

**Управление образования администрации  
Старооскольского городского округа Белгородской области**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №30»  
Старооскольского городского округа

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического совета  
Протокол  
от «28» августа 2018 г.  
№1

РАССМОТРЕНО  
муниципальным экспертным советом  
управления образования  
администрации Старооскольского  
городского округа  
Протокол от «03» октября 2018 г. №3

**Программа внеурочной деятельности  
«От игры к спорту»**

Направление: физкультурно-спортивное и оздоровительное

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 10-11 лет (5 класс)

Составитель: Горбатовская Н.И., учитель  
физической культуры МБОУ  
«СОШ №30»

Рецензенты: Фетисов А.С., заведующий  
кафедрой физической культуры,  
ОБЖ и воспитательных  
технологий ВИРО, к.п.н., доцент  
Шкирман Н.Н., заместитель  
директора МБОУ «СОШ №30»

**Старый Оскол  
2018**

## Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и корреспондируется с содержанием рабочей программы «Физическая культура» для 5 – 9 классов (Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение. 2011. 104 с.).

Программа предполагает преподавание третьего часа учебного предмета «Физическая культура» через организацию внеурочной деятельности.

**Цель** Программы – формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение цели будет осуществляться через реализацию следующих **задач**:

- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- трансляцию знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи.

Отличительной особенностью Программы является её комплексность. В содержание Программы включены все направления образовательной деятельности по физической культуре: легкая атлетика, игровые виды спорта, гимнастика, элементы единоборств. При этом раздел «Игровые виды спорта» представляет собой 3 модуля по отдельным видам спорта. Это даст возможность учителю выбрать вид спорта, наиболее соответствующий материально-техническим условиям общеобразовательной организации.

Программа предусматривает проведение контрольных мероприятий по фиксации результатов освоения учащимися учебного материала.

**Актуальность** программы состоит в необходимости поддержания рекомендуемого уровня двигательной активности учащихся в недельном режиме.

**Новизна** программы заключается в сохранении содержания учебного предмета «Физическая культура» во внеурочной деятельности.

**Отличительной особенностью** программы является её комплексность. В содержание Программы включены все направления образовательной деятельности по физической культуре: легкая атлетика, игровые виды спорта, гимнастика, элементы единоборств. При этом раздел «Игровые виды спорта» представляет собой набор модулей по отдельным видам спорта. Это даст возможность учителю выбрать наиболее подходящий под условия общеобразовательной организации вид спорта.

**Педагогическая целесообразность** заключается в преимуществах преподавания материала учебной программы по физической культуре в системе «урок – внеурочная деятельность».

Программа предусматривает широкое использование на занятиях спортивных, народных, подвижных игр и эстафет, что способствует повышению эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

*Обучающиеся должны знать:*

- образовательное, оздоровительное и эстетическое значение занятий в избранном виде спорта;
- правила безопасного поведения и требования безопасности на занятиях физической культурой;
- правила подбора инвентаря, одежды и обуви в избранном виде спорта;
- правила техники страховки, помощи и самостраховки во время выполнения упражнений в избранном виде спорта;
- названия разучиваемых упражнений в избранном виде спорта;
- упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- способы самоконтроля состояния своего здоровья, физического развития и самочувствия на занятиях физической культурой;
- основное содержание правил соревнований и жесты судьи в избранном виде спорта;
- соревновательно-игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, футбол, баскетбол, волейбол).

*Уметь:*

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой;
- осуществлять подготовку места занятий к выполнению упражнений, заданий;
- выполнять технично правильно элементы, упражнения и комбинации видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, футбол, баскетбол, волейбол);
- выполнять приемы страховки, помощи и самостраховки при выполнении элементов, упражнений и комбинаций видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, футбол, баскетбол, волейбол);
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях физической культурой;
- выполнять обязанности судьи в избранном виде спорта, демонстрировать жесты судьи;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Учебный план**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Количество часов</b>
1	Гимнастика	<b>6</b>
2	Легкая атлетика	<b>12</b>
3	Спортивные игры	<b>16</b>
<b>Всего</b>		<b>34</b>

## Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Из них	
			Теория	Практика
1.	<b>Гимнастика</b>	<b>6</b>		
1.1.	Подвижные игры с элементами гимнастики	6	В процессе занятия	6
2.	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>		
2.1.	Подвижные игры с бегом	4	В процессе занятия	4
2.2.	Подвижные игры с прыжками	4	В процессе занятия	4
2.3.	Подвижные игры с метанием	4	В процессе занятия	4
3.	<b>Спортивные игры</b>	<b>16</b>		
3.1.	Подвижные игры с элементами волейбола. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (6:0) без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам.	6	В процессе занятия	6
3.2.	Подвижные игры с элементами баскетбола. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Игра по правилам мини-баскетбола.	5	В процессе занятия	5
3.3.	Подвижные игры с элементами футбола. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам.	5	В процессе занятия	5
<b>Всего</b>		<b>34</b>		<b>34</b>

## Содержание программы

### Раздел 1. Гимнастика

#### Тема 1.1. Подвижные игры с элементами гимнастики

**Теория** Основная гимнастика. Правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Страховка и помощь во время занятий.

#### **Практика**

Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

Комбинация из освоенных элементов.

Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Полоса препятствий.

Подвижные игры: «Сильные и ловкие», «Эстафета с элементами равновесия», «Борьба в квадратах», «Тяни в круг», «Перетягивание в шеренгах», «Выталкивание из круга», «Перетягивание каната», «Кто сильнее?».

### **«Сильные и ловкие»**

Две команды располагаются по кругу, партнеры по команде через одного. Внутри круга стоит 8 чурок, в центре — лежит мяч. По сигналу играющие, взявшись за руки и не отпуская их, стараются столкнуть противника так, чтобы он сбил чурку. Сваливший чурку берет мяч, не сходя с места (из круга) салит им кого-либо из разбежавшихся в разные стороны игроков другой команды. Если промахнется, то его команда получает два штрафных очка. Команда, получившая меньше штрафных очков, выигрывает.

### **«Эстафета с элементами равновесия»**

Игра проводится подобно линейной эстафете с бегом, но по пути бегунов каждой команды ставится по одной гимнастической скамейке (рейкой вверх). Очередные игроки пробегают по рейкам скамеек.

### **«Борьба в квадратах»**

На площадке чертят три квадрата: размеры первого 3х3, второго 2х2 и третьего 1х1 м. В первый квадрат вызываются четыре игрока. По сигналу они принимают положение на одной ноге, руки за спину и стараются толчками плечом вытолкнуть соперников из круга. Победитель остается в квадрате, а трое побежденных переходят в средний квадрат и таким же способом продолжают борьбу. Затем оставшиеся двое продолжают борьбу в малом квадрате. Игрок, оставшийся в первом квадрате, получает 4 очка, во втором — 3, в третьем — 2, а выбывший из третьего — 1 очко. Окончив игру, четверка уходит на свое место в шеренгу, а в первый квадрат вызывается очередная четверка. По окончании игры всех четверок можно провести финальные состязания и выявить самого сильного и ловкого игрока.

### **«Тяни в круг»**

Играющие становятся с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По указанию учителя дети двигаются по кругу вправо или влево, затем по сигналу (свистку) останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.

### **«Перетягивание в шеренгах»**

Две команды строятся в шеренги одна против другой. Между шеренгами проводится черта. По сигналу играющие, взявшись попарно за руки, стараются перетянуть один другого за линию. Учитель подсчитывает число перетянутых игроками каждой шеренги. Шеренга, игроки которой перетянут большее число противников, выигрывает.

### **«Выталкивание из круга»**

На площадке обозначается пять-шесть кругов диаметром по 3 м. Класс делится на две команды. Капитаны команд посылают в каждый круг по одному игроку. Каждой паре игроков, находящихся в кругах, дается по гимнастической палке. Оба игрока держат крепко палку в руках, зажимая ее конец под локтем правой или левой руки (смотря по условию). У каждого круга находятся выделенные судьи. По сигналу игроки, нажимая на палку, стараются вытолкнуть один другого из круга. Вытолкнутому из круга предоставляется возможность вновь вернуться в круг, после чего игра продолжается до сигнала учителя. За каждое выталкивание из круга команде, игрок которой оказался победителем, засчитывается одно очко.

### **«Перетягивание каната»**

На канате отмечается середина, а на полу, под отметкой на канате, проводится поперек черта. Каждая из двух команд берется за свою половину каната. По сигналу начинается перетягивание каната.

