

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

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12 с УИОП»
Старооскольского городского округа

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол
от «31» 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: 14-15 лет (9 класс)

Составитель: Рязанцева Е.В., учитель
физической культуры МБОУ
«СОШ №12 с углубленным
изучением отдельных предметов»

Рецензенты: Фетисов А.С., заведующий
кафедрой физической культуры,
ОБЖ и воспитательных
технологий ВИРО, к.п.н., доцент
Безелеева Е.С., заместитель
директора МБОУ «СОШ №12 с
углубленным изучением
отдельных предметов»

**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:

- значение занятиями базовыми видами спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
- правила безопасного поведения и требования безопасности на занятиях физической культурой;
- правила техники страховки, помощи и само страховки во время выполнения упражнений в избранном виде спорта;
- терминологию и технику выполнения упражнений в избранном виде спорта;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- 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 в избранном виде спорта;
- соревновательно-игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, элементы единоборств, 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, элементы единоборств, футбол, баскетбол, волейбол);
- выполнять приемы страховки, помощи и само страховки при выполнении элементов, упражнений и комбинаций видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, элементы единоборств, футбол, баскетбол, волейбол);
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях физической культурой;
- проводить судейство в избранном виде спорта; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Гимнастика	6
2	Элементы единоборств	4
3	Легкая атлетика	8
4	Спортивные игры	16
Всего		34

1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Из них	
			Теория	Практика
1.	Легкая атлетика	8	В процессе занятия	8
1.1.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики (игры с бегом, прыжками, метанием; эстафеты).			
2.	Гимнастика	6	В процессе занятия	6
2.1.	Подвижные игры с элементами гимнастики.			
3.	Элементы единоборств Подвижные игры с элементами единоборств.	4	В процессе занятия	4
4.	Спортивные игры			
4.1.	Подвижные игры с элементами баскетбола. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите через заслон. Игра по правилам баскетбола.	6	В процессе занятия	6
4.2.	Подвижные игры с элементами волейбола. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Игра по правилам волейбола.			

4.3.	Подвижные игры с элементами футбола. Тактические действия в нападении («ложная стенка», «двойная стенка», «ложный маневр», смена мест игроками) и защите (игра на опережение, прессинг, игра в середине поля). Игра по правилам футбола.	4	В процессе занятия	4
Всего		34		34

2. Содержание программы

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. Подвижные игры с элементами легкой атлетики (игры с бегом, прыжками, метанием; эстафеты).

Теория. Терминология легкоатлетических упражнений. Основные правила проведения соревнований. Измерение результатов; подача команд; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Практика. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.

Подвижные игры: «Третий лишний», «Салки», «Чай, чай, выручай!», «Хвостики», «Обгони мяч», «Вызов номеров», «Сумей догнать», эстафетный бег, «Наступление», «Бег по линиям», «Старт группами», «Командный бег», «Бег с мячом», «Бег по прямой из различных положений», народная игра «Лапта», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Эстафета с прыжками в длину», «Прыжок за прыжком», «Эстафета с преодолением препятствий», «Челнок», «Кто дальше прыгнет?», «Выстрел в небо», «От щита в поле», «В горизонтальную мишень», «Через сетку», «Силачи», «Марш-бросок», «Метательная лапта», игровые упражнения.

Подвижные игры с бегом

«Третий лишний». В центре площадки очерчивают круг диаметром 12 -16 м. Игроки в парах размещаются по кругу затылком друг другу. Расстояние между парами 1-2 м. Тренер назначает двух водящих: одного убегающего, другого догоняющего. По звуковому сигналу убегающий старается как можно дальше оторваться от догоняющего, и затем неожиданно встает перед одной из пар, последний игрок, которой быстро убегает. Игра будет интереснее, если стоящий сзади игрок станет догоняющим и сможет «салить» другого до тех пор, пока он не встанет перед какой-нибудь парой.

Правила. 1. Играющие при беге не имеют права касаться руками или другими частями тела других игроков. 2. Последнему из пары нельзя стартовать раньше, чем впереди встанет убегающий. 3. Убегающему нельзя пробегать внутри круга, в противном случае он становится догоняющим.

Вариант: играющие в парах широко расставляют ноги. Убегающий не может просто встать перед парой, а должен проползти между расставленными ногами этой пары.

«Салки». Выбирают водящего или салку. Все остальные участники игры разбегаются. «Салке» требуется догнать кого-либо из играющих, осалить или запятнать его (хлопнуть ладонью по спине, руке и т. д.). После этого водящим становится осаленный. Подняв руку, он говорит: «Я — салка!». Пятнать предыдущего салку новому не разрешается.

"Чай, чай выручай!". Определяются границы игровой площадки и водящий. Водящий догоняет и осаливает игроков, осаленный игрок должен замереть на месте и кричать: «Чай-чай-выручай!» до тех пор, пока его не выручат. Выручить его может любой из участников, кроме, конечно, водящего, просто дотронувшись до него. При этом задача водящего становится очень непростой, так как он сможет передать свою роль другому только тогда, когда догонит всех остальных игроков, и при условии, что их никто не выручит. В противном случае игра может никогда не закончиться.

Вариант: учащиеся могут выручать игроков, пролезая между широко расставленными ногами осаленных.

«Хвостики». Из числа играющих выбирается водящий. Каждому участнику выдается разноцветная лента – хвостик, который он прячет за пояс либо за ремень, так чтобы висел свободный конец. По команде ведущего начинается игра. Водящий должен сорвать хвостик у своих соперников. Игрок, оставшийся без хвостика садится на скамейку. Игра продолжается до тех пор, пока все участники окажутся без хвостиков.

«Обгони мяч». Одна из них команд с равным количеством игроков образует круг; другая строится в колонну по одному в затылок, так, что первый в колонне стоит непосредственно у самого круга, там, где находится стоящий в кругу игрок с мячом. Команда в кругу передает мяч от игрока к игроку. А игроки второй команды, поочередно сменяясь, оббегают круг, стараясь «обогнать мяч». Выигрывает та команда, игроки которой первыми проделают все круги (по числу игроков). Затем команды меняются местами.

Вариант: передача мяча по кругу может производиться ногами.

«Вызов номеров». Группа разбивается на две - три команды по 5 -7 человек в каждой. Игроки строятся в колонну и рассчитываются по порядку номеров. На одинаковом расстоянии от каждой колонны (8-12 м.) лежат мячи. Тренер вызывает номера в произвольном порядке. Вызванные номера бегут к мячам, стараясь быстрее ударить по ним. Сделавший удар первым приносит своей команде очко. Выигрывает команда, набравшая установленное количество очков.

