

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Кузбаевская средняя общеобразовательная школа**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании ШМО  
Протокол № 1 от «26» 08.2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
на педагогическом совете  
Протокол № 1 от «27» 08.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
директор школы  
*Никонова И.Я.*  
Приказ № 94 01-02  
от «27» 08.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Спортивные игры»  
Срок реализации: 1 год  
Возраст обучающихся: 13-16 лет

**Составитель: педагог дополнительного образования  
Фадеев Алексей Олегович**

д. Кузбаево, 2024

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Уровень программы:** ознакомительный.

**Актуальность программы:**

В условиях социально-экономических и политических преобразований современной России особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни, поэтому развитие физической культуры и спорта - приоритетное направление социальной политики государства.

Физическая культура и спорт является одним из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья и составной частью формирования здорового образа жизни каждого человека в отдельности и всего общества в целом.

**Отличительные особенности программы.**

Программа направлена на:

- укрепление здоровья и разностороннее развитие детей;
- обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности;
- достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств;
- формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Вариативностью содержания является то, что программа предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся, включение в план разнообразного набора средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач.

**Педагогическая целесообразность** определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

**Адресат программы** - дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные игры» предназначена для работы с детьми (девочки и мальчики) 13-16 лет. Данная программа разработана с учётом возрастных особенностей занимающихся. Группа для посещения спортивной секции формируется на внеконкурсной основе из всех желающих, не имеющих отклонений по состоянию здоровья.

**Численность** учащихся в группе 10-16 человек.

**Практическая значимость программы:** в условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить проблему призвана программа дополнительного образования «Спортивные игры», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Преимственность программы.** Для повышения качества образовательного процесса в целом необходимо использовать межпредметные связи, соотнося предмет физической подготовки с содержанием учебных дисциплин: истории, биологии, раздела физики, основами безопасности жизнедеятельности, литературы, культурологии. При организации учебного процесса учителя проводят интегрированные уроки здоровьесберегающей направленности: физическая культура – химия, биология – физическая культура, биология – экология, биология – физика, физическая культура – физика. Работая в контакте с учителями различных образовательных дисциплин, хочется отметить наиболее тесное сотрудничество с педагогами, преподающими предметы естественно-научного цикла.

**Объем и сроки реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения 36 учебных часа в год.

**Формы организации образовательного процесса:** очная, а также сочетание форм обучения таких как индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Режим занятий.** Занятия проходят 1 раз по 1 академическому часу в неделю.

**Цель программы** - укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию детей, воспитание осознанной необходимости заниматься спортом.

**Задачи программы:**

1. формирование и совершенствование у школьников двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений и двигательным действиям;
2. развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости) в соответствии с возрастом;
3. способствование проявлению смелости, настойчивости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующие возрастным и индивидуальным особенностям детей;
4. воспитание у школьников устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

## Содержание программы

### Учебный план

№	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации (контроль)
		Теория	Практика	всего	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	-	1	
2.	Физическая культура и спорт в России	1	-	1	Тестирование № 1
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	-	1	
<b>4.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	
4.1.	Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Простейшие упражнения на освоение техники. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой.	1	2	3	Тестирование № 2
4.2.	Ходьба и бег	0,5	2	2,5	
4.3.	Эстафетный бег, кроссовая подготовка.	0,5	2	2,5	Кросс
<b>5.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	
5.1.	Правила игры в баскетбол	1	-	1	Тестирование № 3
5.2.	Упражнения на развитие общей выносливости. Приемы и передачи мяча.	0,5	1,5	2	
5.3.	Броски мяча в кольцо. Техника защиты нападения.	0,5	1,5	2	
5.4.	Итоговое занятие	-	3	3	Командные соревнования по баскетболу
<b>6.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	
6.1.	Правила игры в волейбол. Упражнения на развитие общей выносливости	1	1	2	Тестирование № 4
6.2.	Прием и передача, подача мяча. Техника защиты, техника нападения.	0,5	1,5	2	
6.3.	Итоговое занятие.	-	2	3	Соревнования
<b>7.</b>	<b>Мини-футбол</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	
7.1.	Правила игры в мини-футболе	1	-	1	Кроссворд
7.2.	Упражнения на развитие силы, координации.	0,5	1,5	2	
7.3.	Приемы передачи мяча, удары по мячу. Техника защиты, техника нападения.	0,5	1,5	2	

7.4.	Итоговое занятие.	-	2	3	Командные соревнования по мини-футболу
	Итого:	11	23	36	

### Содержание учебного плана:

#### 1. Вводное занятие.

##### Техника безопасности. (1 час.)

**Теория:** знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке во время проведения занятий.

#### 2. Физическая культура и спорт в России (1 час.)

**Теория:** Единая Всероссийская спортивная классификация, спортивные знания и разряды. Достижения.

#### 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся (1 час.)

**Теория:** Общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и работа суставов. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятия об утомляемости и переутомлении.

#### 4. Легкая атлетика (8 часов.)

**4.1. Теория:** Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Простейшие упражнения на освоение техники. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой.

**Практика:** Простейшие упражнения на освоение техники.

##### 4.2. Теория:

**Практика:** *Ходьба* - Закрепление навыка правильной осанки, правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.

- Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.

- Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.

- Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения, с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.

- Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.

- Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.

- Специальные беговые легкоатлетические упражнения.

- Обучение технике высокого старта.

##### 4.3. Теория:

##### Практика:

*Эстафетный бег.* Изучение техники бега-ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м)

*Кроссовая подготовка* (бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон.

Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м.

## **5. Баскетбол (8 часов)**

**5.1. Теория:** Правила игры в баскетбол.

**5.2. Теория:** Правила поведения и меры безопасности на занятиях.

**Практика:** Упражнения на развитие общей выносливости. Приемы передачи мяча.

**5.3. Теория:** Правила поведения и меры безопасности на занятиях.

**Практика:** Броски мяча в кольцо. Техника защиты нападения.

**5.4. Теория:** Правила поведения и меры безопасности на занятиях.

**Практика:** Итоговое занятие.

## **6. Волейбол (9 часов)**

**6.1. Теория:** Правила игры в волейбол.

**Практика:** Упражнения на развитие общей выносливости.

**6.2. Теория:** Правила поведения и меры безопасности на занятиях.

**Практика:** Прием и передача, подача мяча. Техника защиты, техника нападения.

**6.3. Теория:** Правила поведения и меры безопасности на занятиях.

**Практика:** Итоговое занятие.

## **7. Мини-футбол (8 часов)**

**7.1. Теория:** Правила игры в мини-футболе.

**7.2. Теория:** Правила поведения и меры безопасности на занятиях.

**Практика:** Упражнения на развитие силы, координации.

**7.3. Теория:** Правила поведения и меры безопасности на занятиях.

**Практика:** Приемы передачи мяча, удары по мячу. Техника защиты, техника нападения.

**7.4. Теория:** Правила поведения и меры безопасности на занятиях.

**Практика:** Итоговое занятие.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностными результатами** освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

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

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

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

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

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

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

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

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

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

**Предметными результатами** освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

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

-излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

-представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;

- объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

-осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

-быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

### Календарный учебный график

Полугодие	Месяц	Недели обучения	Год обучения
1 полугодие	Сентябрь	1	У
		2	У
		3	У
		4	У
	Октябрь	5	У
		6	У
		7	У
		8	У
	Ноябрь	9	У
		10	У
		11	У
		12	У
	Декабрь	13	У
		14	У
		15	У
		16	У, ПА
2 полугодие	Январь	17	П
		18	У
		19	У
		20	У
	Февраль	21	У

		22	У
		23	У
		24	У
	Март	25	У
		26	У
		27	У
		28	У
	Апрель	29	У
		30	У
		31	У
		32	У
	Май	33	У
		34	У
		35	У
		36	У, ИА
	Всего учебных недель		36
	Всего часов по программе		36 ч.

Условные обозначения: **У** – учебная неделя, **П** – праздничная неделя, **ПА** – промежуточная аттестация, **ИА** – итоговая аттестация.

### Условия реализации программы

Кадровые: педагог, имеющий высшее педагогическое образование, прошедший курсы повышения квалификации.

Материально-технические:

- спортивный зал с разметкой и оборудованием для спортивных игр (волейбол, баскетбол)
- спортивная площадка с разметкой и оборудованием для спортивных игр (мини - футбол)
- спортивная площадка с разметкой для занятий лёгкой атлетикой
- мячи волейбольные
- мячи футбольные
- мячи баскетбольные
- фишки для разметки
- секундомер
- рулетка
- гантели 3 - 5 кг
- мячи набивные 1кг, 3 кг
- шведская стенка
- гимнастические маты
- скакалки различной длины
- аптечка медицинская
- табло перекидное
- ворота
- скакалки
- обручи

Информационные ресурсы: интернет-источники.

### **Методические материалы:**

1. Картотека спортивных упражнений и игр.
2. Схемы и плакаты освоения технических приемов игр.
3. Правила игры в волейбол, мини-футбол, баскетбол.
4. Правила судейства в волейболе, мини-футболе, баскетболе.
5. Положения о различных соревнованиях.
6. Методическая литература.
8. Портреты известных спортсменов.
9. Медиатека.
10. Презентации
11. Буклет

### **Педагогические технологии:**

- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- развивающего обучения;
- технология лично—ориентированного обучения;
- игровой деятельности;
- здоровьесберегающие технологии;
- игровая технология

## **Рабочая программа воспитания «Спортивные игры»**

Количество обучающихся объединения составляет 16 человек.  
Возрастная категория детей – 13-16 лет.

### **Основные направления воспитательной работы:**

1. Гражданско-патриотическое
2. Духовно-нравственное
3. Интеллектуальное воспитание
4. Здоровьесберегающее воспитание
5. Профилактика употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушение и детского дорожно-транспортного травматизма
6. Правовое воспитание и культура безопасности
7. Экологическое воспитание
8. Самоопределение и профессиональная ориентация

**Цель воспитания** – создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физический здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

### **Задачи воспитания:**

- создание социально-психологических условий для развития личности;
- формирование потребности в здоровом и безопасном образе жизни, как устойчивой формы поведения;
- создание условий для проявления и раскрытия творческих способностей всех участников воспитательного процесса;
- способствовать сплочению творческого коллектива через КТД;
- воспитание гражданина и патриота России, своего края, своей малой Родины;
- профессиональное самоопределение

**Результат воспитания** – будут сформированы представления о морально-этических качествах личности, потребности в здоровом и безопасном образе жизни, бережном отношении к окружающему миру, к активной деятельности по саморазвитию.

**Работа с коллективом обучающихся:**

- организация мероприятий, направленных на развитие творческого коммуникативного потенциала обучающихся и содействие формированию активной гражданской позиции.
- участие в общих мероприятиях Дома детского творчества, в школьных мероприятиях.

**Работа с родителями**

- Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации)
- Содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность детского объединения (организация турниров с приглашением родителей, открытых занятий, мастер-классов, показательных выступлений, совместных мероприятий и т.д.)

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
1	Беседы и инструктажи с учащимися по правилам дорожного движения, пожарной безопасности, правилам безопасного поведения в случае чрезвычайных происшествий, соблюдение санитарно-эпидемиологических правил	сентябрь ноябрь январь май	Фадеев А.О.
2	Классный час, посвященный Беслану, в рамках единого дня борьбы с терроризмом	сентябрь	Фадеев А.О.
3	Всероссийский день бега «Кросс нации»	сентябрь	Фадеев А.О.
4	Родительское собрание	сентябрь	Фадеев А.О.
5	Тематическое занятие к Дню Пожилых: беседа (история, особенности праздника).	октябрь	Фадеев А.О.
6	День учителя	октябрь	Фадеев А.О.
7	Организация дежурства по группе. Составление графика дежурства. Дежурство по группе. Уход за инвентарем и оборудованием	ежемесячно	Фадеев А.О.
8	Тематическое занятие, посвященное Дню государственности Удмуртии: беседа (история, особенности праздника) .	ноябрь	Фадеев А.О.
9	Участие в мероприятии, посвященном Дню народного единства «Когда мы едины – мы непобедимы»	ноябрь	педагог-организатор
10	Веселые старты	декабрь	Фадеев А.О.
11	Рождественские гонки	январь	Фадеев А.О.

12	Участие в конкурсной программе, посвященной Дню защитника Отечества	февраль	педагог-организатор
13	Папа, мама, я – спортивная семья	март	Фадеев А.О.
14	Участие в месячнике пожарной безопасности (беседы, инструктажи, тренировочные эвакуации по пожарной безопасности, изготовление поделок)	апрель-май	педагог-организатор
15	Эстафета мира	май	Фадеев А.О.
16	Профилактические беседы о правилах поведения на водоемах в летний период, пожарной, дорожной безопасности, антитеррору, выполнение санитарно-эпидемиологических правил.	май	Фадеев А.О.

### **Формы аттестации и контроля:**

### **Контрольно-измерительные материалы:**

#### **Тест № 1 по теме «Спортивные игры»**

1. Как называется спортивная игра в воде, в процессе которой спортсмены стремятся забросить мяч в ворота соперника:

1 - гандбол          2 - футбол          3 - водное поло

2. Как называется спортивная игра, где спортсмены бросают мяч в ворота соперника руками

1 - водное поло      2 - баскетбол      3 - гандбол

3. Как называется стадион, где проходят велогонки

1 - трек              2 - шоссе      3 - маунтенбайк

4. Переведи название игры

«нога» и «мяч» -

5. Родиной футбола является страна:

1 - Дания      2 - Германия      3 - Англия

6. Как называется штрафной удар в футболе:

1 - фол      2 - пенальти      3 - тайм-аут

8. Переведи название игры:

«мяч» и «корзина»

9. Сколько человек в команде, играющей в баскетбол:

1 - 6          2 - 4          3 - 5

10. Сколько очков приносит команде штрафной бросок:

1 - 2      2 - 3          3 - 1

11. Пробежка в баскетболе – это более..... шагов с мячом в руках

12. Какой русский царь основал первый яхт-клуб «Невский флот»

1 - Петр I      2 - Александр I      3 - Николай I

13. Как перевести «биатлон»:

1 - двоеборье    2 - троеборье

14. Биатлон включает в себя лыжные гонки и .....

15. Скоростной спуск по ледяной трассе в санях обтекаемой формы это:

1 - бобслей    2 - фристайл    3 - сноуборд

16. Вид спорта, где две команды соревнуются в точности остановки в указанном месте гранитных камней, называется:

1 - сноуборд    2 - биатлон    3 - керлинг

17. «Сноуборд» переводится как:

1 - горные лыжи    2 - снежная доска

18. Могул и лыжная акробатика относятся к:

1 - сноуборду    2 - фристайлу    3 - горным лыжам

## **Тест № 2 по теме «Лёгкая атлетика»**

1. В каком году состоялся первый чемпионат в России по легкой атлетике?

А. 1902г.

Б. 1906г.

В. 1908г.

Г. 1900г.

2. Длина стандартной беговой дорожки?

А. 400м.

Б. 330м.

В. 100м.

Г. 500м.

3. Какие дистанции относятся к спринтерским (коротким)?

А. 800м.,1500м.

Б. 60м.,100м.,200м.,400м.

В. 2000м.,3000м.,5000м.

4. Прыжок в длину с разбега?

А. Способом «согнув ноги».

Б. «Перекат».

В. Способ «перешагивание».

5. Прыжок в высоту?
- А. Способ «прогнувшись».
  - Б. Способ «перекидной».
  - В. Способ «согнув ноги».
6. Сколько попыток используется при прыжках?
- А. одна.
  - Б. пять.
  - В. три.
7. Какой старт используется при беге на короткие дистанции?
- А. Средний старт.
  - Б. Высокий старт.
  - В. Низкий старт.
8. На сколько «фаз» делится прыжок в длину с разбега?
- А. две.
  - Б. три.
  - В. пять.
  - Г. четыре.