Задача каждой команды — перетянуть всех игроков другой команды через поперечную черту.

### **«Кто сильнее?»**

Две команды. Посередине площадки отмечается 5-6 кружков. В каждый кружок кладется по веревочному кольцу диаметром 30 см. За 2 м по обе стороны кружков проводится по контрольной черте. По 5—6 человек из каждой команды подходят к кружкам и, составляя пары, берут веревочные кольца правой (левой) рукой (по условию). По сигналу каждый из составляющих пару игроков старается перетянуть противника за свою контрольную черту. Перетянувший получает для своей команды очко. Команда, набравшая большее число очков, выигрывает.

## **Раздел 2. Легкая атлетика**

**Теория** Название разучиваемых упражнений. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **Практика**

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

### **Тема 2.1. Подвижные игры с бегом.**

Подвижные игры: «Салки», «Команда быстроногих», «День» и «Ночь», «Бег по прямой из различных положений», «Бег по линиям», «Челночный бег», «Чередование ходьбы и бега», «Старт группами», «Командный бег»

### *Игры при обучении бегу на короткие дистанции*

#### **«Салки»**

Играющие разбегаются по площадке (она должна быть ограничена линиями), а водящий ловит их. Пойманный становится водящим. При большом количестве играющих можно выделить двух-трех водящих. В дальнейшем игру можно усложнить, оговорив способ передвижения. Например, игрокам разрешается передвигаться только спиной к щиту, на половине поля которого они находятся, т. е. бегать и ходить спиной вперед, приставными шагами, боком.

#### **«Команда быстроногих»**

Играющие образуют четыре команды, стоящие в колоннах по одному перед линией старта. В 10-15 м от линии старта чертят кружки, в которые кладутся кубики. По сигналу педагога первые четверо бегут к кубикам, берут их, ударяют о пол и возвращаются на свое место. Игрок, прибежавший первым, получает 4 очка, вторым - 3 очка, третьим - 2 очка и четвертым - одно очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

#### **«День» и «Ночь»**

Место проведения: беговая площадка, футбольное поле.

Инвентарь: флажки для разметки площадки.

Основная цель – развитие внимания, реакции, ловкости, быстроты.

Организация. На середине площадки чертят линию, на которой спиной друг к другу выстраиваются команды. Одна команда называется «День», другая – «Ночь». С обеих сторон от средней линии на расстоянии 20 м одна от другой размечают по одной линии.

Проведение. Тренер, находящийся сбоку от игроков, несколько раз подряд спокойным голосом называет команды: «День», «Ночь», «День», «Ночь». Игроки стоят на местах и внимательно слушают. После небольшой паузы тренер неожиданно громко

называет одну из команд. Ее участники бегут за финишную линию, а игроки другой команды догоняют их. Догонять можно только до финишной линии и только одного игрока. Если игрок наступающей догонит участника команды соперника и коснется его рукой, он приносит своей команде 1 очко. Игра повторяется несколько раз. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Примечание. Тренер должен так организовать игру, чтобы ученики не могли угадать, какую команду он назовет. При этом каждая команда должна быть названа одинаковое количество раз.

#### **«Бег по прямой из различных положений»**

Место проведения: беговая дорожка, футбольное поле.

Инвентарь: флажки.

Основная цель – развитие реакции, ловкости, быстроты.

Организация. Чертят три параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5–7 м одна от другой, – стартовые, третья – финишная – располагается на расстоянии 15–20 м от ближней к ней стартовой линии.

Участники делятся на две команды: например, «красные» и «синие». «Красные» располагаются на одной стартовой линии, «синие» – на другой.

Участники команды, находящиеся на стартовой линии, расположенной ближе к финишной, занимают положение сидя или лежа, а игроки, располагающиеся на другой стартовой линии, принимают высокий или низкий старт.

Проведение. По сигналу тренера участники обеих команд начинают бег. Задача игроков, стартующих с ближней линии, – быстрее добежать до финиша, не дав себя догнать игрокам другой команды. За каждого осаленного игрока команда получает 1 очко.

Игра повторяется несколько раз. При проведении следующего забега игроки меняются местами. Побеждает команда, набравшая больше очков.

#### **«Бег по линиям»**

Место проведения: беговая дорожка.

Инвентарь: флажки для разметки места проведения игры.

Основная цель – развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег.

Организация. На расстоянии 20–25 м от стартовой линии размечают несколько параллельных линий по числу игроков в команде, на расстоянии 1 м одна от другой. Напротив каждой линии указывается ее номер.

Проведение. Несколько команд выстраиваются за стартовой линией в колонну по одному. У каждого члена команды – свой номер. Бегуны стартуют из положения высокого или низкого старта. По сигналу тренера первые номера бегут до линии № 1, наступив на нее ногой, поворачиваются кругом и продолжают бежать в обратную сторону к стартовой линии. Затем они касаются рукой вторых номеров, которые, в свою очередь, бегут к линии № 2, наступив на нее, возвращаются за линию старта и передают эстафету третьим номерам, и т.д.

Игра проводится четное количество раз.

При повторном проведении игры первые номера бегут к самой дальней линии, вторые номера – к предпоследней, третьи – на одну линию ближе, и т.д. Последний участник бежит к ближайшей линии.

В каждом забеге за первое место начисляется 1 очко, за второе – 2 очка, и т.д. Побеждает команда, набравшая меньше очков.

#### **«Челночный бег»**

Место проведения: волейбольная площадка.

Основная цель – воспитание умения владеть собой, освоение техники старта, развитие быстроты.

Организация. Команды построены в колонну по одному перед лицевой линией волейбольной площадки. В 6 метрах от нее ставится поворотная стойка, а затем через каждые три метра еще две стойки (используется разметка волейбольной площадки). По сигналу первые номера обеих команд бегут к первой стойке, огибают ее и возвращаются к линии старта, огибают расположенную на ней поворотную стойку, затем бегут до второй стойки и обратно и т.д., пока не пробегут все три отрезка дистанции. Касанием руки передают эстафету следующему игроку своей команды, а сами становятся в конец колонны. Вторые номера повторяют то же задание и т.д. Выигрывает команда. Закончившая эстафету первой.

### *Игры при обучении кроссу*

#### **«Чередование ходьбы и бега»**

Место проведения: беговая дорожка.

Инвентарь: флажки для разметки дорожек.

Основная цель – обучение передвижению шагом и бегом с разной скоростью.

Организация. Беговую дорожку делят поперечными линиями на несколько отрезков равной длины – 40–50 м. Каждый отрезок имеет свой порядковый номер. Ученики делятся на группы по 4–5 человек.

Проведение. Первый отрезок ученики преодолевают медленной ходьбой, второй отрезок – ускоренной ходьбой, третий отрезок пробегают медленно, а четвертый – с ускорением.

По сигналу группы по очереди выходят на линию старта. Вторая группа начинает движение только тогда, когда первая группа преодолеет первый отрезок.

Тренер должен следить, чтобы скорость движения всех групп была одинаковой и между ними постоянно сохранялась одинаковое расстояние. После небольшого отдыха ученики снова выполняют упражнение. Количество повторений зависит от возраста, пола и уровня подготовленности учеников, по мере возрастания которого можно усложнить задание, предложив им увеличивать каждый следующий отрезок на 10–20 м, например: ходьба – 40 м, быстрая ходьба – 50 м, медленный бег – 60 м, бег с ускорением – 70 м.

#### **«Старт группами»**

Место проведения: беговая дорожка.

Инвентарь: флажки для разметки дорожки, секундомер, свисток.

Основная цель – обучение соблюдению равномерной скорости передвижения по дистанции.

Организация. Беговую дорожку стадиона делят на несколько равных по длине отрезков.

Тренер или его помощник с секундомером и списком встает в центре и через определенные промежутки времени дает сигнал к началу бега. У каждой группы – свой график прохождения дистанции, который разрабатывается путем деления общего времени, запланированного на всю дистанцию, на несколько частей.

Например: чтобы пробежать 500 м за 2 мин., нужно пробежать каждый 50-метровый отрезок за 12 сек. Таким образом, через каждые 12 сек. тренер должен подавать сигнал свистком.

