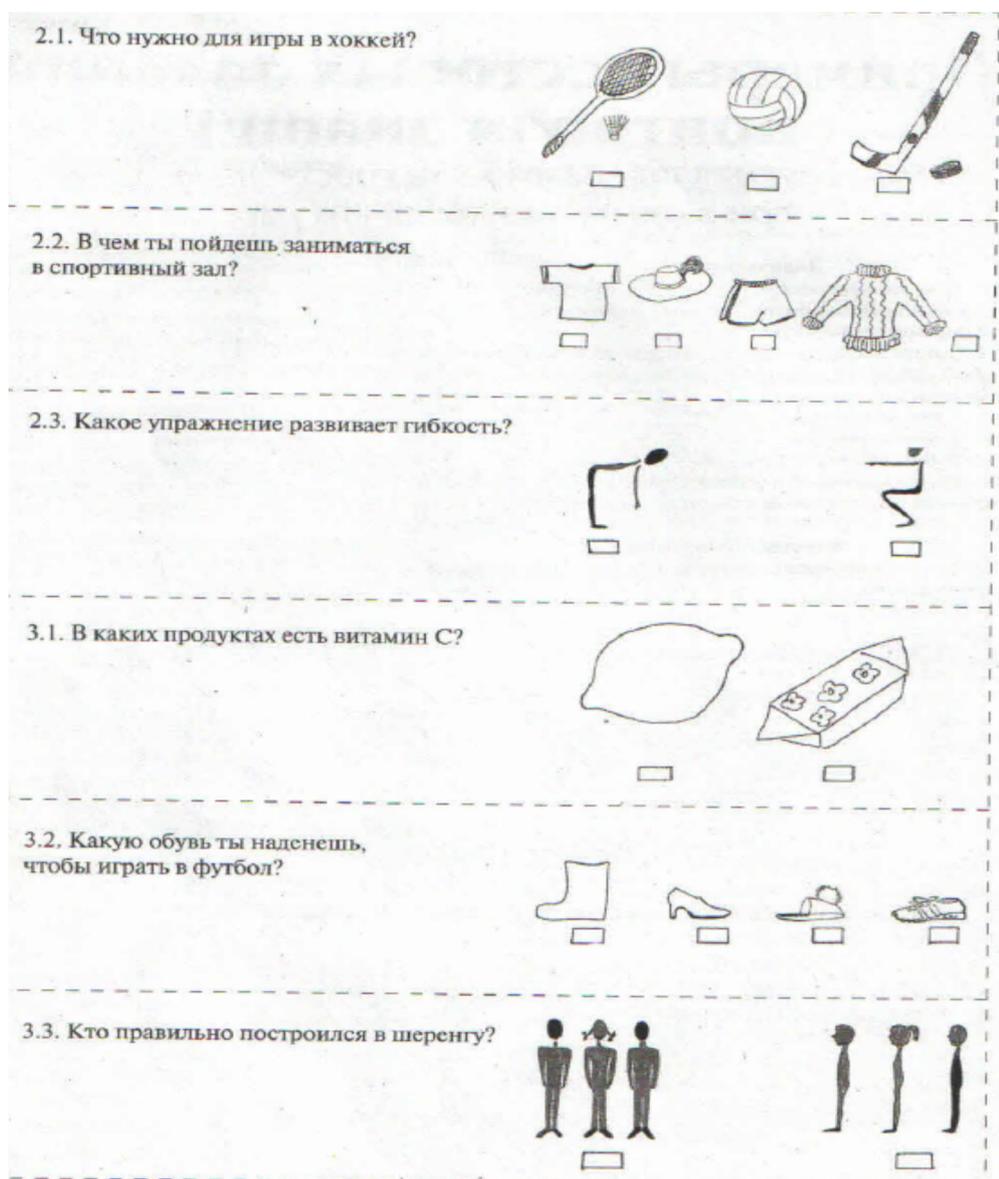
За каждый правильно поставленный «+» прибавляем 1 балл, за неправильный ответ вычитаем 1 балл. Максимальное количество набранных баллов – 9.

Низкий уровень представлений – менее 4 баллов;

Средний уровень – 5-8 баллов;

Высокий уровень представлений – свыше 8 баллов.





Итоговая викторина 1 года обучения

Тема: «Правила поведения в лесу» /викторина /

Цель: обобщить и систематизировать знания детей о безопасном пребывании в лесу;

через игровую деятельность на эмоциональном уровне закрепить известные детям правила

экологического поведения и активизировать их мотивацию на дальнейшее овладение

знаниями и умениями экологически грамотного поведения.