«Сумей догнать». Участники игры становятся на беговой дорожке так, чтобы между ними была одинаковая дистанция. По сигналу все игроки начинают бег. Задача каждого игрока - не дать себя догнать и постараться коснуться рукой впереди бегущего, чтобы выключить его тем самым из дальнейшей борьбы. Осаленные покидают дорожку, остальные бегут дальше.

Эстафетный бег. Команды соревнуются в эстафетном беге. Побеждает команда, быстрее выполнившая эстафету.

Варианты: 1) участники выстраиваются в колонны и стартуют по одному, соревнуясь между собой. Игрок пробегает до поворотной отметки и возвращается на свое место, после чего начинает бег другой;

2) участники выстраиваются в шеренги, одна возле другой; одновременно стартуют к финишной линии, параллельной линии построения, и возвращаются на свои места;

3) две подгруппы одной команды выстраиваются в шеренги лицом друг к другу. При каждой перебежке участники меняются местами.

«Наступление». Две команды, равные по числу игроков, выстраиваются за лицевыми линиями на противоположных сторонах площадки лицом к середине. По указанию преподавателя игроки одной команды принимают положение высокого старта, а игроки второй команды, взявшись за руки, идут вперед, соблюдая равнение. Когда до стоящих на старте остается 2 – 3 шага, преподаватель дает свисток. «Наступавшие» расцепляют руки и бегом устремляются за линию своего дома. Игроки другой команды преследуют их, стараясь осалить. После подсчета осаленных игроков наступление ведет другая команда. После 3 – 4 перебежек подсчитывают общее число пойманных и объявляются лучшие спринтеры.

«Бег по линиям». 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. 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.

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

«Бег с мячом». Чертят дугу, позади которой размещаются две или более команды игроков. Команды выстраиваются в колонну по одному. Назначают двух ведущих. Один занимает место за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди. Расстояние между ведущими зависит от возраста и уровня подготовленности участников. По сигналу тренера ведущий, располагающийся за дугой, начинает катить мячик по земле и передает второму ведущему. Сначала за мячиком бегут первые номера, затем – вторые, третьи и т.д. Команда, представитель которой первым коснется мяча, получает 1 очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут участия в игре. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Бег по прямой из различных положений». 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.

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.

Подвижные игры с прыжками

«Прыжки по полоскам». 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. По сигналу руководителя первые игроки в командах начинают перепрыгивать с одной полоски на другую, делая на каждой промежуточной прыжок и не наступая на линии, ограничивающие полоски. Выполнивший это задание правильно получает очко для своей команды. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Зарабатывает очко только тот игрок, который ни разу не наступил на линию полосы.

«Волк во рву». Посередине площадки, коридора проводятся две параллельные линии на расстоянии 70-100 см одна от другой. Это коридор – «ров». Его можно начертить и не параллельными линиями. Один-два «волка» становятся во рву. Все остальные играющие – «козы» - размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На противоположной стороне площадки чертится линия, отделяющая «пастбище». По сигналу руководителя «козы» бегут из дома в противоположную сторону площадки – «пастбище» и по дороге перепрыгивают через «ров». «Волки» не выходят из «рва», стараясь осалить возможно больше «коз». Осаленные отходят в сторону, их подсчитывают, и они опять входят в игру.

Затем, по сигналу «козы» опять перебегают на другую сторону «в дом», а «волки» их ловят «во рву». После 2-4 перебежек (по договоренности) выбираются новые «волки» и игра повторяется. Выигрывают «козы», не пойманные ни разу, и те «волки», которые за время всех перебежек поймали больше «коз».

Правила.

1. «Волки» могут осаливать «коз» только «во рву», когда «козы» перепрыгивают через «ров» или находятся рядом.
2. «Коза», пробежавшая по «рву», а не перепрыгнувшая через него, считается пойманной.
3. «Козы» могут начинать перебежку только после сигнала руководителя.
4. Если «коза» задержалась «у рва», боясь «волков», руководитель считает до трех, после чего «коза» обязана перепрыгнуть через «ров», в противном случае она считается осаленной.

«Эстафета с прыжками в длину». На одной стороне зала проводится линия старта. На расстоянии 6-8 м от нее двумя линиями обозначается полоса шириной 1 м, а за полосой на расстоянии 1-3 м чертятся три кружка, в каждый кружок кладется по флажку или палочке. Играющие разделяются на три команды и выстраиваются шеренгами вдоль трех стен в виде буквы «П». Первые номера команд становятся на старт. По команде руководителя игроки со старта бегут вперед, перепрыгивают полосу препятствия, подбегают к своим кружкам, поднимают флажок (палочку) вверх, затем снова кладут в кружок и возвращаются на место в команду, обходя полосу препятствия. Кто из играющих раньше поднимет флажок, тот выигрывает очко для своей команды. Затем по сигналу бегут следующие игроки из команд, предварительно заняв положение на старте. Игра продолжается, пока все играющие не примут участие в беге и перепрыгивании полосы. Выигрывает команда, заработавшая больше очков.

Правила.

1. Выбегать со старта можно только по установленному сигналу. Выскочивший раньше считается проигравшим.
2. Флажок надо поднять вверх, а затем положить. Зачет очков идет по поднятому флажку.
3. Как только первые игроки ушли со старта, вторые становятся на старт, после вторых – третьи и т.д.
4. Возвращаться на место можно бегом или шагом. Вернувшийся становится на свое место или в шеренги.

«Прыжок за прыжком». Играющие делятся на две команды, каждая из которых выстраивается в колонну по два. Обе колонны ставятся параллельно одна за другой на расстоянии 2 м. Все пары играющих держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50-60 см от пола. По сигналу руководителя первые пары каждой колонны быстро кладут скакалку на землю и бегут вдоль своей колонны до конца ее, один справа, другой слева от нее. С конца колонны они последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Возвратившись на свои места, оба игрока останавливаются, берут с земли свою скакалку и поднимают на высоту 50-60 см. Как только они подняли скакалку, игроки второй пары в колонне кладут свою скакалку на землю, прыгают через первую скакалку, также обегая свою колонну до конца, возвращаются, перепрыгивают через скакалку до своего места, берут свою скакалку и поднимают ее. Также поступает и третья, и все

остальные пары. Побеждает команда, сумевшая первой закончить перебежку с перепрыгиванием скакалок.

Правила.

1. Пара может начинать перебежку только тогда, когда предыдущая пара возьмет с земли скакалку и поднимет ее.
2. Игроки бегут с обеих сторон колонны, каждый с той стороны, которая ему ближе.
3. Перепрыгивать через скакалку участники могут одновременно или один за другим, по своему усмотрению.
4. Скакалки опускать на землю нельзя. Они должны быть на высоте 50-60 см, за ошибки начисляются штрафные очки.