Проведение. Группы бегунов по 3–5 человек стартуют по сигналу (свистку): по первому свистку – первая группа, по второму – вторая и т.д. Затем тренер продолжает подавать сигналы через определенные промежутки времени, давая таким образом старт



группе и одновременно проверяя скорость бега всех групп. Если какая-то команда не успела преодолеть отрезок за установленное время или преодолела его раньше, бегуны должны изменить скорость бега. Такой контроль скорости бега осуществляется до тех пор, пока все группы не пройдут всю дистанцию. После отдыха упражнение можно повторить. Количество повторений и длина дистанции зависят от возраста и уровня подготовленности учеников.

#### **«Командный бег»**

Место проведения: беговая дорожка.

Инвентарь: флажки для разметки дорожки, секундомер.

Основная цель – проверка умения бегать с равномерной скоростью.

Организация. Группа делится на две команды. Ученикам сообщают длину дистанции, время, за которое они должны ее пробежать (например, дистанция – 500 м, время – 2 мин, показывают место старта и финиша).

Проведение. По сигналу тренера или его помощника стартует первая команда, и только когда она придет к финишу, стартует вторая. После прохождения дистанции последним участником команды объявляется время. Побеждает команда, результат которой окажется максимально близким к заданному, вне зависимости от того, был ли он больше или меньше заданного.

### **Тема 2.2. Подвижные игры с прыжками.**

**Теория** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

#### **Практика**

Процесс совершенствования прыжков в высоту.

Подвижные игры: «С кочки на кочку», Эстафета «Преследование прыжками», «Чехарда», «Достань мячик», «Резиночки», «Прыгни в цель», «Удочка с прыжками перешагиванием», «Поймай лягушку», «Перемена мест», «Прыжки по кочкам», «Перепрыгни ручей», «Прыжок за прыжком».

#### **«С кочки на кочку»**

Учитель чертит на полу круги диаметром 30-40 сантиметров. Расстояние между кругами - 40-50 сантиметров.

Ребенку нужно прыгать с кочки на кочку (то есть из круга в круг), стараясь побыстрее перебраться с первой кочки на последнюю.

Отталкиваться надо обязательно обеими ногами: присесть, согнув ноги в коленях, затем прыжок.

#### **Эстафета «Преследование прыжками»**

Играющие делятся на две команды, которые разомкнуты на вытянутые руки шеренгами выстраиваются одна позади другой. Расстояние между шеренгами – 2-3 метра. По сигналу учителя обе команды прыжками на одной ноге устремляются к линии финиша. При этом игроки задней шеренги стремятся догнать и касанием руки запятнать прыгающего перед собой игрока передней шеренги, а тот старается не допустить этого. Игроки, которых запятнали до лицевой линии, должны остановиться и поднять вверх руку. Подсчитывается их количество. Возвратившись обратно, команды меняются местами и ролями, а игра повторяется еще раз.

Выигрывает команда, запятнавшая большее количество соперников.

**«Чехарда»** Один из игроков выбирается на роль козла. Оставшиеся по очереди должны через него перепрыгивать. Кто не сумел перепрыгнуть через козла, или его свалил, или сам упал после прыжка, становится на место козла, а бывший козел идет

прыгать. Для сложности вместо одного козла можно выбирать нескольких, и прыгающий должен преодолеть без ошибок всю цепочку. Козлу запрещено умышленно прогибаться, уворачиваться или иным способом мешать прыгающему.

#### **«Достань мячик»**

Инвентарь: мячик, шнурок.

Основная цель – усвоение ритма выполнения последних трех шагов разбега при прыжке в высоту и отталкивании.

Организация. На шнурке подвешивают мячик на доступной ученикам высоте; и устанавливают очередность выполнения упражнения.

Проведение. С трех шагов разбега ученик отталкивается одной ногой и старается коснуться рукой мячика. Высоту, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивают и для удобства по всей длине шнурка через каждые 5 см завязывают узелок. Если ученику удалось коснуться мячика, он получает 1 очко. На каждой высоте разрешается одна попытка.

#### **«Резиночки»**

Подготовка: Для игры нужна длинная скакалка (4—5 м), концы которой связывают, чтобы получилось кольцо. Скакалку можно заменить обыкновенной резинкой сантиметровой ширины, которую связывают, и двое участников, стоя лицом друг к другу в 3—4 шагах, натягивают между ног.

Игра: Третий играющий встает сбоку от веревки или резиночки для того, чтобы начать прыжки. Сначала резиночка натягивается невысоко — немного выше стопы. Если участник, прыгая, благополучно завершит условленную комбинацию, двое участников поднимают резиночку выше — на уровень коленей, и комбинация повторяется. Затем скакалка может быть поднята на уровень пояса и даже груди.

Прыжки могут быть разные:

- «березка»,
- «пешеходы»,
- «бантик»,
- «конвертик»,
- «кораблик»,
- выпрыгивание из квадрата на другую сторону одной и двумя ногами, прыжки с поворотом и т. д.

Во время игры резиночку в прямоугольнике можно скрестить, изменить уровень одной или другой стороны. Об этом договариваются заранее.

Если прыгающий совершит ошибку, он меняется местом с игроком, который поддерживает резиночку. Очередность между игроками, образующими прямоугольник, устанавливается заранее.

Можно играть двое па двое. В этом случае, если игрок совершил ошибку при прыжке, его может выручить партнер, который выполняет более сложный прыжок. Тогда другая пара продолжает держать резиночку. При смене пар игроки запоминают, на какой части составленной ими комбинации они остановились, совершив ошибку. При возобновлении прыжков они продолжают комбинацию до тех пор, пока она не будет завершена.

Победитель: Пара (или игрок), которая быстрее сумеет завершить серию прыжков с усложнениями, то есть когда резиночка от раза к разу поднимается еще выше.

#### **«Прыгни в цель»**

Инвентарь. Сектор для прыжков в высоту.

Подготовка. На стойки для прыжков в высоту кладут две планки (нижняя может быть на высоте 130 см, верхняя – на 80-100 см выше).

Описание игры. Участники игры с разбега прыгают установленным способом через цель, образованную двумя планками. Постепенно верхнюю планку устанавливают все ниже. Победителем объявляется спортсмен, который прыгает через самую узкую щель. Ошибкой считается, если одна из планок сбита. Можно усложнить задание.

#### **«Удочка с прыжками «перешагиванием»**

Подготовка. Играющие делятся на группы по 6-8 человек. Водящий в каждой группе крутит веревочку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу.

Описание игры. Игроки стоят на расстоянии двух шагов от окружности, по которой скользит мешочек. Когда мешочек оказывается близко, игрок делает шаг вперед, с другого шага отталкивается от земли и прыгает через мешочек с веревочкой перешагиванием; затем быстро отходит на прежнее место. Задетый идет водить. Веревочку крутят до тех пор пока каждый играющий не прыгнет 6-8 раз. Выигрывают в группах те, кто меньшее число, раз побывал водящим.

Правила.

1. Каждый игрок, к кому приблизилась веревочка, обязан сделать прыжок.
2. Каждый новый водящий начинает крутить удочку в другую сторону.

#### **«Поймай лягушку»**

Подготовка: Все игроки (на ограниченной площадке) принимают положение упора присев с опорой на руки, выставленные вперед. В таком же положении за пределами площадки находятся и двое водящих.

Игра: По сигналу они впрыгивают лягушкой (с поочередной опорой на руки и ноги) на площадку и, продвигаясь таким образом, стараются приблизиться к играющим и осалить кого-либо из них. Те имеют право убежать тоже только способом "лягушка". Никому не разрешается в ходе игры сидеть на корточках, оторвав руки от пола. Продвигаться можно вперед или назад толчком двух ног или рук. Каждый, кого осалили водящие, становится лягушкой и начинает ловить остальных игроков.

Победитель: Участник, пойманный последним,

#### **«Перемена мест»**

Подготовка: Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями своих домов), приседают и кладут руки на колени.

По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного дома.

Победитель: Команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией, закончив прыжки.

Затем следуют прыжки в обратную сторону, но в игре не участвует тот, кто пересек линию дома последним. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2—3 самых выносливых прыгуна. По числу игроков на площадке нетрудно определить команду - победительницу. Она сохранила больше прыгунов. Продолжая соревнование, можно выявить лучшего прыгуна.

Примечание. Можно условиться прыгать от одной линии до другой разными способами: на правой (левой) ноге, на двух ногах без глубокого приседа, поочередными прыжками: ноги вместе — ноги врозь.

#### **«Прыжки по полоскам»**

Место. Площадка, зал, коридор.