Ход викторины.

Сегодня мы с вами проведём не только викторину о правилах поведения в лесу, но и

сформулируем ряд правил поведения в лесу, которые нам пригодятся во время

экскурсий и походов.

И так начинаем...

1. Викторина «Правила поведения в лесу»

/вопрос –ответ/.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

Чем нельзя баловаться в лесу? (спичками)

Что нужно взять с собой, чтобы не заблудиться? (компас)

Что нужно залить водой перед уходом из леса? (костёр)

Какие деревья можно срубить для костра? (сухие)

Что нельзя оставлять после себя в лесу? (мусор)

Что нужно взять с собой для ночлега? (палатку)

Какие грибы нельзя собирать для еды? (поганки)

Лесные санитары? (муравьи)

2. Экоблиц.

Он требует от игроков не только знание экологических закономерностей, но и смекалки,

быстроты и умения объяснить проблему или ситуацию. Каждая команда должна ответить

на вопросы.

1. Ты пошёл с друзьями в лес. Увидев мухоморы и поганки, ребята стали их сбивать и

топтать ногами. Выскажите своё мнение по этому вопросу.

2. Ты увидел упавшего из гнезда птенца. Что ты предпримешь?

3. Твои знакомые принесли на дачу зайчонка, которого нашли в лесу и хотят за ним

ухаживать. Как ты оцениваешь их поступок?

Часто можно видеть, слышать, что где-то в лесу пожар! А ведь там животные: маленькие и большие обитатели леса. КАК ИМ НУЖНА ПОМОЩЬ! Причем она должна быть оказана в считанные минуты. Трудно приходится тогда экологам спасателям. Этим людям необходимы такие качества, как смелость, быстрота, ловкость, умение общаться с пострадавшими, аккуратность, точность. (беседа) И сейчас мы с вами попытаемся показать момент спасения животных, птиц пожарниками, спасателями. Представьте себе, что вы СПАСАТЕЛИ – пожарники. На столе вырезанные буквы(представим, что это нуждающиеся в вашей помощи, обитатели леса) надо из этих букв на другом конце класса, на доске составить плакат «Берегите лес от пожара».

5. Головоломка «Береги лес» .

Составить из слогов слова и прочитать фразу.

БЕ ЛЕС ГИ РЕ ГАТ ШЕ НА СТВО БО ЕГО (Лес паше богатство. Береги его.)

6. «Мы твои друзья, Природа!»

Отправляясь в гости к Природе, не будьте только просителями ее даров.

Будьте друзьями, заботливыми хозяевами.

Вопросы:

1. Отдыхая в лесу, вы подошли к родничку и увидели начавшийся размыв на склоне. Что вы сделаете?

2. Весной в лесу вы увидели раненую березу, плачущую березу, которая от потери сока

может погибнуть. Ваши действия?

3. Когда отмечается Всемирный День охраны окружающей среды? (5 июня, учрежден ООН в 1972 г.)

4. Как называется книга, в которую занесены редкие и исчезающие виды растений и животных? («Красная книга».)

7. Тест «Правила поведения в лесу»

1. Можно ли разводить костер в лесу или лесном массиве?

Да Нет Не знаю

2. Можно ли уносить из леса найденных птенцов и зверушек?

Да Нет Не знаю

3. Можно ли заезжать в лес на автомобильном транспорте?

Да Нет Не знаю

4. На какой промежуток времени нужно иметь с собой запас воды?

На пару часов

На половину дня

На день или более

Он не нужен

5. Нужно ли оповестить своих родных, если уходишь в лес?

Да Нет

Желательно, но не обязательно

Не знаю

6. В какое время дня нужно идти в лес?

В первой половине дня

Во второй половине дня

Перед тем, как стемнеет

7. Кого не нужно отпускать в лес одних?

Детей

Пожилых людей

И детей, и пожилых людей

В лес могут ходить поодиночке все

8. Куда нужно позвонить в первую очередь, если заблудился в лесу?

Родителям

Другу

В МЧС или по номеру 112

Никому

9. Могут ли люди собирать любые дикорастущие плоды, ягоды, орехи, грибы и другие

пригодные для употребления в пищу лесные ресурсы?

Да Нет

Да, но только те, которые не занесены в Красную книгу

10. Можно ли оставлять или закапывать в землю после себя мусор?