«Эстафета с преодолением препятствий». Игравшие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой на расстоянии 3-4 м. Перед носками впереди стоящих проводится стартовая черта и в 5-6 м (на площадке можно и дальше) от нее чертятся две параллельные черты, образующие коридор шириной 1 м. За дальней линией коридора, кладут два мата против каждой команды. Далее на расстоянии 5-6 м от матов ставят две стойки напротив команд. На стойки натягивают веревочку для прыжков на высоте 90-110 см, а за ней кладут два мата для приземления. По сигналу руководителя «Внимание, марш!» впереди стоящие в командах бегут вперед, перепрыгивают через нарисованный коридор, бегут дальше, выполняют прыжок в высоту через веревочку, приземляются на маты и возвращаются обратно в свою колонну. Каждый раз прибежавший становится в конец своей колонны, и все делают пол шага вперед, чтобы впереди стоящий всегда был у стартовой черты. Когда к начинавшему игру, оказавшемуся опять впереди своей команды, прибежит последний игрок, он подает своей колонне команду «Смирно!». Все играющие принимают соответствующее положение. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше и не допустившая ошибок.

Правила.

1. Первые игроки стоят у стартовой черты, не заступая за нее, и начинают бег только после команды. Игравшие, выбежавшие преждевременно, возвращаются, и команда повторяется.
2. Игроки, стоящие на очереди, не должны выходить за стартовую черту, навстречу возвращающемуся игроку. Вышедший получает штрафное очко.
3. Преодолевая препятствия, нельзя заступать за черту коридора и при прыжке задевать веревочку. Допустивший ошибку получает штрафное очко.
4. Команда, имеющая больше штрафных очков, не может считаться победительницей, если даже закончит игру быстрее.

«Челнок». Участники распределяются на две команды и становятся на противоположных длинных сторонах площадки. Между ними проводится средняя линия (старта). Команды выбирают капитанов, которые по очереди посылают своих игроков к средней линии. Устанавливается, что игроки одной команды будут прыгать (толчком двумя ногами) вправо, а игроки другой команды – влево. После прыжка первого номера по пяткам отмечается место его приземления. Игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления к средней линии прыгает игрок из команды противника. Если последнему игроку удалось перепрыгнуть через среднюю линию, его команда побеждает. Если не удалось, то она проигрывает.

Правила.

1. Перед прыжком заступать за линию запрещается.
2. Если прыгающий упадет и коснется руками или туловищем земли, то судья отмечает самое близкое место от линии старта, где игрок коснулся земли.

Примечание. Игру можно проводить тройными прыжками с места. Принцип определения победителя тот же.

«Кто дальше прыгнет?». Яма для прыжков в длину по расстоянию от бруска для отталкивания (или зоны отталкивания шириной 0,75-1м) разделяется на 5 зон с промежутками 50см (границы обозначаются установленными с обеих сторон колышками с номерами, резиновыми лентами и т. п.). Участники команд выполняют прыжки в длину с разбега по очереди. Каждый получает столько очков, сколько обозначено цифровой зоной. По ходу игры очки суммируются. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков. Также команду-победительницу можно определить и по сумме двух или трёх попыток.

Подвижные игры с метанием

«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 с руки до момента удара о землю. Чей мяч дольше продержится в воздухе, та команда получает очко.

«От щита в поле». Игроки метают теннисный мяч в баскетбольный щит или вертикальную стену на дальность отскока. На площадке размечают метровые коридоры, обозначенные цифрами. Чем линия дальше от стены, тем больше число. Наибольшая сумма бросков всех членов команды определяет победителя. Метание можно проводить и по размеченным кругами мишеням на стене. В этом случае важна не столько сила, сколько точность броска. Мешочки с песком или теннисные мячи можно также метать в баскетбольный мяч, который подбрасывает преподаватель. Попавший в летящую мишень получает 1 очко. В вертикальную мишень (плетенку из хвороста), укрепленную на стойках, или в горизонтальную цель (круги на земле) хорошо метать дротик (толстый прут) или облегченное копьё.

«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.

«Силачи». Игра напоминает игру «Челнок». Однако игроки не прыгают, а толкают набивной мяч или ядро в противоположные стороны (с места падения снаряда соперника). В поле находятся только двое судей, отмечающих место падения снаряда. Остальные играющие располагаются по бокам площадки.

Результаты подводятся так же, как в игре «Челнок». Можно метать мяч и двумя руками из-за головы.

«Марш-бросок». Игра проводится на местности. Границы старта и финиша устанавливаются примерно в 500 м. Можно также соревноваться на футбольном поле или беговой дорожке (вокруг поля). Участвуют в игре две-три команды с равным числом игроков (6—10), которые рассчитываются по порядку. Для метания выбирают одинаковые по весу и форме снаряды (набивные мячи, ядра и др.). Способ метания устанавливают единый (из-за головы, толчок и др.). Начинают метать по очереди первые игроки команд. Затем все игроки (продвигаясь вперед) подходят к отметкам, где упали снаряды. Вторые номера команд метают от этих отметок дальше. Затем в борьбу вступают третьи номера и т. д. Задача каждой команды с помощью более дальних бросков первой (не по времени, а по числу попыток) приблизиться к линии старта. Можно провести марш-бросок и в обратном направлении, изменив способ метания.

«Метательная лапта». Участвуют две команды: водящие и бьющие (метальщики). Водящие идут в поле, метальщики в город. От линии города на расстоянии 10-20 м чертится штрафная линия – линия кона.

Задача команды метальщиков – после удачных бросков сделать перебежку за линию кона и обратно. Метальщик, не добросивший мяч до штрафной линии или выполнивший бросок мяча за боковую линию, может начинать перебежку только после следующего удачного броска.

Задача водящей команды – поймать мяч с лёта (свечу) или отскочившего от пола (земли) и осалить им бегущего игрока.

За полную перебежку игрока команда получает 1 очко. Когда перебежки выполняют все игроки, происходит смена команд.

Игровые упражнения

- 1). Бег с высоким подниманием бедра 10 м – переход на ускорение 15-20 м.
- 2). Бег спиной вперед, высоко поднимая голень (25-30 м).
- 3). Бег в упоре лежа 5-7 сек. с переходом на бег по дистанции (девушки и п. – упор лежа в выпаде вперед правой ногой. Смена положений ног в упоре лежа в течении 5-7 сек. с переходом на бег по дистанции). Выбегать по сигналу.
- 4). Бег с ходу на 25-30 м (максимально быстро): а) выполнить как можно больше шагов с высокой частотой; б) выполнить бег с наименьшим количеством шагов.
- 5) Бег с ускорением 100 м.

Раздел 2. Гимнастика

Тема 2.1. Подвижные игры с элементами гимнастики.