Подготовка. На полу (земле) поперек площадки наносятся 4-8 полосок шириной 50 см каждая. Играющие становятся на одной стороне площадки, разделившись на 2-4 команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному.

Описание. По сигналу руководителя первые игроки в командах начинают перепрыгивать с одной полосы на другую, делая на каждой промежуточной прыжок и не наступая на линии, ограничивающие полосы. Выполнивший это задание правильно получает очко для своей команды. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила.

1. В широком помещении команд может быть больше.
2. Игроки из разных команд прыгают одновременно или поочередно (если помещение узкое).
3. Зарабатывает очко только тот игрок, который ни разу не наступил на линию полосы.

#### **«Перепрыгни «ручей»**

Организация: класс делится на две команды, строящиеся в колонну по одному за стартовой линией. Через 8 м от старта двумя параллельными линиями обозначается условный ручей двухметровой ширины, а еще через 8 м перед каждой колонной ставится поворотная стойка.

Проведение: По сигналу направляющие игроки колонн бегут к поворотной стойке, с разбега перепрыгивают через ручей, огибают стойку и возвращаются обратно, преодолевая ручей тем же способом, и передают эстафету следующему игроку. За каждое не преодоление ручья команде добавляются 2 штрафные секунды. Выигрывает команда, закончившая эстафету за наименьшее время.

#### **«Прыжок за прыжком».**

Подготовка: Играющие делятся на две команды, каждая из них распределяется по парам. Пары каждой команды встают колоннами в трех-четыре шагах друг от друга и держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50—60 см от пола.

Игра: По сигналу руководителя первые пары быстро кладут скакалку на землю, и оба игрока (один — налево, другой — направо) бегут в конец своей колонны, а затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Добежав до своих мест, оба игрока останавливаются и берут скакалку снова за концы. Как только первая скакалка поднята с земли, вторая пара кладет свою скакалку, прыгает через первую скакалку, бежит мимо колонны в ее конец и перепрыгивает через скакалки до своего места. Затем в игру вступает третья пара и т. д.

Соревнование идет между двумя колоннами.

Победитель: Игроки колонны, закончившие прыжки первыми.

### **Тема 2.3. Подвижные игры с метанием.**

**Теория** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

#### **Практика**

Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Подвижные игры: «Чужая палочка», «Выстрел в небо», «Заставь отступить», «Бомбардировка», «В горизонтальную мишень», «Через сетку», «Мячом в цель», «Одиннадцать», «Собачка».

#### **«Чужая палочка»**

Для этой игры берут две небольшие одинаковые палочки. По сигналу учителя нужно бросить свою палку как можно дальше и тут же побежать за палочкой противника. Побеждает тот, кто первый вернется с чужой палочкой.

### **«Выстрел в небо»**

Игроки распределяются по двум командам и располагаются вокруг очерченного круга диаметром 10—12 шагов. Сначала представители одной команды, а затем другой по очереди выходят в круг с теннисным мячом в руке и метают мяч вертикально вверх как можно выше. Руководитель засекает время полета мяча от выпуска из руки до момента удара о землю. Чем сильнее бросок и выше брошен мяч, тем больше время его полета. Можно метать из круга одновременно в два мяча. Чей мяч дольше продержится в воздухе, та команда получает 1 очко.

### **«Заставь отступить»**

Занимающиеся приносят на занятия мешочки с песком одинакового веса. Мешочки удобно лежат на руке, а после броска не отскакивают и остаются на месте.

Соревнуются две команды, стоящие перед стартовыми линиями в 10—12 шагах одна от другой. Интервалы между игроками в шеренгах 3—4 шага. Сзади каждой шеренги в 6—10 шагах размечают еще по одной пересекающей площадку линии. Это — линии «плена».

Согласно жребию первым толкает представитель одной из команд. Затем с места падения мешочка в обратную сторону толкает тот же мешок, стоящий напротив соперник. Соревнование между каждой парой продолжается до тех пор, пока один из игроков не оттеснит другого за линию плена.

Общая продолжительность игры 5—8 мин., после чего подводятся итоги. Можно также играть до тех пор, пока все участники одной из команд не окажутся в плену.

### **«Бомбардировка»**

Играющих делят на две равные команды. На каждой половине поля параллельно лицевой линии на расстоянии 2-3 м от нее проводят линию города. Команды получают по 8-10 булав и расставляют их произвольно в своем городе. Игроки размещаются своей половине площадки между средней линией и линией города. Каждой команде дают по два волейбольных мяча. По сигналу играющие бросают мячи, стараясь сбить булавы. Каждая команда старается перехватить мячи, которые бросает команда противника. Сбитые булавы убирают. Играют 5-8 мин. Побеждает команда, сбившая большее количество булав. Вбегать в свой город для защиты булав запрещается.

### **«В горизонтальную мишень»**

На земле в 10 шагах от линии метания чертится концентрический круг с разметкой, обозначенной на рисунке. Метание (толкание) проводится по очереди тремя набивными мячами или ядрами. Чем дальше находится полуокружность, в которой приземлился снаряд, тем больше очков набирает метатель. Падение снаряда вне пределов круга не оценивается.

Игра может носить и лично-командный характер.

### **«Через сетку»**

Игра проходит в форме встречной эстафеты, во время которой каждый участник, толкнув набивной мяч через сетку (веревку, натянутую между столбами или деревьями), отходит в конец своей колонны. Игрок, стоящий за сеткой, ловит мяч и, в свою очередь, толкает партнеру на другую сторону площадки.

### **«Одиннадцать»**

Начинают перебрасывать мяч друг другу. Первый учащийся, бросая мяч, громко говорит: «Один!». Дальше броски считают про себя. Тот, кому надо было бы бросать мяч 11-ый раз, мяч не ловит, а отбивает («гасит») его о землю. При этом говорит: «Одиннадцать!». Если все получилось, то он подбирает мяч и начинает игру заново.

Если же ребенок поймал одиннадцатый мяч, то он садится на корточки в центр круга, а первый бросок делает его сосед справа.

Следующий одиннадцатый должен не просто отбить мяч, а попасть мячом в того, кто сидит в кругу. Если это получилось, то тот, кто сидел в кругу, возвращается в игру, если нет, то неудачливый «стрелок» присоединяется к участнику, уже сидящему в кругу.

#### **«Собачка»**

Для игры «в собачку» требуется как минимум три игрока.

В собачку допускается играть в любое время года в любом помещении или на траве/песке/снегу. Для начала игры, как я уже говорил, определяется жребием «Вода», т.е. собачка.

Так же необходимо, хотя бы приблизительно или условно, очертить игровое поле для игры.

Для начала игры «собачка» (вОда) располагается в центре игрового поля, и ждёт начала игры, а игроки — по краям поля. Игроки не имеют права сходить с линии игрового поля, а «собачка» может это делать.

Одному из игроков выдаётся мяч. Игра начинается после первого паса другому игроку. Пасовать можно руками и ногами. Пасующие обязаны точно и своевременно передавать пасы любому другому игроку (кроме собачки), и дразнить «собачку» мячом.

«Собачка» бросается за мячом, ставя цель дотронуться любой частью тела, или захватить мяч.

И то и другое приводит к смене «собачки» на игрока, который неудачно сделал пас или владел мячом в тот момент.

Если от касания игрока мяч уходит за пределы игрового круга и касается земли, то такой игрок становится «собачкой».

#### **«Мячом в цель»**

Игра приближена к баскетболу и проводится на баскетбольной площадке. Однако команды играют набивным мячом и метают мяч не в корзину, а в щит. Не придерживаются также некоторых правил (ведения мяча, правило трех секунд и др.), специфичных для баскетбола. Можно условиться, чтобы метать мяч в щит только одной рукой (имитируя толчок). Для освоивших игру можно ввести правило метания только из-за линии штрафного броска.

### **Раздел 3. Спортивные игры**

#### **Тема 3.1. Подвижные игры с элементами волейбола.**

**Теория** Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по пионерболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

#### **Практика**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Подвижные игры: «Пасовка волейболистов», «Ловкая подача», «Пасовка волейболистов (в командах)», «Мяч в воздухе», «Два мяча через сетку», «Пасовка волейболистов», «Эстафета волейболистов», учебная игра в волейбол

#### **«Пасовка волейболистов»**

Играющие (в группах по 8-10 человек) стоят в кругу и пасуют (передают друг другу мяч). Кто уронит мяч, тот получает штрафное очко. Выигрывают те, кто не получит штрафных очков. Нельзя отходить с занятого места далее одного шага, касаться мяча дважды подряд.