Да Нет Не знаю

Вы показали хорошие знания в области экологии. Но чтобы все могли любоваться красотой природы необходимо выполнять определённые правила. Давайте сформулируем и запомним правила поведения в природе и постараемся следовать им.

Правила поведения в природе.

Никогда не наноси вред природе.

Не убивай зверей и птиц, сохраняй жизнь всем, кто попадет в природе.

Не трогай домиков животных, их детенышей.

Не трогай птичьи яйца.

Не губи деревья (не ломай, не делай надписей, не собирай сок).

Не разжигай костров в лесу, не делай новых кострищ. Береги почву.

Оказывай помощь животным, растениям, попавшим в беду.

Подкармливай зверей и птиц зимой.

Критерии оценивания:

За каждый правильно поставленный «+» прибавляем 1 балл, за неправильный ответ вычитаем 1 балл.

Низкий уровень представлений – менее 4-8 баллов;

Средний уровень – 9-13 баллов;

Высокий уровень представлений – свыше 14 баллов.

Входной тест для обучающихся II года обучения

Цель – проверить уровень остаточных знаний обучающихся, прошедших обучение по программе первого года обучения.

Обучающимся предлагается лист с тестом. Задание – внимательно прочитать вопрос и выбрать только один правильный ответ на поставленный вопрос.

Вопросы:

1. Какой строй называется шеренгой?
 - а) в затылок друг к другу;
 - б) лицом к лицу;
 - в) плечом к плечу;
 - г) затылком к затылку.

2. Какой строй называется колонной?
 - а) в затылок друг к другу;
 - б) лицом к лицу;
 - в) плечом к плечу;
 - г) затылком к затылку.

3. В двигательный режим входят:
 - а) работа за компьютером;
 - б) зарядка;
 - в) просмотр спортивных передач;
 - г) игра с игрушками.

4. К физическим качествам относятся:
 - а) решительность;
 - б) сила, или выносливость, или гибкость;
 - в) смелость;
 - г) упорство.

5. К закаливанию относятся:
 - а) питье холодной воды;
 - б) ходьба под дождем;
 - в) обтирание мокрым полотенцем;
 - г) горячие ванны для ног.

Ключи к тесту:

1. В
2. А
3. Б
4. Б
5. В

Критерии оценивания:

За каждый правильный ответ – 1 балл. Максимальное количество баллов – 5.

Низкий уровень – 0-2 баллов;

Средний уровень – 3-4 балла;

Высокий уровень – 5 баллов.

Итоговая Викторина 2 года обучения «Занимательно об ориентировании»

Цель: закрепить практические навыки учащихся в ориентировании.

Задачи: 1. Проверить теоретические знания по ориентированию.

2. Проконтролировать умения учащихся находить своё местоположение по отношению к сторонам горизонта.

3. Продолжить работу по

географическим картам и плану местности.

4. Закрепить алгоритм

работы с компасом. Оборудование: карта мира, план местности, атласы, компасы.

Ход мероприятия: Организационный момент. Вступительное слово учителя о значении ориентирования, практической направленности и значимости умения находить свое местоположение по отношению к сторонам горизонта.

Вопросы викторины:

1. Солнце встает на севере, востоке, западе? (На востоке).
2. Прибор для ориентирования называется термометр, компас, барометр? (Компас).
3. Определение своего положения относительно сторон горизонта называется ориентирование, нивелирование, хронометраж? (Ориентирование).
4. Направление, относительно которого откладываются румбы называется северо-восток, север, юг? (Север).
5. Какому цвету соответствует конец стрелки компаса, указывающий на север? (Синий).
6. Брезентовая шляпа особой формы для моряков и рыбаков называется пилотка, кепка, зюйдвестка? (Зюйдвестка).
7. Первый компас появился в Индии, России, Китае? (Китай).
8. Что в переводе на русский язык означает латинское слово «ориенс»? Ориентирование, восток, компас. (Восток).
9. Если встать лицом на запад, то слева будет север, восток, юг? (Юг).
10. Как связаны Полярная звезда, Большая Медведица, Малая Медведица с ориентированием? (Полярная звезда, Большая Медведица, Малая Медведица расположены в северной стороне неба, то есть можно узнать сторону горизонта – север)
11. Как связаны ветви деревьев, мох с ориентированием? (Меньше веток на деревьях с севера, мох растёт с северной стороны).
12. Укажите правильную последовательность использования компаса. (1. Установить компас на горизонтальной поверхности. 2. Подождать, пока магнитная стрелка успокоится. 3. Совместить синий конец магнитной стрелки компаса с обозначением севера на шкале прибора.)