Теория. Терминология гимнастических упражнений. Основные правила проведения соревнований. Организующие команды и приемы.

Практика. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Самостоятельное составление комбинаций упражнений и их дозировка. Судейство соревнований.

Подвижные игры: «Кувырки с мячом в руках», «Лестница», «Сиамские близнецы», «Поворот кругом в упоре сидя с высоким углом», «Поймай мяч с кувырком», «Построить мост», «Соблюдай равновесие», «Искусные перемахи», «Перетягивание каната», «Перемена мест».

«Кувырки с мячом в руках». По сигналу учителя первые игроки бегут к гимнастическим матам с мячом в руках, выполняют кувырок, затем оббегают стойку. На обратном пути игроки тоже делают кувырок и передают мяч следующим участникам. Если игрок теряет мяч команде начисляется штрафное очко.

«Лестница». Игроки поочередно выполняют подтягивание по одному разу (девушки могут выполнять подтягивание из вися лежа). После того, как все участники поочередно справятся с данным заданием, игрокам в такой же последовательности необходимо выполнить по два подтягивания. В третьем подходе – три и так далее. Игрок, не выполнивший задание (определенное количество подтягиваний), выбывает из игры. Выигрывает участник, набравший большее количество подтягиваний.

«Сиамские близнецы». Команды построены в колонны по два. Все задания выполняют вдвоем, взявшись за руки. Пара, разъединившая руки, наказывается 1 штрафным очком. По сигналу начинают движение первые пары, выполняя задания эстафеты: с двух-трёх шагов, приседая и опираясь «внешними руками», кувырок вперед на гимнастических матах; поднять с пола скакалку и пробежать до линии, вращая скакалку «внешними руками» и сделав через нее обусловленное количество прыжков; положив скакалку на пол и взяв баскетбольный мяч, бегом вернуться назад, выполняя ведение мяча поочередно «внешними руками».

Вторая пара выполняет ту же серию заданий, только в обратном порядке. Третья пара вновь начинает задание с кувырка и т. д. выигрывает команда, закончившая эстафету первой с наименьшим количеством штрафных очков.

«Поворот кругом в упоре сидя с высоким углом». Построение в колонну. Участники садятся на пол, вытянув ноги вперед; их ступни находятся примерно в 10 см от сидящего впереди участника команды. По сигналу все участники принимают положение упора сидя с высоким углом (опора прямыми руками сзади). По второму сигналу направляющий колонны поворачивается кругом в заданном заранее направлении (например, налево). Поворачиваясь, он ударяет по ногам сидящего за ним ученика и заставляет его повернуться в другую сторону (направо). Такое движение передается по всей колонне до самого конца.

Соревнования проводятся между несколькими командами с движением по колонне только в одну сторону или туда и обратно (в данном случае последний участник в колонне делает полный поворот на 360 градусов).

«Поймай мяч с кувырком». Соревнуются две команды. Перед колоннами лежат два мата на расстоянии 5-6 и 12-15 шагов. Перед первыми матами лежат волейбольные мячи. В ходе эстафеты каждый игрок должен добежать до первого мата, взять мяч, подбросить его над головой, сделать кувырок вперед, и вставая на ноги, поймать мяч. Далее добегают до второго мата, делают повторение упражнения, но, поймав мяч после кувырка, нужно поразить «цель». Подобрыв мяч, бегом возвращается к первому мату, кладёт мяч и передаёт эстафету следующему игроку. Какая команда быстрее и четче выполнит задание, та и побеждает.

«Построить мост». Соревнуются две команды. По сигналу педагога первый игрок добегают до условленной линии и становится на мост. После этого вперед выбегает второй игрок команды и, пройдя ползком под мостом, «строит» второй мост рядом с первым. Затем проползает под двумя мостами третий игрок и так вся команда. Последний игрок проползает самый длинный путь под мостом, а

затем командует «Встать!» Все игроки поднимаются, бегом устремляются к линии старта и строятся в команды. Кто первый, тот и победитель.

«Соблюдай равновесие». Класс делится на 3—4 равные команды, построенные в колонны по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами 2—3 м. Перед каждой командой ставится по гимнастической скамейке, на которой равноудаленно расположены три набивных мяча, а через 10 м за скамейкой устанавливается поворотная стойка (или булава, флажок, стул и т.п.). По сигналу педагога первые игроки каждой колонны устремляются вперед, пробегают по скамейке, перепрыгивая через лежащие на ней мячи, затем добегают до поворотной стойки, оглянув ее налево, и возвращаются обратно, давая старт следующему игроку своей команды касанием вытянутой левой руки, после чего становятся в конец колонны. Если игрок во время бега по скамейке потеряет равновесие и сойдет с нее, он обязан возобновить движение с начала скамейки, а сбив мяч-поставить его на место. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

«Искусные перемахи». Класс делится на две команды, которые разомкнутыми на вытянутые руки шеренгами выстраиваются напротив друг друга. Расстояние между шеренгами 4—5 м. Всем игрокам раздают по гимнастической палке, и ее надо поставить на пол перед собой, придерживая вытянутой рукой сверху. По сигналу педагога все игроки отпускают свою палку и делают через нее перемах прямой правой ногой, после чего снова подхватывают палку, не давая ей упасть. Игрок, уронивший палку на пол, получает штрафное очко. По следующему сигналу аналогичный перемах выполняется левой ногой. Игра повторяется несколько раз. Выигрывает команда, игроки которой получают меньшую сумму штрафных очков.

«Перетягивание каната». Для игры нужно разложить на площадке толстую веревку или канат, середину обозначить яркой ленточкой. Линиями отмечают условные границы для перетягивания. Играющие делятся на две равные команды и берутся за разные концы каната.

По сигналу они начинают тянуть канат в противоположные стороны. Выигрывает та команда, которая сумеет перетянуть ленточку, обозначающую середину каната, через условную границу.

«Перемена мест». Игроки двух равных команд выстраиваются вдоль основной линии баскетбольной площадки друг против друга. Перед каждым из них по гимнастическому мату. По звуковому сигналу тренера игроки команд - соперниц меняются местами, по ходу дважды выполняя кувырки вперед. Побеждает команда, которая первой достигает противоположной стороны площадки и выстраивается на ней строго в определенной последовательности, получая при этом очко.

Правила: 1. Нельзя сталкиваться с соперником. 2. Команде, в которой игрок не выполнил кувырка, засчитывается поражение.

Варианты: 1. Бег туда - обратно прыжками. 2. Бег на четвереньках. 3. Бег на «трех» ногах - каждые два участника одной команды встают рядом и связывают ноги (правая одного, левая другого), продвигаясь как бы на трех ногах.