#### **«Ловкая подача»**

Играющие делятся на 3—4 команды. И по командно рассчитываются по порядку. Первые номера отходят в сторону на 6—8 м от остальных игроков своей команды, которые располагаются неподалеку один от другого в произвольном порядке, и подают им мяч нижней или верхней, подачей (по условию). Один из игроков принимает мяч и пасует его любому из своих игроков. С третьим касанием мяч должен быть отбит обратно первому номеру, который ловит мяч и идет играть в принимающую группу. Его место занимает второй номер, и игра продолжается. Выигрывает команда, допустившая меньшее число ошибок. За ошибку считается падение мяча на землю, двойная пасовка, задержка мяча при передачах.

#### **«Пасовка волейболистов (в командах)»**

Учащиеся делятся на несколько команд, и каждая строится в круг. По сигналу в командах начинается пасовка волейбольного мяча. За каждое падение мяча на землю команда получает штрафное очко. Побеждает команда, которая за 3-5 мин уронила мяч меньшее число раз.

#### **«Мяч в воздухе»**

Школьники делятся на 3-4 команды, каждая образует круг. Верхней передачей каждая команда стремится «удержать» мяч в воздухе дольше других.

#### **«Два мяча через сетку»**

Команда состоит из 6 игроков. Они располагаются на площадке так же, как при игре в волейбол, и после розыгрыша очка делают переход (смену мест) по часовой стрелке. Игра проводится на время (5-8 мин). Во время игры разрешается отбивать мяч через сетку верхней передачей. Мяч по сигналу учителя (судьи) вводится в игру верхней передачей из различных зон. Когда учащиеся изучат нижнюю подачу, розыгрыш очка начинают подачами из-за лицевых линий через сетку, а прием мяча с подачи производится сверху двумя руками. При потере подачи игра не прекращается (ближайший к мячу учащийся берет его и бросает через сетку), однако команда, допустившая ошибку, лишается права на розыгрыш очка. Команды совершают переход после розыгрыша одного, двух или трех очков. На последнем этапе игры вводится условие: совершать бросок мяча через сетку только вторым касанием, получив передачу от одного из партнеров по команде.

#### **Учебная игра в волейбол**

Проводится без подачи, мяч вводит в игру верхней передачей игрок 6-й зоны. Учебную игру с подачами следует давать на последних уроках. При судействе фиксируют только грубые ошибки при приеме мяча.

#### **Учебные игры с заданиями:**

1. Игра «Два мяча через сетку» с заданием направлять все пойманные мячи игроку, стоящему во 2-й зоне у сетки; этот игрок бросает через нее мяч (или отбивает верхней передачей).

2. Игра в волейбол без подач. Первой передачей мяч направляют игроку 2-й зоны, тот передает его в 3-ю зону, а оттуда мяч направляют через сетку.

3. То же, но мяч первой передачей направляется в 3-ю зону, а затем в 4-ю или во 2-ю.

4. Те же задания с применением нижней подачи.

#### **«Эстафета волейболистов»**

Две-три команды выстраиваются колоннами в 5 м от стены. Расстояние между колоннами 3 л. У направляющих — по волейбольному мячу. По сигналам капитаны команд выполняют пять передач мяча ударом его о стенку (пальцами, как в волейболе). После пятого удара капитаны бегут в конец своей колонны, а мяч подхватывает и продолжает выполнять передачи очередной игрок команды. Выигрывает команда, которая раньше и правильно закончит передачи. Если мяч упадет на пол, игрок должен его подобрать, стать на линию и продолжать передачи.

### **Тема 3.2. Подвижные игры с элементами баскетбола.**

**Теория** Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### **Практика**

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.

Максимальное расстояние до корзины – 4.80 м.

Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).

Игра по правилам мини-баскетбола.

Дальнейшее обучение технике движений.

Подвижные игры: «Мяч с четырех сторон», «Защита укрепления», «Вышибала», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему», «Залетный мяч», «Мяч в центр», «Борьба за мяч», «Мяч капитану», эстафета с ведением, и броском баскетбольного мяча в корзину.

**«Быстрая передача»** Играющие в парах. Расстояние между учащимися 4-5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 15-20 передач, выигрывает.

**«Гонка мячей по рядам»** Все играющие в двух шеренгах, стоящих лицом друг к другу. Первые игроки в шеренгах (с одной стороны) по сигналу передают мячи своим соседям, а те дальше. Последние игроки в шеренгах, получив мячи, бегут и становятся впереди своих шеренг, затем начинают передавать мяч своим соседям и т. д. Когда игроки, начинавшие гонку мячей, окажутся снова на своем месте, они поднимают мяч вверх. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

**«Встречная эстафета с мячом»** Играющих делят на две команды и выстраивают в колоннах. Каждую колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м. У первых двух игроков по мячу. По сигналу они передают мяч игроку в противоположную группу, а сами становятся в конец своих колонн. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу.

#### **«Защита укрепления»**

Играющие становятся за очерченный круг. В центре круга «укрепление» (три связанные веревочкой гимнастические палки, составленные треногой). На укреплении лежит мяч. Водящий стоит близ укрепления и охраняет его от попаданий мячом, которым



перебрасываются играющие. Игрок, сбивший с укрепления мяч, становится водящим, а бывший защитник выходит за линию окружности и играет наравне с остальными.

### **«Вышибала»**

«Вышибалы» (двое выбираются считалкой или добровольно) встают с двух сторон площадки, расстояние от одного до другого зависит от ширины площадки или просто от настроения. «Вышибаемые» встают в центре. Задача вышибающих: перебрасываясь мячом, попасть им в вышибаемых игроков. Те, в свою очередь, должны пытаться увернуться. Игрок, которого вышибли, выбывает из игры (отходит в сторонку). Но его могут «спасти» его товарищи, если им удастся поймать мяч в руки. Ловить мяч можно только на лету, ни в коем случае не от земли. Кто поймал мяч от земли — выбывает. Если выбиты несколько человек, то игрок поймавший мяч, сам выбирает из них того, кому следует вернуться в игру. Когда в команде «вышибаемых» остается один игрок, то он должен увернуться от мяча столько раз, сколько ему лет. В случае удачи вся его команда возвращается в игру, в противном случае команды меняются местами.

### **«Перестрелка»**

Площадка делится чертой поперек на две равные части. На расстоянии 2—2,5 м от каждой из коротких сторон площадки проводится еще по черте. Таким образом, площадка представляет поле, состоящее из 4 полос: две полосы широкие («города») и две узкие (места для «плена»). Две равные команды размещаются каждая в своем городе в произвольном порядке. Руководитель выходит на середину площадки и подбрасывает волейбольный мяч вверх. Игроки стараются, не выходя из своих городов, завладеть мячом, и между командами начинается перестрелка. Игроки каждой команды бросают мяч в игроков противника, чтобы выбить их из города и взять в плен. Каждый игрок, задетый мячом, становится «пленником», после чего он переходит на полосу, помещенную за городом другой команды. Пленник может подбирать (или ловить) залетающий на его полосу мяч и бросать его в игрока чужой команды. Пленных можно освободить. Для этого надо бросить любому пленнику мяч так, чтобы тот мог поймать его с лету. Если пленник поймает мяч, то, держа его в руках, он беспрепятственно переходит в свой город и имеет право оттуда бросить этот мяч в противников или же для выручки перебросить его другому пленнику. Обе команды стараются помешать пленникам ловить мяч. Выигрывает команда, сумевшая взять в плен игроков другой команды (или насчитывающая, по окончании отведенного на игру времени, большее число пленных).

### **Правила:**

1. В игре не разрешается заходить за очерченные линии (помимо случаев ухода в плен и возвращения из плена), брать мяч, находящийся на другой полосе, бегать с мячом, отбивать летящий мяч ладонями. В случае нарушений этих правил другая команда получает право брать обратно в свой город любого из своих игроков, попавших в плен (или не отдавать в плен задетого мячом игрока).
2. Если игрок поймает мяч, брошенный в него, или мяч, переброшенный пленному игроку, то это за попадание не считается; если же при попытке поймать мяч игрок выпустил его из рук, то в таком случае попадание считается действительным и такой игрок идет в плен.