13. Назовите основные и промежуточные стороны горизонта. (Основные стороны горизонта – север, юг, запад, восток. Промежуточные стороны горизонта – северо-запад, северо-восток, юго-запад, юго-восток.)

14. Определите по карте мира: 1. Казань от экватора находится в какой стороне горизонта? 2. В какой стороне горизонта находится от экватора Антарктида? 3. В какую сторону горизонта нужно ехать от Казани, чтобы попасть в Москву?

15. На сколько градусов нужно повернуться, чтобы смотреть на юг, если ты стоишь лицом на север? (На 180 градусов). Подводятся итоги проведения викторины. Определяются победители.

Критерии оценивания:

За каждый правильно поставленный «+» прибавляем 1 балл, за неправильный ответ вычитаем 1 балл.

Низкий уровень представлений – менее 6 баллов;

Средний уровень – 8-12 баллов;

Высокий уровень представлений – свыше 13 баллов.

Входной тест для обучающихся III года обучения

Цель – проверить уровень остаточных знаний обучающихся, прошедших обучение по программе второго года обучения.

Обучающимся предлагается лист с тестом. Задание – внимательно прочитать вопрос и выбрать только один правильный ответ на поставленный вопрос

Вопросы:

1. Для профилактики нарушений осанки выполняются:

- а) скоростные упражнения;
- б) упражнения на гибкость;
- в) силовые упражнения;
- г) циклические упражнения.

2. Частота сердечных сокращений в покое:

- а) больше, чем при нагрузке;
- б) меньше, чем при нагрузке;
- в) не зависит от нагрузки;
- г) зависит от тренированности.

3. К закаливанию относятся:

- а) питье холодной воды;
- б) ходьба под дождем;
- в) обтирание мокрым полотенцем;
- г) горячие ванны для ног.

4. Правильное дыхание – это:

- а) более продолжительный вдох;
- б) более продолжительный выдох;
- в) равная продолжительность вдоха и выдоха;
- г) вдох через нос, выдох – ртом.

5. Под закаливанием понимается:

- а) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- б) использование солнца, воды, воздуха;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой;
- г) купание в холодной воде и ходьба босиком.

Ключи к тесту:

- 1. Б
- 2. Б
- 3. В
- 4. Г
- 5. А

Критерии оценивания:

За каждый правильный ответ – 1 балл. Максимальное количество баллов – 5.

Низкий уровень – 0-2 баллов;

Средний уровень – 3-4 балла;

Высокий уровень – 5 баллов.

Входной тест для обучающихся IV года обучения

Цель – проверить уровень остаточных знаний обучающихся, прошедших обучение по программе второго года обучения.

Обучающимся предлагается лист с тестом. Задание – внимательно прочитать вопрос и выбрать только один правильный ответ на поставленный вопрос.

Вопросы:

1. Первая помощь при ссадинах:
 - А) промыть 3%-ной перекисью водорода;
 - Б) промыть спиртом;
 - В) промыть раствором йода;
 - Г) промыть раствором кислоты.

2. Палки в лыжных гонках необходимы для:
 - А) отталкивания;
 - Б) размахивания;
 - В) поворотов;
 - Г) прыжков.

3. В легкую атлетику входят:
 - А) прыжки на батуте;

- Б) прыжки через коня;
- В) прыжки в высоту;
- Г) прыжки в воду.

4. В беге на короткие дистанции применяется:

- А) низкий старт;
- Б) высокий старт;
- В) средний старт с опорой на одну руку;
- Г) старт с предварительного разбега.

5. Без знания чего нельзя участвовать в соревнованиях?

- А) состава судейской коллегии;
- Б) состава соперников;
- В) правил соревнований;
- Г) места проведения соревнований.

Ключ к тесту:

- 1. А
- 2. А
- 3. В
- 4. А
- 5. В

Критерии оценивания:

За каждый правильный ответ – 1 балл. Максимальное количество баллов – 5.

Низкий уровень – 0-2 баллов;

Средний уровень – 3-4 балла;

Высокий уровень – 5 баллов;

Промежуточная аттестация

I год обучения: Обучающимся предлагается выполнить творческую работу (рисунок, аппликация, плакат) на тему «Режим дня».

Критерии оценивания: соответствие теме работы, оригинальность, эстетичность оформления.

Высокий уровень - выполнение всех критериев;

Средний уровень – работа соответствует теме, но выполнена неаккуратно;

Низкий уровень – работа не соответствует теме.

II год обучения: Обучающимся предлагается выполнить творческий проект на тему «Мой режим дня».

Критерии оценивания: соответствие теме работы, содержательность, оригинальность, эстетичность оформления.

Высокий уровень - выполнение всех критериев;

Средний уровень – работа соответствует теме, но небольшой объем содержания и выполнена неаккуратно;

Низкий уровень – работа не соответствует теме.

III год обучения: Обучающимся предлагается выполнить **фото-сочинение** на тему «Здоровая семья».

Критерии оценивания: соответствие теме работы, содержательность, оригинальность, эстетичность оформления.

Высокий уровень - выполнение всех критериев;

Средний уровень – работа соответствует теме, но небольшой объем содержания и выполнена неаккуратно;

Низкий уровень – работа не соответствует теме.

IV год обучения: Обучающимся предлагается выполнить **творческий проект** на тему «Здоровая семья».

Критерии оценивания: соответствие теме работы, содержательность, оригинальность, эстетичность оформления.

Высокий уровень - выполнение всех критериев;

Средний уровень – работа соответствует теме, но небольшой объем содержания и выполнена неаккуратно;

Низкий уровень – работа не соответствует теме.

Итоговый контроль – сдача контрольных нормативов

Сдача контрольных нормативов. Уровень подготовленности обучающихся измеряется по приведенной ниже таблице (по всем годам обучения).

История баскетбола. Основные правила кэс-баскета:

Баскетбол - Спортивная командная игра, в которой мяч забрасывают руками в корзину - в кольцо с сеткой, укрепленную на специальном щите.

Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире.

Баскетбол в России:

Баскетбол в России появился в 1906г. В Петербурге, спортивном обществе “Маяк”. Гимнасты этого общества создали первые баскетбольные команды, появились в обществе “Богатырь”. Но до Октябрьской революции

1917г. Эта игра культивировалась практически только в столице России – Петербурге. В настоящее время баскетболом в России занимаются свыше 4

миллионов человек (из них половина – школьники). Специалисты баскетбола считают, что в будущем приоритет получают игры сложные,

быстрые, красивые. К таким относится и баскетбол, где есть главное – результативность, непредсказуемость, зрелищность.

Нарушения.

Фол — это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением. Виды фолов:

- персональный — фол игроку вследствие контакта с соперником;
- технический;
- обоюдный
- неспортивный;
- дисквалифицирующий.

Если игрок, которого толкнули, в это время выполнял бросок и мяч, не попав в корзину, он получает право на два штрафных броска, которые выполнят без помехи из - за линии штрафного броска, которые выполняет без помехи линии штрафного броска. Эта линия длиной 3,6 метра проводится параллельно лицевой линии на расстоянии 4,6 метра от передней поверхности щита. За успешный штрафной бросок команде присуждается очко. Если одна или обе попытки окажутся неудачными, игрок получает право на дополнительный бросок. Спортсмен должен оставаться за линией штрафного броска до тех пор, пока мяч не коснется кольца или щита. До этого момента ни один из игроков не имеет права входить в область штрафного броска. Если последний бросок окажется не удачным, участники обеих команд могут бороться за отскачивший от кольца мяч.

При желании команда может отказаться от права на пробитие штрафных бросков и ввести мяч в игру из - за боковой линии вместе её пересечения с центральной линией. За умышленный фол (нарушение правил игры) игрок всегда наказывается двумя штрафными бросками.

Особой формой фола является технический фол. Он объявляется игроку на площадке, тренеру или запасному игроку за неспортивное поведение, после чего следует наказание - два штрафных броска, которые выполняют любой участник команды противника. Затем мяч вводится в игру обычным путем. Тренер или запасной игрок за неспортивное поведение наказывается одним штрафным броском, а мяч остается у бьющей команды, которая вводит его в игру из - за боковой линии вместе пересечения с центральной линией.

Игрок, получивший пять персональных замечаний, автоматически выбывает из игры. При грубом нарушении правил спортсмен может быть дисквалифицирован. В любом случае выбывший из игры может быть заменен запасным.

Аут — мяч уходит за пределы игровой площадки.

Пробежка — игрок, контролирующий «живой» мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами.

Нарушение ведения мяча, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение.

3 секунды — игрок нападения находится в «краске» (прямоугольная зона под кольцом) соперника более трех секунд в то время, когда его команда владеет живым мячом в зоне нападения.

5 секунд — игрок при выполнении вбрасывания не расстается с мячом в течение пяти секунд.

Плотноокупаемый игрок не начинает ведение, не отдает передачу и не делает бросок по кольцу в течение 5 секунд.

8 секунд — команда, владеющая мячом в тыловой зоне, не вывела его в переднюю зону за восемь секунд.

24 секунды — команда владела мячом более 24 секунд и не произвела броска по кольцу. Счетчик 24 секунд сбрасывается, если мяч коснется дужки кольца. После этого атаковавшая команда может совершить подбор в нападении и получить право на еще одно 24-секундное владение. В случае получения фола или нарушения (за исключением выхода мяча за пределы площадки) защищающейся командой или другой остановки игры, нападающая команда получает право на:

- новое 24-секундное владение, если вбрасывание произойдет в зоне защиты владеющей мячом команды;
- продолжение отсчета времени с того же момента, если осталось 14 и более секунд владения;
- новое 14-секундное владение, если осталось 13 или менее секунд владения.

Нарушения возвращения мяча в зону защиты (зона) — команда, владеющая мячом в зоне нападения, перевела его в зону защиты.

Разновидность баскетбола

Мини-баскетбол. Правила мини-баскетбола были разработаны в начале 1950-х годов американцем Джем Арчером. Игра предназначена для детей 6–12 лет и подразделяется на два уровня: собственно мини-баскетбол (возрастная группа 9–12 лет) и микро-баскетбол (для детей младше 9 лет). Игровая площадка и инвентарь адаптированы под детский возраст. В мини-баскетбол играют команды по пять игроков в каждой, хотя допускаются и «уменьшенные» составы – вплоть до 2*2. Нередко проводятся матчи между смешанными командами (в состав которых входят и мальчики, и девочки). Игра идет четыре тайма по 6 минут. Несколько отличаются от классического баскетбола и сами правила игры. В мини-баскетболе, например, не фиксируется чистое время и не действует «правило трех секунд».

В ФИБА существует специальная комиссия по мини-баскетболу, есть и Международный комитет по мини-баскетболу. В настоящее время в него входят представители 170 государств, мини-баскетбол культивируется в Северной и Южной Америке, Австралии, Азии и Европе – всего в 195 странах мира. В 1965 состоялся первый чемпионат мира по мини-баскетболу. В 1973 при Федерации баскетбола СССР создан комитет по мини-баскетболу. Год спустя в Ленинграде состоялся первый в стране фестиваль мини-баскетбола. В настоящее время всероссийский клуб «Минибаскет»

проводит ряд общенациональных (Кубок России и др.) и международных соревнований.

Баскетбол на инвалидных колясках. Появился в 1946 в США. Бывшие баскетболисты, во время Второй мировой войны получившие серьезные ранения и увечья на полях сражений, не захотели расставаться с любимой игрой и придумали «свой» баскетбол.

Сейчас в него играют более чем в 80 странах. Число официально зарегистрированных игроков – 25 тысяч человек. Международная федерация баскетбола на инвалидных колясках (IWBF) проводит различные спортивные мероприятия: чемпионат мира – раз в 4 года; ежегодные турниры клубных команд, зональные соревнования (один-два раза в год) и пр. Баскетбол на инвалидных колясках входит в программу Параолимпийских игр с момента проведения первой такой Олимпиады в Риме в 1960.

В правилах баскетбола на инвалидных колясках есть свои запреты и ограничения. Например, запрещена «пробежка» – когда игрок в процессе ведения мяча крутит колесо рукой более двух раз.

Стритбол (от англ. «street» – улица). Более динамичный и агрессивный вид спорта, чем классический баскетбол. В игре участвуют две команды по три игрока в каждой (иногда с одним запасным) на специальной площадке для стритбола или на обычной баскетбольной, задействуя только одну ее половину – и, соответственно, только одно кольцо. В случае промаха команда, атаковавшая до этого кольцо, защищает его от атаки соперника и т.д. Какая команда начнет игру, определяют по жребию. Игра идет до того момента, пока одна из команд не наберет 16 очков (но разрыв в счете должен составлять не менее 2 очков). Иногда играют до разрыва в 8 очков или на время (20 минут) – в этом случае действует правило 30 секунд: если за это время команда не сумела завершить атаку, мяч переходит к сопернику. За результативный бросок команде начисляется очко, за бросок из 3-очковой зоны – два очка. Заброшенный в корзину мяч засчитывается только в том случае, если его коснулись два игрока атакующей команды. Мяч после этого переходит к обороняющейся команде: игра возобновляется, как только один из ее игроков коснулся мяча. При этом мяч должен быть сначала выведен за пределы 3-очковой линии. Пробежка, двойное ведение и бросок в корзину сверху запрещены.