Раздел 3. Элементы единоборств

Тема 3.1. Подвижные игры с элементами единоборств.

Теория. Терминология упражнений. Основные правила проведения соревнований. Организующие команды и приемы.

Практика. Подготовка мест занятий. Общефизическая подготовка. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Судейство соревнований.

Подвижные игры: «Тачка из трёх человек», «Наступи на носок», «Бой кенгуру», «Борьба за шапочку», «Борьба на линии», «Петушиный бой», «Убереги руки», «Пятнашки в парах», «Удержись на ногах», «Вынеси из круга», «Борьба за выгодное положение», «Перетягивание сидя на полу», «Бросок мяча», «Разорви цепь», «Сила ног».

«Тачка из трёх человек». Ведущий тачку удерживает первого участника за ноги выше коленей. Второй, опираясь сзади о пол, кладет свои ноги на первого (тачку), колени на высоте лопаток, а ступни своей внутренней стороной кладёт на его ягодицы. Эстафету проводят общим стартом на короткую дистанцию, примерно 10м.

«Наступи на носок». Стоя лицом друг к другу и положив руки на плечи партнера, по сигналу каждый игрок, используя обманные движения ногами, старается своей ногой прижать ногу соперника к полу.

«Бой кенгуру». Игрок располагает между ног мяч и сжимает его, стараясь не уронить на пол. По сигналу, каждый стремится толчками обеих ладоней вынудить противника выронить мяч.

«Борьба за шапочку». Каждый участник поединка надевает головной убор. По сигналу соперники, используя перемещения, захваты, обманные движения, стремятся завладеть шапочкой соперника и в то же время сохранить свою.

«Борьба на линии». Игроки стоят на линии в 1м друг от друга, захватив за кисть одноименную руку противника. По сигналу, стремятся перетянуть противника, вынудить сойти с линии.

«Петушиный бой». В круге диаметром 3 метра лицом друг к другу, стоя на одной ноге, а другую, поддерживая рукой за голень, находятся два игрока. Упираясь плечом и грудью, соперники стремятся заставить друг друга покинуть пределы круга или коснуться другой ногой пола.

«Убереги руки». Находясь в положении упора лежа друг против друга, соперники по сигналу стремятся прижать своей рукой руку партнера к полу. За успешное выполнения задания победителю начисляется 1 очко. Продолжительность поединка 1-1,5 мин.

«Пятнашки в парах». Каждый участник получает задание первым коснуться той или иной части тела соперника. Условия могут быть самыми разнообразными: осалить одной или двумя руками, коснувшись ноги, руки, поясницы, затылка, лопатки соперника.

Методические указания. Данные задания выполняют на месте, стоя в полный рост или на коленях, передвигаясь по ограниченной площадке или по всему залу. На выполнение каждого задания отводится не более 1 мин.

«Удержись на ногах». Соперники стоят друг перед другом на расстоянии шага, ноги на ширине плеч, руки перед грудью ладонями вперед. По сигналу оба, применяя толчки в ладони друг друга в сочетании с обманными движениями, стремятся вынудить соперника сойти с места. Продолжительность игры 1-1,5 мин. Варианты: 1) те же условия игры, но соперники стоят на одной ноге; 2) соперники находятся в положении приседа друг перед другом.

«Вынеси из круга». Оба игрока становятся в центр круга. По сигналу каждый старается, обхватив руками соперника, поднять его и вынести из круга, не давая возможности коснуться ногами пола. Продолжительность схватки 1,5-2 мин.

«Борьба за выгодное положение». Два игрока, стоя лицом друг к другу, пытаются зайти за спину соперника и руками обхватить его туловище сзади. Захватившему партнера таким способом засчитывается победа или присуждается 1 очко. Продолжительность игры 2 мин. Вариант: те же условия игры, но соперники стоят на коленях.

«Перетягивание сидя на полу». Игроки садятся на пол лицом друг к другу так, чтобы ступни разведенных в стороны ног одного упирались в ступни другого, разноименные руки соединены в замок. По сигналу каждый игрок тянет на себя руки, стремясь таким способом приподнять соперника над полом и продержат в таком положении 5 сек. Количество попыток не четное.

«Бросок мяча». Игроки, зажав мяч между стопами, располагаются на одной линии в двух - трех шагах друг от друга. Отталкиваясь обеими ногами, они одновременно или поочередно бросают мяч вперед. Побеждает игрок, бросивший мяч дальше других.

«Разорви цепь». Занимающиеся делятся на две команды. Игроки каждой из них стоят в шеренге по одному, лицом друг к другу. Игрок первой команды берет за руку игрока второй команды и т. д., таким образом, образуя одну шеренгу (цепь). По сигналу тренера каждая команда начинает тянуть в свою сторону. Побеждает та команда, которая первой перетянет противника вперед на расстояние 6 м.

«Сила ног». На площадке чертят круг диаметром 2,5 м. в него становятся друг против друга 2 игрока. Каждый поднимает правую или левую ногу параллельно земле и прижимает свою ступню к ступне соперника. По команде руководителя игроки начинают, прыгая на одной ноге, выталкивать соперника из круга. Кто заступит ногой за черту круга, считается побежденным.

Не разрешается отрывать ступню от ступни соперника, отпрыгивать вбок.

Раздел 4. Спортивные игры.

Тема 4.1. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Теория. Баскетбольная терминология. Основные правила проведения соревнований.

Практика. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите через заслон. Игра по правилам баскетбола. Судейство соревнований.

Подвижные игры: «Всей командой», «Интегрированная лапта», «5x4», «Рывок за мячом», «Не давай мяча водящему», «Мяч капитану», «Нападают пятерки», игровые упражнения, двусторонняя игра по правилам баскетбола.

«Всей командой». Игру проводят по правилам баскетбола, двумя мячами, один из них удерживается правой или левой рукой. Ведение мяча выполняют соответственно противоположной рукой. Капитан одной из команд находится рядом с противоборствующим с ним защитником противоположной команды и старается поймать мяч, брошенный ему партнером. Если капитан поймал мяч, команде присуждается выигрышное очко. Игроков, выполняющих ведение мяча, можно менять, а капитан имеет право передвигаться по всей ограничительной

линии. Защитник противоположной команды старается перехватить мяч, адресованный капитану.

«Интегрированная лапта». Играющие делятся на две команды по 6 человек в каждой. Игра проводится на волейбольной площадке (резиновым или волейбольным мячом). На одной стороне площадки находятся три игрока одной команды и три на другой.

Игрок подающей команды перекидывает мяч через сетку своему же игроку, стоящему на другой стороне площадки. Если тот поймал мяч, он начинает ведение мяча до баскетбольного щита, проходя через защиту, и забрасывает мяч в кольцо. Если мяч перехватил соперник, он отправляет его на другую сторону площадки игроку своей команды.