### **«Не давай мяча водящему»**

Один из играющих — водящий. В начале игры он находится на середине площадки. Остальные игроки размещаются на площадке в произвольном порядке и, бегая, перебрасывают один другому баскетбольный мяч. Водящий старается завладеть мячом. С того места, где ему удалось поймать мяч, он бросает мяч в любого игрока. В

случае попадания игрок становится водящим, а прежний водящий участвует в игре наравне со всеми. Игроки, побывавшие меньшее число раз в роли водящего, побеждают.

#### **«Эстафета с ведением, и броском баскетбольного мяча в корзину»**

Играющие могут выполнять одно задание (ведение мяча) или два-три задания (ведение мяча по прямой, обводка стойки и бросок по корзине).

#### **«Залетный мяч»**

На площадке чертят две концентрические окружности диаметрами 18 и 9 м (или 12 и 6 м). В центре малого круга, ставят переносную баскетбольную корзину. Играют две команды по 6-8 человек. Играющие произвольно размещаются за большим кругом. По сигналу играющие передают друг другу мяч и стараются, не переступая линию малого круга, забросить его в кольцо. Игрок, забросивший мяч получает для своей команды два очка, затем он же вводит мяч в игру. Команда, набравшая большее количество очков за 10-15 минут игры, побеждает. Бегать с мячом в руках, вырывать мяч из рук противника и задевать стойку не разрешается. За нарушение правил команда наказывалась штрафным броском, который выполняется из-за черты большого круга любым игроком другой команды. При попадании команда получает одно очко. После штрафного броска любой игрок наказанной команды вводит его в игру за чертой большого круга.

#### **«Мяч в центр»**

Площадка делится пополам. На каждой половине ближе к лицевым линиям, обозначаются круги диаметром 1 м. В них находятся капитаны. На каждой противоположной стороне произвольна размещаются по три «перехватчика», а остальные играющие стоят вокруг своего капитана в малых кружочках (диаметром 50 см) в трех метрах один от другого. Учитель дает мяч одному из перехватчиков. Тот по сигналу бросает его одному из своих подающих (стоящих в малых кружочках), а последние посылают мяч своему капитану. Перехватчики мешают этому, стараясь перехватить мяч и отдать его подающему. Если Капитан поймает мяч, команде засчитывается очко, а подающие меняются местами. Последний кружочек занимает один из перехватчиков, а капитан становится на его место. Роль капитана исполняет очередной подающий. Продолжительность игры 15-20 мин. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

#### **«Борьба за мяч»**

Две команды произвольно размещаются на обозначенной площадке (18x6 м). Одному из играющих дается мяч. По сигналу игроки стараются быстрее выполнить 5-10 передач между своими игроками. За это команда выигрывает очко. Счет передач ведет учитель. Игра продолжается до 10 мин. Команда, набравшая большее количество очков, выигрывает.

#### **«Мяч капитану»**

Играют несколько команд, построенных в колонны по одному. Водящие (капитаны) стоят впереди своих команд в 3-6 шагах. По сигналу капитаны бросают мяч очередному игроку команды; тот, бросив назад капитану мяч, бежит в конец колонны. Выигрывает команда, правильно и раньше других закончившая передачу. Эта игра имеет несколько вариантов: играющие могут стоять в командах по кругу, а капитан — в центре; играющие стоят в шеренгах, капитаны передвигаются боком вдоль шеренги и передают каждому мяч; играющие сидят; играющие стоят в колоннах. Игрок, получив мяч от капитана, может его передать обратно после выполнения условленного дополнительного упражнения (присесть, повернуться на 360°, выполнить три-пять ударов о пол и др.).

**Тема 3.3.** Подвижные игры с элементами футбола.

**Теория** Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **Практика**

Освоение индивидуальной техники защиты. Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря. Перехват мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам.

Закрепление техники перемещений, владения мячом, развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Подвижные игры: «Спиной к финишу», эстафета «Челночный бег», «Мяч в стенку», «Передачи мяча с перебежками», «Передачи мяча капитану», «Точный удар», «Футбольный слалом», «Челночный скоростной дриблинг», «Футбольные салки», «Точный пас», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик», «Через квадрат», «Точный бросок», «Живая цель», «Футбол через скамейки», «Мяч капитану».

Игры без мяча

#### **«Спиной к финишу»**

Игроки построены в одну шеренгу за общей линией старта, спиной к финишу. Интервал между ними 4—5 м. По сигналу игроки бегут 20—25 м спиной вперед. Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

#### **Эстафета «Челночный бег»**

Вариант 1. Две команды построены в колонны по одному за линией старта. В 10 м от неё, напротив каждой команды, устанавливаются поворотные стойки, а затем через каждые 3 м - ещё 3-4 стойки. По сигналу первые игроки команд бегут к первой поворотной стойке, оббегают её и возвращаются к линии старта, затем бегут ко второй стойке и т. д., пока не обегут все стойки. После этого в игру вступают очередные участники команды и повторяют то же задание.

Победитель - команда, закончившая бег первой.

Вариант 2. У первых игроков команд - мелкий раздаточный инвентарь (кубики, кегли и др.) по количеству поворотных стоек. По сигналу они бегут к поворотным стойкам и оставляют у каждой из них по одному предмету. Следующий за ними игрок подбирает предметы и передаёт очередному стартующему и т. д.

*Игры с передачами мяча*

#### **«Мяч в стенку»**

Команды построены в колонны по одному лицом к стенке. По сигналу впереди стоящие в колоннах выполняют удар ногой по мячу в стенку и быстро становятся в конец своей колонны. Следующие игроки выполняют то же задание. Удар стараться выполнять в одно касание. Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на своё место.

#### **«Передачи мяча с перебежками»**

Игроки делятся на 2 команды, каждая из которых, разбившись на две подгруппы, выстраивается в колонны по одному, лицом друг к другу на расстоянии 10 м. По сигналу

впереди стоящий игрок одной из колонн ногой посылает мяч первому игроку противоположной колонны, бежит вслед за мячом и становится в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, возвращает его во встречную колонну и бежит в её конец и т. д. Выигрывает команда, в которой все игроки первыми займут и. п.

#### **«Передачи мяча капитану»**

В игре участвуют две команды, каждая из которых выбирает своего капитана, получает футбольный мяч и становится в круг на отведённой ей половине площадки, разомкнувшись на вытянутые руки и поставив капитана с мячом в центр. По сигналу капитаны обеих команд начинают футбольные передачи мяча (туда и обратно) по очереди каждому из игроков своего круга. Если в ходе этого, из-за какой-нибудь технической ошибки мяч теряется, то его подбирает виновный в этом игрок и игра продолжается дальше. Когда все игроки в круге сыграют с капитаном, тот ловит мяч и поднимает его над головой. Команда, выполнившая это быстрее, получает выигрышное очко. Игра повторяется три раза. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

#### **«Точный удар»**

Игроки с расстояния 10-12 м выполняют удар ногой по мячу, стремясь попасть им в мишень (круг диаметром 1 м), обозначенную на стене. Каждый игрок выполняет по 3—5 ударов сильнейшей ногой. Побеждает игрок (команда), сделавший больше точных попаданий в цель.

#### *Игры с ведением мяча*

#### **«Футбольный слалом»**

Команды построены в колонны по одному за общей линией старта, у ног первых номеров футбольные мячи. На дистанции эстафеты на продольных линиях установлены по 4-5 стоек на расстоянии 2-3 м одна от другой. Первая стойка находится на расстоянии 3-5 м от линии старта. По сигналу первые игроки команд ведут ногой мяч, зигзагообразно обводят поворотные стойки на пути то слева, то справа и тем же способом возвращаются назад, передавая эстафету (мяч) следующему игроку, и т. д. Выигрывает команда правильно и первой выполнившая задание.

Варианты: 1) ведение мяча вокруг каждой стойки или конуса (вправо или влево) с передачей эстафеты во встречную колонну; 2) ведение мяча попеременно вправо вокруг одной стойки и влево вокруг следующей стойки и т. д. с передачей эстафеты во встречную колонну; 3) ведение мяча с обводкой двух стоек «восьмёркой» (расположенных параллельно линии старта на одинаковом расстоянии от встречных колонн) с передачей эстафеты во встречную колонну.