В различных городах России сейчас проводятся турниры по стритболу, нередко приуроченные к большим городским праздникам.

Корфбол (от голл. korf – корзина). Эту игру придумал в 1902 школьный преподаватель из Амстердама Нико Брекхюйсен. Две команды по 8 человек в каждой (4 мужчины и 4 женщины) играют на площадке 40х20 м, разделенной пополам средней линией, два тайма по 30 минут. Четыре игрока (2 мужчин и 2 женщины) находятся на своей половине площадки и защищают свою корзину, четыре – на половине команды-соперницы, их задача – поразить «чужое» кольцо. После двух результативных бросков защитники переходят в зону нападения и наоборот. Корфбол менее контактная, по сравнению с баскетболом, игра. При этом, согласно правилам,

мужчина может играть только против мужчины, а женщина – против женщины. Дриблинг в корфболе не допускается, а игрок, овладевший мячом, может сделать с ним не более двух шагов. Кольцо по диаметру уже баскетбольного (40 см), а крепится оно выше (3,5 м). (Существует более «масштабный» вариант игры: с большими размерами площадки, количеством игроков и т.д.)

Корфбол чрезвычайно распространен в Голландии (в него постоянно играют более 100 тысяч человек, зарегистрировано более 500 клубов, участвующих в общенациональных турнирах) и соседних с ним странах. Со временем корфбол получил признание во всем мире, в том числе в России, и в настоящее время входит в программу Мировых игр. С 1933 действует Международная федерация корфбола (ИКФ), в настоящее время официально признанная МОК и другими международными спортивными объединениями.

- 3 игрока от каждой команды играют на корте (3 на 3), а запасные игроки помогают вести хронометраж, забивать и помогать судье.
- Чтобы начать игру, используйте центральный пас или спорный бросок.
- Чтобы выиграть игру, вы должны забить больше корзин по 2 очка каждая, чем ваши соперники.
- Вы должны держать себя и мяч в пределах игровой площадки (правило игрока за пределами поля и мяча за пределами поля).
- Вы не можете ходить или бегать, держа мяч в руках; поэтому, чтобы двигаться по корту, вы должны вести мяч (правило перемещения)
- Вы не можете вести мяч двумя руками одновременно или вести снова после того, как поймаете мяч (запрещенное ведение).
- Нельзя идти на нечестный контакт (персональный фол).
- При совершении фола в процессе стрельбы назначается один бросок с места нарушения, а в случае успеха — два очка. Все игроки стоят на месте, как в High Five Netball.
- Для перезапуска игры используйте пас из-за пределов поля рядом с местом нарушения.
- Для возобновления игры после окончания периода используйте альтернативное владение.
- Используйте поочередное владение, чтобы перезапустить игру, когда владение неясно, например. удерживаемый мяч.

- За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:
- **1 очко** — бросок со штрафной линии
- **2 очка** — бросок со средней или близкой дистанции (ближе трёхочковой линии)
- **3 очка** — бросок из-за трёхочковой линии на расстоянии 6м 75см




Правила баскетбола

1. Игра делится на **4 равных** периода по **10 минут** каждая (в НБА длительность тайма составляет 12 мин.).
2. Между 2-й и 3-й четвертями есть 15-минутный перерыв.

Набор очков в баскетболе:

3 очка: если мяч попадает в кольцо из-за пределов дуги;

2 очка: если мяч заброшен в пределах дуги;

1 очко: за каждый успешный штрафной бросок засчитывается 1 бал.

Выигрывает сторона в баскетболе определяется очень просто: кто набрал больше очков, тот и победитель. В случае фиксирования ничейного результата, добавляется дополнительный период длительностью 5 минут.



Мини-баскетбол — игра с мячом для детей в возрасте до 13 лет.

В 1948 году американский учитель Джей Арчер, впервые применив облегченные мячи и снизив высоту колец, скорректировал правила игры в баскетбол специально для детей. Легенда гласит, что на эту мысль его, якобы, навел бинокль который оказался у него в руках во время просмотра одной из игр. Будто бы он случайно посмотрел в него с обратной стороны и увидел крохотных человечков, быстро передвигающихся по площадке.



ПРАВИЛА ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ТРАВМАТИЗМА НА УРОКАХ ПО БАСКЕТБОЛУ



Во время владения мячом

- Не бить по мячу кулаком, ладонью
- Не смотреть на мяч
- Уметь выбирать оптимальную скорость
- Избегать столкновений
- Предугадывать перемещение соперника
- Уметь во время остановки, снизить скорость
- Изменить направление
- Применить финт
- Выполнить передачу и т. д.

При передачах мяча

- Не выставлять пальцы вперед навстречу передаче
- Не передавать мяч резко с близкого расстояния
- Передавать мяч точно, с оптимальной силой
- Не передавать мяч если его не видит партнер
- Не передавать мяч через руки
- Не передавать мяч в ноги
- Не тянуться к мячу, если он не долетает до рук, необходимо переместиться к мячу



Правила игры в пионербол.

Правила игры в пионербол:

- Две команды. Состав команды от 3 до 8 человек в каждой
- Поддача выполняется броском одной рукой через сетку
- С мячом можно делать не более трех шагов по площадке, после чего его необходимо либо передать игроку по команде, либо перебросить через сетку.
- Разрешается совершать не более одного паса в атаке.
- Игра проводится из двух или трех партий до 25 очков. Если счет в партии достигнет равный, то игра в ней продолжается до разницы в два очка.

© Fakina1.idia

Правила игры в пионербол.

- Пионербол — популярная игра детей, которая входит в программу физической культуры, а также просто является частью проведения досуга маленькой ребятни.
- Похожий на волейбол, пионербол имеет свои отличия и главные установленные правила. Это очень простой и доступный командный вид спорта, где не нужно куча инвентаря и обмундирования. Все, кто сейчас уже играет на определённом уровне в волейбол, начинал первые шаги именно с пионербола, получил азы, набил первые шишки и стал звездой класса в школе или отряда в пионерлагере.
- Суть игры проста: нужно просто поймать мяч и перебросить его на половину поля противника, желательно целиться туда, где нет игроков, чтобы они не смогли поймать круглого.

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№	Физические способности	Контрольные упражнения /тест/	Возраст /лет/	Уровень					
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
				Мальчики			Девочки		
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
			8	7,1 и выше	7,0-6,0	5,4 и ниже	7,3 и выше	7,2-6,2	5,6 и ниже
			9	6,8 и выше	6,7-5,7	5,1 и ниже	7,0 и выше	6,9-6,0	5,3 и ниже
			10	6,6 и выше	6,5-5,6	5,1 и ниже	6,6 и выше	6,5-5,6	5,2 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	7	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
			8	10,4 и выше	10,0-9,5	9,1 и ниже	11,2 и выше	10,7-10,1	9,7 и ниже
			9	10,2 и выше	9,9-9,3	8,8 и ниже	10,8 и выше	10,3-9,7	9,3 и ниже
			10	9,9 и выше	9,5-9,0	8,6 и ниже	10,4 и выше	10,0-9,5	9,1 и ниже
3	Скоростные, силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
			8	110 и ниже	125-145	165 и выше	90 и ниже	125-140	155 и выше
			9	120 и ниже	130-150	175 и выше	110 и ниже	135-150	160 и выше
			10	130 и ниже	140-160	185 и выше	120 и ниже	140-155	170 и выше
4	Выносливость	6-ти минутный бег, м	7	700 и ниже	750-900	1100 и выше	500 и ниже	600-800	900 и выше
			8	750 и ниже	800-950	1150 и выше	550 и ниже	650-850	950 и выше
			9	800 и ниже	850-1000	1200 и выше	600 и ниже	700-900	1000 и выше
			10	850 и ниже	900-1050	1250 и выше	650 и ниже	750-950	1050 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и ниже	3-5	9 и выше	2 и ниже	6-9	12,5 и выше
			8	1 и ниже	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	5-8	11,5 и выше
			9	1 и ниже	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	6-9	13,0 и выше
			10	2 и ниже	4-6	8,5 и выше	3 и ниже	7-10	14,0 и выше
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз (м) На низкой перекладине из виса лежа, раз (д)	7	1 и ниже	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
			8	1 и ниже	2-3	4 и выше	3 и ниже	6-10	14 и выше
			9	1 и ниже	3-4	5 и выше	3 и ниже	7-11	16 и выше
			10	1 и ниже	3-4	5 и выше	4 и ниже	8-13	18 и выше

Список литературы:

1. <https://p02.навигатор.дети>
2. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2015/10/11/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-russkie-narodnye-podvizhnye-igry>
3. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2016/09/24/programma-po-lfk>
4. <https://p02.навигатор.дети/program/2011-mini-futbol>