Ведение мяча обязательно. Броски по кольцу – до попадания. Подают команды по очереди, меняясь местами.

Играют команды установленное время или до определенного количества очков.

«5х4». Нападающие и защитники строятся через одного на центральной линии спортивного зала. У одного из нападающих мяч. По сигналу защитники бегут к своему щиту и организуют зонную защиту. Нападающие делают рывок к щиту соперников. Задача нападающих: выполнить три передачи с ведением мяча и обманными действиями. Задача защитников: перехватить или прервать передачу, отбив мяч в сторону. Упражнение прекращают и повторяют сначала, если нападающие выполнили три передачи или защитники прервали передачу мяча.

«Рывок за мячом». Руководитель с мячом в руках встает между двумя командами, игроки которых рассчитываются по порядку. Бросая мяч вперед, руководитель называет какой - либо номер. Оба игрока под этим номером бросаются вперед за мячом. Тот, кто первым овладеет им, приносит своей команде очко. Побеждает команда, игроки которой набрали больше очков.

«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.

«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.).

«Игра 2х2». Игра проводится на один щит по правилам до 20 очков. Продолжительность игры 5-6 минут. Для данного упражнения ставятся конкретные

задачи по отработке приемов взаимодействия между игроками: игра через центр, заслон, нападение, ассистирование и т. д.

«Добивание мяча». Игрок с мячом становится сбоку от корзины в соответствии своей сильной руки. Затем выполняет дриблинг, в щит три касания, четвертое касание направляет мяч в корзину.

«Нападают пятерки». По сигналу пятерка, владеющая мячом, начинает атаку на кольцо, защищаемое одной из двух команд. Если им удастся забросить мяч в кольцо, то они повторяют атаку, но уже на кольцо, защищаемое другой командой. И так продолжается до тех пор, пока одна из защищающихся команд не перехватит мяч или нападающие сами его не потеряют.

Тема 4.2. Подвижные игры с элементами волейбола.

Теория. Волейбольная терминология. Основные правила проведения соревнований.

Практика. Развитие быстроты, силы, координации движений, выносливости. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Игра по правилам волейбола. Судейство соревнований.

Подвижные игры: «Интегрированная лапта», «Прыжки через препятствия», «Передал - выйди», «Мяч партнеру», «Борьба за мяч», «Баскетбол», «Карусель», «Снайперы», «Кто точнее?», «Огонь по крепости», «Бомбардиры», «Организуй оборону», «Дружная команда», «Оборона крепости», «Защити свою зону», «Прими и передай», двусторонняя игра по правилам волейбола.

«Интегрированная лапта». Играющие делятся на две команды по 6 человек в каждой. Игра проводится на волейбольной площадке (резиновым или волейбольным мячом). На одной стороне площадки находятся три игрока одной команды и три на другой.

Игрок подающей команды перекидывает мяч через сетку своему же игроку, стоящему на другой стороне площадки. Если тот поймал мяч, он начинает ведение мяча до баскетбольного щита, проходя через защиту, и забрасывает мяч в кольцо. Если мяч перехватил соперник, он отправляет его на другую сторону площадки игроку своей команды.

Ведение мяча обязательно. Броски по кольцу – до попадания. Подают команды по очереди, меняясь местами.

Играют команды установленное время или до определенного количества очков.

«Прыжки через препятствия». Между лицевыми линиями волейбольной площадки параллельно им устанавливают 8 гимнастических скамеек на расстоянии 1 м одна от другой. Из-за лицевой линии занимающиеся по сигналу педагога начинают прыжками, отталкиваясь обеими ногами, продвигаться вперед. По пути перепрыгивают через скамейки и заканчивают передвижение за противоположной лицевой линией. Побеждает тот, кто первым закончил упражнение.

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

«Мяч партнеру». 6-8 игроков стоят по кругу и один в центре круга. По сигналу игроки, стоящие по кругу, выполняют передачу мяча друг другу, а тот,

который стоит в центре, пытается коснуться мяча. Передачи мяча осуществляются в различных направлениях. Центральный игрок, коснувшись мяча, становится в круг на место того, чью передачу он перехватил, а игрок из круга – на место центрального.

«Борьба за мяч». Играющие распределяются на две команды. Игроки одной из них, получив волейбольный мяч, стараются выполнять передачи мяча друг другу так, чтобы не дать его перехватить игрокам другой команды. Соперники в свою очередь, перехватив мяч, начинают совершать передачи мяча между собой. Игрокам обеих команд разрешается бегать в любом направлении, но без мяча (задерживать мяч в руках более 3 секунд не разрешается). Игру проводят на время. Выигрывает команда, владевшая мячом более продолжительное время.

«Баскетбол». Две команды играют в баскетбол, но ведение мяча и передачи партнерам осуществляются волейбольной передачей. При ведении мяча игроки, перемещаясь, подбивают мяч одной или двумя руками вверх. Ведение мяча с ударами об пол не разрешается. Передачи можно выполнять стоя на месте и в прыжке. Таким же способом можно посылать мяч в кольцо. Побеждает команда, игроки которой забросили в корзину больше мячей.

«Карусель». Две команды игроков образуют два круга. Игроки в кругах расположены в затылок один за другим на расстоянии 2м. По сигналу один из игроков в каждой команде выполняет передачу мяча над собой и перемещаются по кругу вперед, на его место выходит следующий игрок и, не давая мячу упасть на пол, также выполняет передачу мяча над собой, затем убегает вперед и т. д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча.

«Снайперы». Команды располагаются в шеренгах у лицевых линий. Каждый игрок обеих команд по очереди выполняет по 5 подач в соответствующие зоны площадки. Способ выполнения подачи устанавливает учитель. За попадания в зоны начисляются соответствующие очки (1 зона – 1 очко, 6 зона – 6 очков и т. д.). побеждает команда, набравшая больше очков.

«Кто точнее?». Игроки двух команд располагаются в колоннах по одному в зоне 4. В зоне 3 находятся по одному игроку от команд с теннисными мячами. По два игрока от каждой команды располагаются за лицевыми линиями своей площадки. Игра длится 8 минут. Игрок зоны 3 набрасывает теннисный мяч игроку зоны 4, который после 2-3 шагов разбега к сетке прыгает вверх и, имитируя нападающий удар, перебрасывает мяч через сетку, стремясь попасть в площадку соперника. После выполнения броска игрок зоны 4 переходит в зону 3, а игрок зоны 3 уходит за лицевую линию, чтобы собрать мячи и доставить их в зону 3. Игрок, стоявший за лицевой линией, пристраивается в конец колонны. Выигрывает команда, участники которой большее число раз попали мячом в площадку соперника.