#### **«Челночный скоростной дриблинг»**

Игроки построены в одну шеренгу за общей линией старта. Интервал между ними 4-5 м. У каждого по мячу. В 15 м, 20 м и 25 м от линии старта-финиша параллельно проводятся три линии. На них устанавливаются поворотные стойки (напротив каждого игрока). По сигналу игроки ведут мяч вперёд. Достигнув первой линии, они огибают расположенные на ней стойки (поворачиваются на 180°) и ведут мяч назад. За линией старта они вновь поворачиваются на 180° и ведут мяч ко второй линии, после чего вновь возвращаются к линии старта и т. д. Игроки заканчивают скоростное ведение мяча, как только от последней линии они вернутся назад и пересекут линию старта-финиша. Побеждает игрок, первым выполнивший задание.

Вариант. «Челночное ведение мяча с финишем на противоположной стороне площадки». Во второй попытке игроки меняются местами.

*Игры с ведением и передачами мяча*

#### **«Футбольные салки»**

Игра проводится на ограниченном участке поля. У, каждого игрока, в том числе и водящих (их может быть два-три), мяч. По сигналу все игроки выполняют ведение мяча по полю, следя за водящими и уклоняясь от встречи с ними. Задача водящих - выполняя передачи мяча друг другу) ведение, удары, при благоприятной ситуации попасть своим мячом в мяч одного из игроков. Если это удаётся сделать, водящий меняется ролью с этим игроком и игра продолжается дальше.

Методическое указание. Мяч у водящих должен отличаться от мяча игроков (например, цветом, наклейкой пластыря и т. п.).

#### **«Точный пас»**

На площадке обозначают прямоугольник 20x15 м (или квадрат 15x15 м). На середине боковых линий стойка

ми (конусами, фишками) обозначают ворота шириной 1,5 м. На лицевых линиях в противоположных углах прямоугольника (квадрата) располагаются два игрока. Один из игроков ведёт мяч к дальнему от себя углу и оттуда, не снижая скорости бега, стремится выполнить передачу партнёру так, чтобы мяч прошёл точно между стойками. Партнёр повторяет то же задание на противоположной стороне.

Выполнив передачу мяча, каждый игрок быстро возвращается на исходное положение и т. д. Побеждает тот, кто первым выполнит 10 точных попаданий в обозначенные ворота.

Методическое указание. Чтобы двигательные действия выполнялись более быстро (ведение и передача мяча), можно провести игру в виде соревнования между командами.

*Игры с перехватом (отбором) мяча*

#### **«Не давай мяч водящему»**

Игроки располагаются по кругу, разомкнувшись на вытянутые руки. Назначают водящего, который занимает место в центре круга. По сигналу игроки ударами ноги по мячу начинают выполнять между собой передачи, а водящий, бегая в круге, старается помешать передаче и перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами и ролями с игроком, потерявшим мяч, и игра продолжается дальше.

#### **«Ловец и перехватчик»**

Игроки располагаются по кругу, у ног одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик. Стоящие по кругу перехватчик меняются ролями. Игра длится до тех пор, пока все игроки не побывают в роли перехватчика.

#### **«Через квадрат»**

Площадка 15x5 м делится на три квадрата (5x5 м). В крайних квадратах находятся по три игрока, а в среднем - два игрока (водящие). По сигналу игроки, стоящие в правом квадрате, выполняют передачи мяча друг другу (ударами ноги) и, выбрав удобный момент, посылают его через средний квадрат игрокам, находящимся в левом квадрате. Водящие, действуя индивидуально или вдвоём, стремятся перехватить мяч (забегая с этой целью в крайние квадраты). Если это удалось, водящий меняется местами и ролями с игроком, потерявшим мяч, и игра продолжается дальше. Игрокам, владеющим мячом, не разрешается выходить за пределы своих квадратов. Если игрок допустил техническую ошибку и упустил мяч за пределы квадрата, то он становится водящим.

*Игры с бросками мяча*

#### **«Точный бросок»**

В 10-15 м от линии броска обозначается цель — три концентрических круга диаметром 1,5, 1,0 и 0,5 м. Каждый из игроков стремится из 5 бросков футбольного мяча двумя руками из-за головы набрать больше очков. За попадание в малый круг даются 3 очка, в средний - 2 очка и в большой - 1 очко.

#### **«Живая цель»**

Игроки, разделившись на две подгруппы, располагаются шеренгами одна напротив другой на расстоянии 15- 20 м. Между ними занимает место водящий, которого выбирают по жребию. Водящий произвольно перемещается по площадке от одной шеренги к другой, выполняет различные обманные движения, чтобы в него не попали мячом. Стоящие на линиях игроки, перебрасывая футбольный мяч друг другу и от линии к линии двумя руками из-за головы, стремятся выбрать удобный момент и попасть в водящего. Если это удастся сделать, игрок, попавший в водящего, меняется с ним местами и ролями.

#### **«Футбол через скамейки»**

*Подготовка.* Играющие делятся на 4 команды по 3 - 4 человека, каждая; команда располагается на боковой линии 1/2 поля баскетбольной (гандбольной) площадки. Между командами поставлено несколько скамеек. Играют волейбольным мячом. По жребию определяют, кто начинает.

*Описание игры.* Мяч после отскока от пола ударом серединой подъема или внутренней стороны стопы посылают через скамейки на другую сторону площадки. Останавливать (не ловить) мяч можно руками или любой частью тела. Каждая команда может бить по мячу трижды, т.е. одним из трех ударов - первым, вторым или третьим - мяч должен быть послан на другую половину площадки.

Методическое указание. Ошибки: а) удар мячом о скамейку, б) удар по мячу четыре раза; в) выход мяча за пределы площадки; г) касание мячом пола между ударами больше чем один раз; д) двойные удары одного игрока (кроме первого приема).

Разрешается: 1) подача головой сразу, на сторону противника; 2) один тот же игрок может ударить по мячу первым и третьим.

Педагогическое назначение. Игра учит мягкому обращению с мячом точному расчету, игровому взаимодействию и совершенствует их.

Подвижная игра «Передача мячей по кругу». *Подготовка.* В центре площадки очерчивают круг диаметром 12 -16 м. Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый - второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Каждая команда получает по мячу (футбольному, волейбольному, баскетбольному или набивной мяч до 2 кг), которые находятся у игроков, стоящих рядом друг с другом.

*Описание игры.* По звуковому сигналу тренера каждая команда начинает как можно быстрее передавать мяча по кругу: первые номера против часовой стрелки, вторые - по часовой стрелке, пытаюсь обогнать другую команду. Победителем становится команда, которой удастся это сделать.

Правила. 1. Мяч должен передаваться только в строгой последовательности. 2. Игрокам не разрешается ловить мяч другой команды или затруднять ей передачу мяча.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию техники ловли и передачи мяча, развивает ловкость, быстроту движений, воспитывает коллективные начала.

#### **«Мяч капитану»**

*Подготовка.* В противоположных углах площадки двумя линиями (с расстоянием 1 м) очерчивают секторы. Играющих делят на две команды. Каждая команда выбирает своего «капитана», которые встают в малые секторы им 1/2 поля соперников.

*Описание игры.* Начинают ее в центре поля с подбрасывания мяча между двумя игроками из равных команд. Овладевшая мячом команда старается с помощью передач приблизиться к сектору своего «капитана» и передать ему мяч. За каждую удачную попытку командам засчитывается одно очко. Выигрывает команда, набравшая в установленное время большее количество очков.

*Правила.* 1. Ни один из играющих не имеет права заступать за линию сектора, а вратарь - выходит из малого сектора. 2. Мяч засчитывается, если «капитан» поймал его с лета, а не после отскока от стены или играющих. 3. Нельзя бегать с мячом, вести его. Можно только сделать два шага. 4. Мяч, вышедший за пределы поля, вбрасывает противоположная команда в точке выхода мяча. 5. Если защитники для перехвата мяча, направленного «капитану», входит в сектор, мяч засчитывается нападающей команде. 6. В борьбе за мяч не разрешается захватывать или толкать соперников. За нарушение пострадавший выполняет штрафной бросок (передача мяча «капитану») с расстояния 7 м. Охраняет «капитана» только один защитник, располагаясь у линии сектора.

*Методические указания.* 1. Команды должны иметь отличные повязки или играть в футболках разного цвета. 2. В ходе игры следует чаще обращать внимание играющих на ошибки и объяснять их, т.е. делать микропаузы продолжительностью 15-20 с.

### **Методическое обеспечение программы внеурочной деятельности**

При планировании и организации занятий в соответствии с учебным планом программы внеурочной деятельности, а также выборе форм контроля следует использовать пособия:

1. Виленский М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5 – 7 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2013. – 142 с.;
2. Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 8 – 9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2014. – 190 с.