### **Тест № 3 по теме «Баскетбол»**

1. Сколько человек от каждой команды находятся на игровой площадке?
- а) 5 б) 6 в) 11 г) 10
2. Сколько всего человек в команде по баскетболу?
- а) 6 на площадке и 6 запасных
  - б) 5 на площадке и 7 запасных
  - в) 11 на площадке и 2 запасных
  - г) 10 на площадке и 5 запасных
3. Как начинается игра в баскетбол?
- а) мяч отдается команде, которая больше понравилась судьей
  - б) мяч отдается команде, которая угадает в какой руке у судьи свисток
  - в) игра начинается с середины площадки
4. Сколько очков может получить команда при попадании в кольцо?
- а) одно очко за каждое попадание
  - б) 1 очко, 2 очка, 3 очка в зависимости от какого места произошел бросок
  - в) очки назначает судья, сколько он посчитает нужным

5. На какой высоте от пола находится корзина?
- а) на высоте 3 метров (3,05)
  - б) на расстоянии вытянутой руки
  - в) измеряется по высоте самого высокого игрока из команды
  - г) высота зависит от возраста и пола игроков, каждый раз она своя (определяется по специальной таблице)
6. Какое время в баскетболе?
- а) чистое (время игры, исключая время на все остановки и перерывы, замены)
  - б) грязное (время не останавливают, когда происходят замены, мяч уходит за пределы поля)
7. Особенность игровой площадки в баскетболе?
- а) она имеет определенный цвет (желтый с красным)
  - б) она имеет строгие размеры: длина 28 метров, ширина 15 метров
8. Сколько шагов можно сделать с мячом в руках?
- а) не более 3 шагов, если сделали больше считается пробежкой
  - б) не более 5 шагов
  - в) можно бегать с мячом в руках сколько угодно, лишь бы его не отняли
9. Если по окончании игры счет равный, как определить победителя?
- а) назначают дополнительное время 5 минут
  - б) выбирают по считалке
  - в) дают 5 попыток забросить мяч, кто больше попадет тот и выиграл
10. Сколько по времени длится игра в баскетбол?
- а) 2 тайма по 45 минут
  - б) 4 тайма по 10 минут, либо 2 по 20 минут
  - в) пока кто-то из игроков не получит травму

#### **Тест № 4 по теме «Волейбол»**

1. Максимальный состав игроков команды в волейболе?
- А) 10      Б) 12      В) 14      Г) 16
2. Максимальное количество замен в партии?
- А) 3      Б) 4      В) 6      Г) 8
3. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?
- А) 1      Б) 2      В) 3      Г) Бесконечно
4. Сколько времени после свистка судьи дается на выполнение подачи?
- А) 3 секунды      Б) 5 секунд      В) 8 секунд      Г) 10 секунд
5. Сколько времени дается на перерыв между партиями?

- А) 30 сек.            Б) 1 мин.            В) 3 мин.            Г) 5 мин.
6.            Игрок либеро является.....
- А) игроком нападения            Б) подающим игроком            В) игроком защиты
7.            Волейбол, в переводе с английского это - .....
- А) «мяч над сеткой»            Б) «игра в мяч руками»            В) «парящий мяч»
8.            Назовите способы передач.
- а) одной рукой снизу; б) снизу и сверху двумя руками; в) одной рукой сверху
9.            Что означает слово «волейбол».
- а) мяч в воздухе; б) мяч в корзине; в) мяч ногой
10.            Как выполняется переход команды на площадке?
- а) против часовой; б) по часовой; в) по горизонтали
11.            Где выполняется подача мяча?
- а) с площадки; б) из-за лицевой линии; в) со штрафной линии
12.            Каков состав команды на площадке?
- а) 10 участников; б) 6 участников; в) 8 участников;