«Огонь по крепости». Две команды по 6-8 человек в каждой соревнуются в точности нападающих ударов. На обеих половинах площадки в зонах 5 установлено по три «крепости» (треножник из трёх связанных сверху гимнастических палок). Игроки каждой команды выполняют нападающие удары из зоны 4 с передачи из зоны 3. Команда, раньше разрушившая крепости или в установленное время затратившая меньше ударов на поражение равного количества целей, считается победительницей.

«Бомбардиры». Игроки одной команды поочередно выполняют нападающие удары из зоны 4 с передачи из зоны 3. Игроки другой команды пытаются защитить

свою половину площадки. Если «бомбардир» попал мячом в площадку и защитники не коснулись мяча, то он получает 3 очка; если защитники коснулись мяча, но не приняли его, то нападающему начисляют 2 очка; если же защитники приняли мяч, то нападающий получает 1 очко. Игра длится в течении 10 минут. В течение 5 минут атакующие действия осуществляет одна команда, затем команды меняются ролями.

«Организуй оборону». Две команды соревнуются в умении блокировать нападающие удары. Игроки одной команды поочередно совершают 50 нападающих ударов из зоны 4. Соперники организуют индивидуальный блок, в котором поочередно (через 5 ударов), участвуют все игроки команды. Если мяч заблокирован и остался на стороне нападающих, то блокирующие получают 2 очка; если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Не состоявшийся по вине атакующей команды нападающий удар засчитывается как выполненный (ошибка в передаче, неготовность нападающего или касание им сетки и т.п.). после выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Вариант: блокирование нападающих ударов, выполняемых из зон 2,3.

«Дружная команда». Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2, 3 и 4. Блокирующие находятся по одному в зонах 2, 3 и 4; в их задачу входит организация группового блокирования. Игроки атакующей команды выполняют удары из зон 2 и 4. Игрок, осуществивший нападающий удар из зоны 4, переходит в зону 2, и наоборот. Игроки блокирующей команды после выполнения 5 блоков уступают место партнерам. Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим. Каждая команда находится в роли блокирующей по 10 минут. Условия определения победителя такие же, как и в предыдущей игре.

«Оборона крепости». Играющие становятся по кругу. В центре стоит крепость (треножник из трёх гимнастических палок, связанных сверху веревкой). Внутри круга находится защитник крепости. Стоящие по кругу бросают в крепость волейбольный мяч обеими руками. Игрок, защищающий её, должен отбить мяч двумя руками снизу, сверху или одной рукой. Игрок, сбивший крепость, становится её защитником.

«Защити свою зону». Игра проводится между двумя командами. Шесть игроков одной команды располагаются в зонах 1-6 и должны их защищать. Игроки другой команды поочередно нападают из зон 4 и 2 с передачи из зоны 3. Можно применять и обманные удары. Игра длится 10 минут, затем меняются ролями. Задача защитника – не дать мячу упасть в своей зоне. Разрешается отбивать мяч различными способами. После 2 минут защитники меняются зонами. При попадании мяча в одну из зон команде защитников начисляется 1 штрафное очко. Побеждает команда, у которой в итоге окажется меньше штрафных очков.

«Прими и передай». Играют две команды. Игроки одной из них поочередно выполняют нападающие действия из зон 2 и 4 с передачи из зоны 3, а шесть игроков другой команды, расположившись в зонах 1-6, играют в защите. Игра длится 10 минут, затем команды меняются ролями. После 2 минут игры защитники меняются зонами. Если защитник принял нападающий удар и послал мяч к сетке, то обороняющаяся команда получает 3 очка. Если мяч принят, но не доведен до сетки – 2 очка. Если защитник не сыграл в защите, но пытался принять мяч и

коснулся его – 1 очко. При игре в нападении разрешается применять и обманные удары. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Тема 4.3. Подвижные игры с элементами футбола.

Теория. Футбольная терминология. Основные правила проведения соревнований.

Практика. Развитие быстроты, силы, выносливости. Тактические действия в нападении («ложная стенка», «двойная стенка», «ложный маневр», смена мест игроками) и защите (игра на опережение, прессинг, игра в середине поля). Игра по правилам футбола. Судейство соревнований.

Подвижные игры: «Сражение мячами», «Мяч на башне», «Футбольный слалом», игровые упражнения, двусторонняя игра по правилам футбола.

Игровое упражнение №1. По сигналу игроки передвигаются с мячом (заданным способом) в квадрате 8x8. Каждый игрок должен стараться не потерять мяч и не мешать партнеру.

Игровое упражнение №2. Две группы в количестве 5-6 человек в каждой передвигаются в квадрате; по сигналу группы меняются квадратами, которые расположены на расстоянии 10-15 метров. При этом учитывается время смены группой квадрата.

Игровое упражнение №3. Учащиеся выполняют ведение мяча способами, который задает тренер. По сигналу игроки оставляют мячи и устремляются в тот угол, который был назван.

«Сражение мячами». Два игровых поля 5x5 м (можно больше или меньше) делят зоной шириной 2 м. Играют две команды, у каждой — одинаковое количество мячей. Задача каждой команды — очистить свое поле от мячей, выбрасывая мяч руками или выбивая его ногами. Если в течение 3 мин этого не произойдет, то победительницей объявляется команда, на чьем поле в этот момент оказалось меньше мячей.

«Мяч на башне». Две команды выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на расстоянии 20 м. Посередине находится гора из гимнастических матов, на ней лежит волейбольный мяч. Каждая команда имеет одинаковое количество футбольных мячей. По сигналу обе команды стараются сбить волейбольный мяч с «башни». За каждый сбитый мяч команде засчитывается очко. Способ выполнения ударов тренер задает в зависимости от цели упражнения.

«Футбольный слалом». Две равные по числу игроков команды стоят в колоннах друг против друга. Расстояние между игроками 2 м. Один игрок стоит в 5—10 м от колонны и вбрасывает мяч на стоящего впереди в колонне, тот принимает мяч, останавливает, ведет «слаломом» в конец колонны и затем посылает сквозь расставленные ноги всей колонны вбрасывающему. Победителем считается команда, которая быстрее закончит упражнение.

Игровое упражнение №4. Игроки с мячом стоят вдоль линии ворот. По команде тренера стартуют и движутся к центральной линии. Побеждает тот, кто окажется у цели раньше всех.

Варианты: а) старт из разных положений (сидя, лежа головой вперед (назад), из приседа, из упора лежа и т. д.); б) ведение мяча до лицевой линии площадки, до средней линии площадки и назад на исходную позицию.

Владение мячом

- Подпрыгивая на одной ноге, подошвой другой катать мяч вперед, назад, в стороны.

- Прodelывать то же, но поворачиваясь влево, вправо и кругом.
 - Жонглировать мячом, подбивая его подъемом ноги, бедром, головой
- Упражнения для игры головой**
- Жонглирование мячом на месте и в движении.
 - Жонглирование мячом, сесть, встать.
 - Жонглирование мячом, подбить мяч вверх и поймать на шею.
 - Сидящему игроку набрасывают мяч. Игрок отклоняется и наносит удар.
 - Игроку набрасывают мяч, и он головой возвращает его обратно.
 - Три игрока передают мяч друг другу. Четвертый, водящий, старается головой перехватить его.
 - Игроку бросают мяч. Перед ним стоит игрок. Если мяч не долетает, то он выбегает и играя на опережение отбивает мяч. Если мяч летит высоко, он отбивает мяч в прыжке.
 - Один игрок набрасывает мяч двум другим игрокам, которые борются за мяч.

Ведение мяча и обводка

- Поочередное ведение мяча по прямой до обусловленного места и обратно. Ведение между стойками.
- Ведение с передачей мяча после поворота. Игрок, находящийся впереди колонны, ведет мяч до условленного места, резко поворачивается, отправляет мяч следующему партнеру и бегом занимает место на левом фланге колонны.
- Эстафеты с ведением мяча.

Групповые тактические действия

«Упражнение в квадрате «30х30м». Пять-шесть игроков размещаются произвольно и, находясь в постоянном движении, передают мяч своим партнерам в самых неожиданных направлениях.

«3х3 (4х4) с малыми воротами». Игра проводится вдоль поля, ворота устанавливаются не на лицевых линиях, а в 15-20м от них. Разрешается играть за воротами, с тем, чтобы голы можно было забивать с обеих сторон ворот. Также можно играть 7х7 и 8х8.

«6х6 на одной половине поля». Четверо нападающих и два полузащитника стремятся забить гол в ворота, защищаемые вратарем (за взятие ворот дается 3 или 4 очка). Они играют против четырех защитников, которые стремятся подвести мяч к центральной линии и не дальше чем с расстояния 1м (в любом месте), перебить мяч через центральную линию (дается очко).

«5х5, 6х6 в четверо ворот». На ограниченном участке поля устанавливают четверо маленьких ворот. Команды стремятся защитить свои двое ворот и забить мяч в двое ворот противника.

Игра 4х2 (5х3, 6х3, 5х2). В квадрате 20х20 в одно, два касания.

Игра 5х2 двумя мячами. В квадрате 20х20 в два касания.

Игра 4х4 с одним нейтральным в квадрате. Нейтральный играет в одно касание за команду, владеющую мячом.

«Игра 8х8». Команда из восьми человек атакует соперника. Гол засчитывается, если игроки атакующей команды находятся в полном составе на половине поля соперника, и удваивается, если кто-либо из соперников не вернулся на свою половину поля. Положение «вне игры» будет в том случае, когда игрок атакующей команды будет находиться в штрафной площадке. Количество касаний на своей половине два, на чужой – без ограничений или наоборот.

«Атака по сигналу в любые ворота». Команда из 5 человек старается как можно дольше, за счет передач, держать мяч, а затем по сигналу провести атаку и забить мяч в любые из двух ворот, защищаемых вратарями.

«Двусторонняя игра двумя мячами». Выигрывает команда, забившая большее количество мячей за определенное время.

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 знание теоретического материала раздела «Физическая культура»;
- 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 проводится 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	5,5	5,1	4,5	6,0	5,6	4,9
2	координационные	Челночный бег 3x10 м, с	8,6	8,2	7,7	9,7	9,1	8,5
3	скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	175	195	220	155	175	205
4	выносливость	Бег 1000 м	4.30	4.00	3.30	5.10	4.40	4.10
5	гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	4	9	12	7	13	20

6	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из положения лежа, кол-во раз (девушки)	3 -	8 -	10 -	- 5	- 13	- 16
7	баскетбол	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3м.) Отрезок 15 м. туда и обратно (сек.)	9,0	8,7	8,4	10,0	9,6	9,4
8	баскетбол	Челночный бег 3x10 м. с ведением мяча (сек.)	8,6	8,3	8,0	9,0	8,6	8,4
9	баскетбол	Штрафной бросок (из 10 бросков)	4	5	6	4	5	6
10	волейбол	Челночный бег 6x5м (сек.)	11.3	10.8	10.4	11.8	11.5	10.7
11	волейбол	Передача мяча верху и снизу на месте (над собой в парах)	12	14	16	12	14	16
12	волейбол	Подача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз с 8-и метров	6	5	4	5	4	3
13	футбол	Удар по мячу ногой на дальность (м)	40	50	55	30	35	40
14	футбол	Жонглирование мячом (кол-во ударов)	15	20	23	13	15	17
15	футбол	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	5	7	10	4	6	9

- творческие задания.

Внешнее направление

Показатели: сформированность познавательных и практических умений и навыков

Информационный материал:

- результаты участия в разноуровневых спортивных соревнованиях;
- конкурсы;
- судейство соревнований по одному из осваиваемых видов спорта;
- проведение занятий в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми знаниями и информационными жестами.

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	Примечание
		е количество	
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
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	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 5-7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных организаций. <i>В. И. Лях.</i> Физическая культура. 8-9 классы.		Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд

	<p>Учебник для 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
2	Демонстрационные учебные пособия		
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	Экранно-звуковые пособия		
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	Технические средства обучения		
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 видеовыходы/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	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
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	
	Лёгкая атлетика		
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	
	Подвижные и спортивные игры		
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	
	Измерительные приборы		
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	
	Средства доврачебной помощи		
5.66	Аптечка медицинская	Д	
	Дополнительный инвентарь		
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 гимнастический зал		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	Пришкольный стадион (площадка)		
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

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
	Основная литература:	
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	Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 8 – 9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2014. – 190 с.	Д
Дополнительная литература:		
	Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика: пособие для учителей и методистов/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М. : Просвещение, 2014.	Д
	Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. : Просвещение, 2010.	Д
	Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий., М.В. Маслов – М. : Просвещение, 2011.	Д
	Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий., М.В. Маслов – М. : Просвещение, 2011.	Д
	Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий., М.В. Маслов – М. : Просвещение, 2011.	Д
	Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий., М.В. Маслов – М. :	Д

	Просвещение, 2011.	
	Олимпийские старты 1-11 классы. Спортивно-оздоровительная деятельность. Авторы-составители: Е.П. Колгинова, С.П. Колгинов, Л.А. Соколова. Издательство «Учитель». 2013.- 255с.	Д
	Журнал «Физическая культура в школе»	Д
	Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам/ авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева-М.: Глобус, 2009,-345с.	Д
	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
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры 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
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
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>