В данные пособия включены сведения о психофизических особенностях учащихся 5 – 9 классов, о планировании и контроле учебного и тренировочного процесса, выработке умений и навыков в базовых видах спорта.

### ***Контроль результатов освоения программного материала учащимися***

Эффективность данной программы рассматривается в двух направлениях: личностном и внешнем.

#### ***Личностное направление***

*Показатели:* изменение личностных качеств ребенка

*Информационный материал:*

- наблюдения педагога;
- тесты на определение уровня физического развития и основных физических качеств обучающихся. К ним допускаются ученики основной и подготовительной медицинских групп. Обучающиеся подготовительной группы не выполняют виды, противопоказанные им по состоянию здоровья, а анализ уровня их физической подготовленности проводятся по фактически выполненной ими программе.

№п\п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	скоростные	Бег 30 м, с	6.3	5,8	5,0	6.4	6.0	5,1

2	координационные	Челночный бег 3x10 м, с	9.7	9,0	8.5	10.1	9,5	8.9
3	скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	140	170	195	130	163	185
4	выносливость	Бег 1000 м.	6.25	5.25	4.45	6.30	6.00	5.20
5	гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	2	7	10	4	9	15
6	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	1	5	6	-	-	-
		на низкой перекладине из положения лежа, кол-во раз (девушки)	-	-	-	4	12	19
7	баскетбол	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3м.) Отрезок 15 м. туда и обратно (сек.)	11,5	10,8	10,2	12,5	12,0	11,5
8	баскетбол	Челночный бег 3x10 м. с ведением мяча (сек.)	9,4	8,9	8,8	9,6	9,4	9,2
9	баскетбол	Штрафной бросок (из 10 бросков)	1	2	3	1	2	3
10	волейбол	Челночный бег 6x5м (сек.)	12.9	12.5	11.9	13.0	12.6	12.0
11	волейбол	Передача мяча верху и снизу на месте (над собой кол-во раз)	4	6	8	4	6	8
12	волейбол	Подача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз с 3-х метровой линии	4	5	6	3	4	5
13	футбол	Удар по мячу ногой на дальность (м)	35	40	45	25	30	35



14	футбол	Жонглирование мячом (кол-во ударов)	8	10	13	6	8	11
15	футбол	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	3	5	7	2	4	6

### Кадровое обеспечение программы

Реализацию данной программы могут обеспечивать учителя физической культуры и педагоги дополнительного образования.

### Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимо е количество	Примечание
		Основная школа	
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	К	
1.4	<b>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха</b> Физическая культура. 5-7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных организаций. <i>В. И. Лях.</i> Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для		Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд

	<p>общеобразовательных учреждений.</p> <p><i>М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин.</i> Физическая культура. 5-7 классы.</p> <p><i>В. И. Лях.</i> Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы.</p> <p><i>В. И. Лях.</i> Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)</p>		
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»		В составе библиотечного фонда
<b>2</b>	<b>Демонстрационные учебные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения

			двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
3	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	<b>Технические средства обучения</b>		
4.1	Телевизор с универсальной приставкой	Д	Телевизор с диагональю экрана не менее 72 см
4.2	DVD-плеер или DVD-рекордер (с набором дисков)	Д	
4.3	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр, позволяющий использовать аудиодиски (CD-R, CD-RW, MP3), а также магнитные записи
4.4	Радиомикрофон (петличный)	Д	
4.5	Мегафон	Д	
4.6	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио и видеовходы/аудио- и видеовыходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных

			программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
4.7	. Сканер	Д	
4.8	Принтер лазерный	Д	
4.9	Копировальный аппарат	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательной организации
4.10	Цифровая видеокамера	Д	Могут входить в материально-техническое оснащение образовательной организации
4.11	Цифровая фотокамера	Д	
4.12	Мультимедиапроектор	Д	
4.13	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25 1,25
5	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.4	Козёл гимнастический	Г	
5.5	Конь гимнастический	Г	
5.6	Перекладина гимнастическая	Г	
5.7	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
5.8	Брусья гимнастические параллельные	Г	
5.9	Кольца гимнастические с механизмом крепления	Г	
5.10	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.11	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.12	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
5.13	Скамейка гимнастическая мягкая	Г	
5.14	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания

5.15	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	Г	
5.16	Скамья атлетическая вертикальная		
5.17	Скамья атлетическая наклонная		
5.18	Стойка для штанги		
5.19	Штанги тренировочные		
5.20	Гантели наборные		
5.21	Коврик гимнастический	К	
5.22	Акробатическая дорожка	Г	
5.23	Маты гимнастические		
5.24	Мяч набивной (1—5 кг)	Г	
5.25	Мяч малый (теннисный)	К	
5.26	Скакалка гимнастическая	К	
5.27	Палка гимнастическая	К	
5.28	Обруч гимнастический	К	
5.29	Коврики массажные	Г	
5.30	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д	
5.31	Сетка для переноса малых мячей	Д	
<b>Лёгкая атлетика</b>			
5.32	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.33	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.34	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Г	
5.35	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.36	Лента финишная	Д	
5.37	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.38	Рулетка измерительная (10, 50 м)	Д	
5.39	Номера нагрудные	Г	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
5.40	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	

5.41	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.42	Мячи баскетбольные	Г	
5.43	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.44	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.45	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.46	Сетка волейбольная	Д	
5.47	Мячи волейбольные	Г	
5.48	Табло перекидное	Д	
5.49	Ворота для мини-футбола	Д	
5.50	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.51	Мячи футбольные	Г	
5.52	Номера нагрудные	Г	
5.53	Ворота для ручного мяча	Д	
5.54	Мячи для ручного мяча	Г	
5.55	Компрессор для накачивания мячей	Д	
<b>Измерительные приборы</b>			
5.59	Пульсометр	Г	
5.60	Шагомер электронный	Г	
5.61	Комплект динамометров ручных	Д	
5.62	Динамометр становой	Д	
5.63	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г	
5.64	Тонометр автоматический	Д	
5.65	Весы медицинские с ростомером	Д	
<b>Средства доврачебной помощи</b>			
5.66	Аптечка медицинская	Д	
<b>Дополнительный инвентарь</b>			
5.67	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д	Доска должна быть передвижная и должна легко перемещаться по спортивному залу

6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)
6.4	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	
7.4	Игровое поле для футбола (минифутбола)	Д	
7.5	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.6	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.7	Гимнастический городок	Д	
7.8	Полоса препятствий	Д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся). Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально

оговорённых случаев); К — комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

### Список литературы

<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
<b>№</b>	<b>Основная литература:</b>	
1	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/В.И. Лях, - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2012 год.	Д
2	Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений /(под ред. М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд. – М.: «Просвещение»	Г
3	Виленский М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5 – 7 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2013. – 142 с.	Д
<b>Дополнительная литература:</b>		
1	Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика: пособие для учителей и методистов/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М. : Просвещение, 2014.	Д
2	Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. : Просвещение, 2010.	Д
3	Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий., М.В. Маслов – М. : Просвещение, 2011.	Д
4	Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий., М.В. Маслов – М. : Просвещение, 2011.	Д
5	Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий., М.В. Маслов – М. : Просвещение, 2011.	Д
6	Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий., М.В. Маслов – М. : Просвещение, 2011.	Д
7	Олимпийские старты 1-11 классы. Спортивно-оздоровительная деятельность. Авторы-составители: Е.П. Колгинова, С.П. Колгинов, Л.А. Соколова. Издательство «Учитель». 2013.- 255с.	Д
8	Журнал «Физическая культура в школе»	Д



9	Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам/ авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева-М.: Глобус, 2009,-345с.	Д
10	Справочник учителя физической культуры. Авторы-составители: П.А. Киселев, С.Б. Киселева. Волгоград: издательство «Учитель», 2010. – 239 с.	Д

### Электронные образовательные ресурсы /интернет-ресурсы

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://school-collection.edu.ru>
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
7. Раздел: Физическая культура и спорт. Сайт Rus.Edu [http://www.rusedu.ru/fizkultura/list\\_49.html](http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html)
8. Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта <http://sportlaws.infosport.ru>
9. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. [www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php)
10. Журнал "Теория и практика физической культуры" <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
11. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru>
12. Российский журнал «Физическая культура» <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm>
13. Журнал «Теория и практика физической культуры» <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm>