**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 83»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

***«Спортивные игры»***

по \_*физической культуре*

Направление \_*спортивно-оздоровительное*\_

Класс/классы *7*

Количество часов на курс \_\_*34*

Срок реализации программы \_*1 год*

Составитель: \_*Астапенко Вячеслав Викторович*\_

Дата составления программы: «*30*» *августа*  2021 г.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. Пояснительная записка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3
2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_5
3. Содержание учебного предмета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_7
4. Тематическое планирование \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_8
5. Приложения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_8
6. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена ***для обучающихся 5-9 классов.***

Нормативно-правовой базой программы внеурочной деятельности «Спортивные игры» являются:

 1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;

2. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897 в действующей редакции;

3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 – 9 классы М. «Просвещение», 2010. (Стандарты второго поколения);

4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (в действующей редакции).

5. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

6. ООП ООО МБОУ «СОШ № 83».

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

***Актуальность программы.*** Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в школе, на заседании педагогического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для обучающихся 5-9 классов.

Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

 Курс введён в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках спортивно-оздоровительного направления.

 ***Новизна данной программы*** определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования. Рекомендована учителям физической культуры общеобразовательных учреждений.

***Цель программы внеурочной деятельности*** «Спортивные игры»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими ***задачами:***

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоро­вья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;

- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к за­нятиям спортивными играми;

- обучение технике и тактике спортивных игр;

- развитие физических способностей (силовых, скорост­ных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

- воспитание моральных и волевых качеств.

***Количество часов для реализации программы курса.*** Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение ***1 часа в неделю*** в каждом из 5-9 классов, всего ***34 часа в год***.

***Методы и формы оценки результатов освоения курса.***

|  |
| --- |
| **Формы проведения занятий и виды деятельности** |
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке. |
|  Комбинированные занятия | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. |
|  Целостно-игровые занятия | Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил. |
|  Контрольные занятия | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

 *Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

 **Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

 **Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

 **Предметные результаты:**

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся ***должны знать:***

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

 В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся ***смогут получить знания:***

- о значение спортивных игр в развитии физических способно­стей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении техниче­ских приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, вынос­ливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и тре­бования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

- жесты судьи спортивных игр;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

***могут научиться:***

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;

- выполнять технические приёмы и тактические дей­ствия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное со­стояние организма) на занятиях спортивными играми;

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;

- проводить судейство спортивных игр.

Основной показатель реализации программы «Спортивные игры» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**7 класс.**
***Общая физическая подготовка***
Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.
***Баскетбол***
1.Основы знаний.

Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя
руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.
***Волейбол***
1. Основы знаний.

Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка.

Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».
***Футбол***

1.Основы знаний.

Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. Специальная подготовка.

Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень.
Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

**Приложение 1**

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Класс 7**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Характеристика деятельности** | **Дата** | **Примечание** |
|  | **Баскетбол 12ч** |  |  |  |  |
| 1 | Стойки и перемещения в баскетболе | 1 | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. |  |  |
| 2 | Остановки баскетболиста | 1 | Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). |  |  |
| 3 | Передачи мяча | 1 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника. |  |  |
| 4 | Ловля мяча в баскетболе | 1 |  |  |
| 5 | Ведение мяча | 1 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. |  |  |
| 6 | Броски в кольцо | 1 | Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра. |  |  |
| 7 | Игра в защите | 1 | Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |  |  |
| 8 | Игра в нападении | 1 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. |  |  |
| 9 | Тестирование уровня развития двигательных способностей | 1 | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.  |  |  |
| 10 | Игра по правилам баскетбола. | 3 | Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях. |  |  |
|  | **Волейбол 12ч** |  |  |  |  |
| 1 | Индивидуальные тактические действия в нападении. | 1 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. |  |  |
| 2 | Индивидуальные тактические действия в защите | 2 | Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. |  |  |
| 3 | Закрепление техники передачи в волейболе | 3 | Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки.Комбинации из освоенных элементов. |  |  |
| 4 | Верхняя прямая подача | 1 | Верхняя прямая подача |  |  |
| 5 | Закрепление техники приема мяча с подачи | 2 | Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. |  |  |
| 6 | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | 3 | Подвижные игры и эстафеты. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам. |  |  |
|  | **Футбол 10ч** |  |  |  |  |
| 1 | Удар по мячу | 2 | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень |  |  |
| 2 | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов | 3 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения. |  |  |
| 3 | Игра по упрощенным правилам. | 2 | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. |  |  |
| 4 | Подвижные игры. | 3 | Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой». Эстафеты. |  |  |
|  | Итого | 34 |  |  |  |

**Приложение 2**

**Система оценивания планируемых результатов**

**БАСКЕТБОЛ**
Настоящие учебные нормативы предполагаются для использования в практической работе по спортивным играм с целью проверки уровня овладения навыками баскетбола и волейбола. Замечено, что ученики больше доверяют объективной оценке, чем субъективному мнению учителя, проверяющего упражнение «на технику». К тому же, эти нормативы позволяют установить постоянный и определенный уровень навыков.
**1. Проверка навыка ведения мяча с изменением направления движения, скорости и
высоты отскока мяча (время в секундах).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **классы** | **мальчики** | **девочки** |
| **Низкий уровень** | **Средний уровень** | **Высокий уровень** | **Низкий уровень** | **Средний уровень** | **Высокий уровень** |
| 5 | 11.0 | 10.0 | 9.5 | 12.0 | 11.0 | 10.5 |
| 6 | 10.0 | 9.5 | 8.0 | 11.0 | 10.0 | 9.0 |
| 7 | 9.5 | 8.2 | 7.4 | 10.0 | 8.5 | 7.7 |

Это упражнение проводится по методике В.И.Ляха. По сигналу учителя ученик выполняет ведение мяча змейкой между тремя стойками (от линии старта до третьей стойки и обратно). Расстояние от линии старта до первой стойки и между стойками 3 метра. Кроме времени учитывается также правильность выполнения с точки зрения правил баскетбола. В 5,6,7 классах, при этом, к ученикам предъявляется требование выполнять ведение поочередно то правой то левой рукой, в зависимости от положения ученика по отношению к стойке.

**2. Проверка навыка броска в кольцо с места (на точность). Оценивается по количеству попаданий из 5 бросков. (5 классы из 6 бросков).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **классы** | **мальчики** | **девочки** |
| **Низкий уровень** | **Средний уровень** | **Высокий уровень** | **Низкий уровень** | **Средний уровень** | **Высокий уровень** |
| 5 | 1 раз | 2 раза | 3 раза | 0 раз | 1 раз | 2 раза |
| 6 | 1 раз | 2 раза | 3 раза | 0 раз | 1 раз | 2 раза |
| 7 | 1 раз | 2 раза | 4 раза | 1 раз | 2 раза | 3 раза |
| 8 | 2 раза | 3 раза | 4 раза | 1 раз | 2 раза | 4 раза |

Для выполнения упражнения нужно определить место, откуда будут сделаны броски. Для этого отмеряется необходимое расстояние от точки проекции центра баскетбольного кольца на пол. 5 и 6 классы выполняют броски с расстояния 1 метр, 7 классы - с 2 метров, а 8 классы – с 3 метров. Непременное условие – броски выполнять сбоку от кольца с

обязательным отскоком от щита в кольцо. Так формируется «школа бросков» в кольцо.

1. **Проверка навыка ловли и передачи мяча (время в секундах).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **классы** | **мальчики** | **девочки** |
| **Низкий уровень** | **Средний уровень** | **Высокий уровень** | **Низкий уровень** | **Средний уровень** | **Высокий уровень** |
| 5 | 20.0 | 16.0 | 15.0 | 22.0 | 18.0 | 17.5 |
| 6 | 19.0 | 15.5 | 14.0 | 21.5 | 17.0 | 15.0 |
| 7 | 18.0 | 15.0 | 12.5 | 20.0 | 16.0 | 14.0 |

Упражнение выполняется так: стоя в 2,5 м от ровной стены, ученик выполняет 10 быстрых передач в стену на время. Чтобы ученики не двигались вперед, желательно поставить какое-либо невысокое (до 60-70 см) препятствие.

1. **Проверка навыка броска в кольцо после ведения и двух шагов (количество попаданий из 5).**

Ученик с расстояния 7-9 метров от щита делает ведение и бросок в кольцо в прыжке после 2 шагов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| классы | мальчики | девочки |
| **Низкий****уровень** | **Средний****уровень** | **Высокий****уровень** | **Низкий****уровень** | **Средний****уровень** | **Высокий****уровень** |
| 8 | 1р | 2р | 3р | 0р | 1р | 3р |
| 9 | 1р | 2р | 4р | 0р | 1р | 3р |

Это же упражнение выполняют на оценку 6-тиклассники, только они делают не двойной шаг, а остановку прыжком. Оценка ставится за правильность выполнения. 7-миклассники также проходят проверку на правильность выполнения, только уже с двойного шага.

**ВОЛЕЙБОЛ**

1. **Проверка навыка верхней передачи.**

Условия выполнения следующие: ученик, находясь в ограниченном пространстве (в одном из трех баскетбольных кругов), с трех попыток выполняет передачи над собой. Учитывается количество выполненных передач, при условии правильности исполнения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **классы** | **мальчики** | **девочки** |
| **Низкий уровень** | **Средний уровень** | **Высокий уровень** | **Низкий уровень** | **Средний уровень** | **Высокий уровень** |
| 7 | 6 | 8 | 10 | 4 | 6 | 8 |
| 8 | 7 | 10 | 12 | 5 | 7 | 9 |
| 9 | 9 | 12 | 15 | 6 | 8 | 12 |

1. **Проверка навыка нижней передачи мяча (условия выполнения те же, что при выполнении предыдущего норматива).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **классы** | **мальчики** | **девочки** |
| **Низкий****уровень** | **Средний****уровень** | **Высокий****уровень** | **Низкий****уровень** | **Средний****уровень** | **Высокий****уровень** |
| 8 | 4 | 6 | 8 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | 5 | 7 | 9 | 4 | 6 | 8 |

При проверке навыков передач мяча возможны дополнительные условия, например: разрешается подправить мяч ударом одной руки или за счет другого вида передачи, что не входит в подсчет количества передач. Можно выходить из круга и заходить, при этом вне круга передачи не засчитываются.

1. **Проверка навыков в подаче мяча (из 6 – ти подач).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **классы** | **юноши** | **девушки** |
| **Низкий****уровень** | **Средний****уровень** | **Высокий****уровень** | **Низкий****уровень** | **Средний****уровень** | **Высокий****уровень** |
| 8 | 1 | 2 | 3 | 0 | 1 | 2 |
| 9 | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 3 |

Условия выполнения: ученик с соблюдением правил волейбола, делает по сигналу учителя нужное количество подач избранным способом. Подачи, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

Нормативы не претендуют на окончательный вариант. В зависимости от уровня подготовки возможны их изменения в сторону ослабления или наоборот. Поскольку здесь проверяется все-таки умение выполнять то или иное двигательное действие, то при составлении нормативов учитывалась посильность их выполнения. Если в таблицах кое- где стоят нули, то это означает: «умеет делать, но не может в силу слабого физического развития», или по другой причине.

Уровень физической подготовленности мальчики 11-15 лет.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст | Уровень |
| низкий | средний | высокий |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м | 11 | 6,3 и выше | 6,1 – 5,5 | 5,0 и ниже |
| 12 | 6,0 | 5,8 – 5,4 | 4,9 |
| 13 | 5,9 | 5,6 – 5,2 | 4,8 |
| 14 | 5,8 | 5,5 – 5,1 | 4,7 |
| 15 | 5,5 | 5,3 – 4,9 | 4,5 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10 м | 11 | 9,7 и выше | 9,3 – 8,8 | 8,5 и ниже |
| 12 | 9,3 | 9,0 – 8,6 | 8,3 |
| 13 | 9,3 | 9,0 – 8,6 | 8,3 |
| 14 | 9,0 | 8,7 – 8,3 | 8,0 |
| 15 | 8,6 | 8,4 – 8,0 | 7,7 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 11 | 140 и ниже | 160 - 180 | 195 и выше |
| 12 | 145 | 165 - 180 | 200 |
| 13 | 150 | 170 - 190 | 205 |
| 14 | 160 | 180 - 195 | 210 |
| 15 | 175 | 190 - 205 | 220 |
| 4. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 11 | 2 и ниже | 6 - 8 | 10 и выше |
| 12 | 2 | 6 - 8 | 10 |
| 13 | 2 | 5 - 7 | 9 |
| 14 | 3 | 7 - 9 | 11 |
| 15 | 4 | 8 - 10 | 12 |
| 5. | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса | 11 | 1 | 4 - 5 | 6 и выше |
| 12 | 1 | 4 - 6 | 7 |
| 13 | 1 | 5 - 6 | 8 |
| 14 | 2 | 6 – 7 | 9 |
| 15 | 3 | 7 - 8 | 10 |

Приложение 2

Девочки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст | Уровень |
| низкий | средний | высокий |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м | 11 | 6,4 и выше | 6,3 – 5,7 | 5,1 и ниже |
| 12 | 6,3 | 6,2 – 5,5 | 5,0 |
| 13 | 6,2 | 6,0 – 5,4 | 5,0 |
| 14 | 6,1 | 5,9 – 5,4 | 4,9 |
| 15 | 6,0 | 5,8 - 5,3 | 4,9 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10 м | 11 | 10,1 и выше | 9,7 – 9,3 | 8,9 и ниже |
| 12 | 10,0 | 9,6 – 9,1 | 8,8 |
| 13 | 10,0 | 9,5 – 9,0 | 8,7 |
| 14 | 9,9 | 9,4 – 9,0 | 8,6 |
| 15 | 9,7 | 9,3 – 8,8 | 8,5 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 11 | 130 и ниже | 150 - 175 | 185 и выше |
| 12 | 135 | 155 -175 | 190 |
| 13 | 140 | 160 - 180 | 200 |
| 14 | 145 | 160 - 180 | 200 |
| 15 | 155 | 165 - 185 | 205 |
| 4. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 11 | 4 и ниже | 8 - 10 | 15 и выше |
| 12 | 5 | 9 - 11 | 16 |
| 13 | 6 | 10 - 12 | 18 |
| 14 | 7 | 12 - 14 | 20 |
| 15 | 7 | 12 - 14 | 20 |
| 5. | Силовые | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | 11 | 4 и ниже | 10 - 14 | 19 и выше |
| 12 | 4 | 11 - 15 | 20 |
| 13 | 5 | 12 – 15 | 19 |
| 14 | 5 | 13 – 15 | 17 |
| 15 | 5 | 12 - 13 | 16 |

**Приложение 3**

**Материально-техническое обеспечение курса**

***Оборудование спортзала:***

* Перекладина гимнастическая (пристеночная).
* Стенка гимнастическая.
* Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
* Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
* Палка гимнастическая.
* Скакалка детская.
* Мат гимнастический.
* Кегли.
* Обруч пластиковый детский.
* Планка для прыжков в высоту.
* Стойка для прыжков в высоту.
* Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
* Рулетка измерительная.
* Щит баскетбольный тренировочный.
* Сетка для переноса и хранения мячей.
* Волейбольная сетка универсальная.
* Сетка волейбольная.
* Аптечка.
* Мяч малый (теннисный).
* Гранаты для метания (500г,700г).

***Пришкольный стадион (площадка):***

1. Игровое поле для мини-футбола.

2. Площадка игровая баскетбольная.

3. Площадка игровая волейбольная.

4. Гимнастическая площадка.

5. Полоса препятствия.

***Мультимедийное оборудование:***

1. ЭОР.

2. Компьютер.

3. Мультимедийный компьютер.

**Учебно-методическое обеспечение курса**

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
3. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
5. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
6. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
8. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
9. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.