#### Тест № 4 по теме «Мини-футбол»

1. Сколько команд участвует в матче
- 
2. Из какого количества футболистов состоит команда
- |          |            |
|----------|------------|
| 1. трех  | 2. пяти    |
| 3. шести | 4. Четырех |
3. Какое количество замен можно проводить во время матча
- |         |                  |
|---------|------------------|
| 1. пять | 2. Неограниченно |
| 3. три  | 4. Одну          |
4. Чем футболист вводит аут во время матча
- |           |            |
|-----------|------------|
| 1. ногами | 2. Головой |
| 3. руками | 4. Бедром  |
5. Зачем игрок поднял руку вверх при введении аута.
- |  |                |
|--|----------------|
| 1. Хочет выйти                         | 2. Устал       |
| 3. Просит соперника отойти на 5 метров | 4. Разминается |
6. Есть ли понятие вне игры в мини-футболе
- |            |            |
|------------|------------|
| 1. да      | 2. Нет     |
| 3. не знаю | 4. Наверно |
7. Откуда команда пропустившая гол разыгрывает его.
- |                  |               |
|------------------|---------------|
| 1. От ворот      | 2. С углового |
| 3. С центра поля | 4. С аута     |
8. Когда удаленный игрок может вернуться на площадку
- |               |                   |
|---------------|-------------------|
| 1. после гола | 2. Через матч     |
| 3. Сразу      | 4. В первом тайме |
9. Чем меняются команды после первого тайма
- 
10. Когда вратарь может поменяться местами с полевым игроком

1. После разрешения судьи      2. Когда захочет      3. После углового

### **Кроссворд по теме «Футбол»**

#### **По горизонтали**

2. Совокупность команд, составленная по спортивному принципу
3. Лучший молодой игрок чемпионата мира 2006 года
5. В какой стране прошёл чемпионат мира 2006
6. Человек играющий в футбол
7. Игрок команды, действующий между обороной и нападением
9. Движение в предполагаемую зону паса
11. 10 метров в формате 6х6
12. Свободный, штрафной, угловой
13. Атакующий игрок
14. Фамилия известного певца и музыканта, который в молодости был вратарем мадридского «реала»
17. Фактический лидер команды
18. За какую сборную выступал Роберто Карлос (в именительном падеже)
20. Верхняя часть турники
22. Фамилия действующего тренера мужской сборной России
23. Стратегия для игры

#### **По вертикали**

1. Соревнование, в котором одна из команд заранее получает некоторое преимущество
4. Технический приём на сближение
8. Как называется дополнительный тайм в футбольном матче
10. Фаза соревнования
11. Прерывание паса соперника
12. Место где проходит игра
15. Активный крайний защитник
16. Родной город клуба «крылья советов»
19. Кто забил победный гол в финале чемпионата в 2010
21. Игрок, чуть подпрыгнув, выбрасывает навстречу мячу одну ногу, но бьёт второй, резко меняя ноги местами. Как называется такой удар

#### *Критерии оценивания:*

За каждый правильный ответ 1 балл. Общее количество баллов:

Тест № 1: 18

Тест № 2: 8

Тест № 3: 10

Тест № 4: 12

Кроссворд: 23

#### *Высокий уровень освоения программы:*

Тест № 1: 16-18 правильных ответов

Тест № 2: 6-8 правильных ответов

Тест № 3: 8-10 правильных ответов

Тест № 4: 10-12 правильных ответов

Кроссворд: 20-23 правильных ответов

*Средний уровень освоения программы:*

Тест № 1: 12-15 правильных ответов

Тест № 2: 3-5 правильных ответов

Тест № 3: 4-7 правильных ответов

Тест № 4: 6-9 правильных ответов

Кроссворд: 13-19 правильных ответов

*Низкий уровень освоения программы:*

Тест № 1: менее 16 правильных ответов

Тест № 2: менее 6 правильных ответов

Тест № 3: менее 8 правильных ответов

Тест № 4: менее 10 правильных ответов

Кроссворд: менее 20 правильных ответов

### **Список литературы**

#### **Для педагога:**

1. Белоусова В.В. Воспитание в спорте, 2008г.
2. Былеева Л.Л. Подвижные игры, 2006г.
3. Вамк Б.В. Тренерам юных легкоатлетов, 2005г.
4. Куколевский Г.М.- «Советы врача спортсмену», 2009г.
5. Лыков В.И. Судейство соревнований по легкой атлетике, 2002г.
6. Ломан В. Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого, 2007г.
7. Попов В. Б. Прыжки в длину, 2006г.
8. Торабрин И., Чумаков А. Спортивная смена, 2007г.
9. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов, 2005г.

#### **Для обучающихся:**

1. Добровольский В.К. Физическая культура и здоровье, 2008г.
2. Куколевский Г.М. Советы врача спортсмену, 2009г