

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ПОРОНАЙСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
имени Л. В. Смирных с.ЛЕОНИДОВО**

Рассмотрена на заседании
методического совета
от «19» августа 2024 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с. Леонидово
_____ Харина О.Е.
Приказ № 319 от «19» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Будь здоров!»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень освоения: стартовый
Адресат программы: 10-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Исманов Дмитрий Иванович
Педагог дополнительного образования

с. Леонидово
2024

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик программы.....	3-21
1.1.	Пояснительная записка	3-4
1.2.	Цель и задачи программы.....	4-5
1.3.	Содержание программы	5-21
1.3.1.	Учебный план.....	5-8
1.3.2.	Содержание программы	9-20
1.4.	Планируемые результаты	21
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	21-49
2.1	Календарный учебный график.....	21
2.2	Условия реализации программы	21
2.2.1.	Кадровое обеспечение	21
2.2.2.	Материально-техническое оснащение программы.....	21-22
2.2.3.	Информационно-методическое обеспечение.....	22
2.3.	Формы аттестации	22-23
2.4.	Оценочные материалы.....	23
2.5.	Список литературы	23-25
2.6.	Приложение	26-49
2.6.1.	Приложение 1.....	27
2.6.2.	Приложение 2.....	31
2.6.3.	Приложение 3.....	34
2.6.4.	Приложение 4.....	40
2.6.5.	Приложение 5.....	42
2.6.6.	Приложение 6.....	44
2.6.7.	Приложение 7.....	45
2.6.8.	Приложение 8.....	48
2.6.9.	Приложение 9.....	49

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка.

Программа «*Будь здоров*» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа «*Будь здоров*» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Она может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. 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

Актуальность программы заключается в том, что реализация программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья, обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма:

- улучшению функционального состояния организма;
- повышению физической и умственной работоспособности;
- снижению заболеваемости.

Язык реализации программы: государственный язык РФ – русский.

Тим программы: одноуровневая.

Уровень сложности программы: стартовый

Адресат программы: программа актуальна для обучающихся от 10 до 17 лет.

Для успешной реализации программы целесообразно объединение детей в учебные группы, численностью до 15 человек, по возрастной категории: 1 группа – 10-14 лет; 2 группа – 15-17 лет.

Набор обучающихся осуществляется по желанию детей и по личному заявлению родителей (законных представителей).

Условие набора - пакет необходимых документов:

- медицинская справка, дающая допуск к занятиям с физическими нагрузками
- заявление родителей.

Состав группы обучающихся - переменный. Отсев происходит по причине болезни, перемены места жительства или детских интересов.

Объём и сроки освоения программы, режим занятий.

Период	Продолжительность занятий	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения 2024-2025	2 ч.	1	2	34	68 ч.
Итого по программе					68 ч.

Форма обучения: очная.

Формы организации занятий:

Типы занятий:

- с образовательно-познавательной направленности;
- образовательно-предметной направленности;
- образовательно-тренировочной направленности.

Виды занятий:

- лекция;
- беседа;
- занятие-игра;
- занятие-тренировка;
- соревнование;
- комплексные занятия.

Формы организации деятельности:

- индивидуальная;
- работа в команде (группах);
- коллективная;
- работа в парах.

1.2.Цель и задачи программы.

Цель реализации программы: развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой и оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности через систематические занятия основными видами спорта.

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

Предметные

- сформировать представление: о влиянии физических упражнений на организм человека, тренировки как процесса совершенствования функций организма; ЗОЖ, гигиене, врачебном контроле и самоконтроле, режиме дня и питания, профилактике травматизма;
- обучить основным приёмам двусторонних и подвижных игр;
- обучить комплексам физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- познакомить с техникой и тактикой различных видов спорта.

Метапредметные

- формировать навыки дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Личностные

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

1.3. Содержание программы.

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля по разделам*
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	4	3	1	
1.1.	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Сдача нормативов ОФП (Приложение 1)
1.2.	Проверка ОФП и знаний в области физической культуры	1	0,5	0,5	Сдача нормативов ОФП (Приложение 1)
1.3.	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	0	Тестирование (Приложение 2,3)
1.4.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	1	1	0	
2.	Гимнастика	6	1	5	
2.1.	Техника безопасности. Вводное занятие.	1	1	0	Педагогическое наблюдение
2.2.	Построение и перестроение	1	0	1	Педагогическое

					наблюдение
2.3.	Общеразвивающие и акробатические упражнения	1	0	1	Педагогическое наблюдение
2.4.	Общеразвивающие и акробатические упражнения (закрепление)	1	0	1	Педагогическое наблюдение
2.5.	Упражнения на снарядах	1	0	1	Педагогическое наблюдение
2.6.	Прыжки с козла	1	0	1	Сдача нормативов гимнастика Приложение 4
3.	Легкая атлетика	9	1	8	
3.1.	Знакомство с техниками в легкой атлетике	1	1	0	Самоанализ
3.2.	Бег на короткие дистанции	1	0	1	Самоанализ
3.3.	Кросс	1	0	1	Соревнования
3.4.	Бег	1	0	1	Самоанализ
3.5.	Прыжки в длину	1	0	1	Самоанализ
3.6.	Прыжки в высоту	1	0	1	Самоанализ
3.7.	Метание	1	0	1	Педагогическое наблюдение
3.8.	Полоса препятствий	1	0	1	Самоанализ
3.9.	Эстафетный бег	1	0	1	Соревнования эстафетный бег Приложение 5
4	«Подвижные игры»	4	0	4	Самоанализ
4.1.	Командные игры	1	0	1	Самоанализ
4.2.	Игры с мячом	1	0	1	Самоанализ
4.3.	Игры с бегом	1	0	1	Самоанализ
4.4.	Игры коренных народов Сахалина	1	0	1	Педагогическое наблюдение
5.	«Волейбол»	10	1	9	
5.1.	Правила игры. Техника безопасности. Стойка игрока	1	1	0	Самоанализ
5.2.	Работа с мячом	1	0	1	Самоанализ
5.3.	Тактика игры в волейбол	1	0	1	Самоанализ

5.4.	Тактика игры в волейбол (закрепление)	1	0	1	Самоанализ
5.5.	Приемы передачи и приема мяча	1	0	1	Самоанализ
5.6.	Приемы передачи и приема мяча (закрепление)	1	0	1	Самоанализ
5.7.	Подача	1	0	1	Самоанализ
5.8.	Подача закрепление)	1	0	1	Самоанализ
5.9.	Учебные игры	1	0	1	Самоанализ
5.10.	Соревнования	1	0	1	Соревнования по волейболу (Приложение 6)
6.	Футбол	10	1	9	
6.1.	Правила игры. Техника передвижения. Виды обманных движений.	1	1	0	Самоанализ
6.2.	Удары по мячу	1	0	1	Самоанализ
6.3.	Остановка мяча	1	0	1	Самоанализ
6.4.	Техника игры вратаря	1	0	1	Самоанализ
6.5.	Нападение и защита	1	0	1	Самоанализ
6.6.	Групповые тактические действия в нападении	1	0	1	Самоанализ
6.7.	Тактика игры в защите	1	0	1	Самоанализ
6.8.	Удары по мячу	1	0	1	Самоанализ
6.9.	Учебные игры	1	0	1	Самоанализ
6.10.	Соревнования	1	0	1	Соревнования по футболу (Приложение 7)
7.	Лыжная подготовка	10	1	9	
7.1.	Правила безопасности. Техники ходьбы на лыжах.	1	1	0	Самоанализ
7.2.	Одновременный бесшажный ход.	1	0	1	Самоанализ
7.3.	Одновременный однашажный ход.	1	0	1	Самоанализ
7.4.	Одновременный двухшажный ход.	1	0	1	Самоанализ
7.5.	Спуск	1	0	1	Самоанализ
7.6.	Передвижение	1	0	1	Самоанализ

7.7.	Подъем	1	0	1	Самоанализ
7.8.	Повторное передвижение по кругу 150- 200 м.	1	0	1	Самоанализ
7.9.	Торможение и поворот.	1	0	1	Самоанализ
7.10.	Эстафета	1	0	1	Лыжная эстафета (Приложение 8)
8	Баскетбол	10	1	9	
8.1.	Правила безопасности. Правила игры	1	0,5	0,5	Самоанализ
8.2.	Передвижение и остановка	1	0,5	0,5	Самоанализ
8.3.	Передвижение и остановка (закрепление)	1	0	1	Самоанализ
8.4.	Технические приемы	1	0	1	Самоанализ
8.5.	Ловля и передача мяча	1	0	1	Самоанализ
8.6.	Бросок	1	0	1	Самоанализ
8.7.	Работа с мячом	1	0	1	Самоанализ
8.8.	Нападение	1	0	1	Самоанализ
8.9.	Защита	1	0	1	Самоанализ
8.10.	Соревнования	1	0	1	Соревнования по баскетболу (Приложение 9)
9.	Инструкторская и судейская практика	3	1	2	
9.1.	Правила и принципы судейства	1	1	0	Педагогическое наблюдение
9.2.	Правила и принципы судейства на практике	1	0	1	Педагогическое наблюдение
9.3.	Правила и принципы судейства на практике (закрепление)	1	0	1	Педагогическое наблюдение
10.	Итоговые занятия	2	1	1	
10.1.	Сдача нормативов	1	0	1	Сдача нормативов ОФП (Приложение 1)
10.2.	Итоговое тестирование	1	1	0	Тестирование (Приложение 2,3)

	Всего часов:	68	11	57	
--	---------------------	-----------	-----------	-----------	--

1.3.2. Содержание учебной программы.

Раздел 1. Введение

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория

Лекция. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Практика:

Коллективная форма работы. Бег обычный; по прямой и дугам; змейкой (с высоким подниманием колен); широким, мелким шагом с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками, замедляясь и ускоряясь; с перепрыгиванием препятствий.

Работа в группах. Сдача нормативов на выявление общей физической подготовки (Приложение 1)

Тема 1.2. Проверка ОФП и знаний в области физической культуры.

Теория

Просмотр видеофильма «История возникновения и развития физической культуры». Лекция. Физическая культура и олимпийское движение в России. Характеристика двигательных качеств. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Практика:

Коллективная форма работы. Бег замедляясь и ускоряясь; с перепрыгиванием препятствий; прыжками; с изменением направления; челночный; поднимая вперед прямые ноги; старты из различных положений спиной вперед; приставным шагом; различные сочетания бега.

Работа в группах. Сдача нормативов на выявление общей физической подготовки (Приложение 1).

Тема 1.3. Физическая культура и спорт в РФ

Теория.

Вводный контроль знаний. (тест 1, 2. Приложение 2, 3)

Просмотр видеофильма «Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности». Лекция. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

Тема 1.4. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль

Теория.

Лекция. Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

Раздел 2. «Гимнастика»

Тема 2.1. Техника безопасности. Вводное занятие.

Теория.

Лекция. Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Тема 2.2. Построение и перестроение

Практика.

Коллективная работа: пражунения для развития гибкости, наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками. Работа в группах: построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Тема 2.3. Общеразвивающие и акробатические упражнения

Практика:

Работа в группах: строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, переворот в сторону, стойка на руках с помощью, гимнастические упражнения на снарядах.

Тема 2.4. Общеразвивающие и акробатические упражнения(закрепление)

Практика:

Коллективная работа: упражнения для развития гибкости: наклоны, растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками. Работа в парах: строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, переворот в сторону, стойка на руках с помощью, гимнастические упражнения на снарядах.

Тема 2.5. Упражнения на снарядах

Практика:

Коллективная работа: упражнения для развития гибкости. Работа в группах: строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание.

Тема 2.6. Прыжки с козлаПрактика:

Коллективная работа: упражнения для развития гибкости (наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками. Работа в группах: прыжок в упор, присев на козла; соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.

Раздел 3. «Легкая атлетика»**Тема 3.1. Знакомство с техниками в легкой атлетике**Теория

Лекция. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Тема 3.2. Бег на короткие дистанцииПрактика

Коллективная работа: упражнения на развитие силовой выносливости (подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом). Работа в группах: бег на короткие дистанции до 60 м., медленный бег.

Тема 3.3. КроссПрактика

Коллективная работа: упражнения на развитие силовой выносливости (подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом).

Индивидуальная работа: кросс 1000 - 1500 м., низкий старт, финиширование.

Тема 3.4. БегПрактика

Коллективная работа: упражнения на развитие силовой выносливости (подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке, работа с гантелями,

работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом).
Индивидуальная работа: бег на короткие дистанции до 100 м., низкий старт, финиширование.

Тема 3.5. Прыжки в длину

Практика

Коллективная работа: упражнения на развитие силовой выносливости: подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом. Работа в группах: прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись», прыжок в длину с разбега.

Тема 3.6. Прыжки в высоту

Практика

Коллективная работа: упражнения для формирования правильной осанки, висы на гимнастической стенке, развитие силовых способностей. Работа в группах: прыжки в высоту способом «перекидной», прыжки в высоту с разбега.

Тема 3.7. Метание

Практика

Коллективная работа: лазание по гимнастической стенке, прыжковые упражнения.

Работа в группах: метание малого мяча с разбега, метание гранаты в цель и на дальность.

Тема 3.8. Полоса препятствий

Практика

Коллективная работа: беговые упражнения, преодоление полосы препятствий.

Тема 3.9. Эстафетный бег

Практика

Эстафетный бег. (коллективная работа)

Раздел 4. «Подвижные игры»

Тема 4.1. Командные игры

Практика

Работа в группах: беговые упражнения. Организация игр: «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета».

Тема 4.2. Игры с мячом

Практика

Работа в командах. Организация игр: «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча, «Летучий мяч», «Перестрелка»

Тема 4.3. Игры с бегом

Практика

Коллективная работа: упражнения на развитие силовой выносливости (подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке). Работа в группах: организация игр: «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки».

Тема 4.4. Игры коренных народов Сахалина

Практика

Работа в командах.

Организация игр: «Хейро», «Олени и пастухи», «Куропатки и охотники», «Льдинки, ветер и мороз», «Ручейки и озера», «Рыбаки и рыбки»

Раздел 5. «Волейбол»

Тема 5.1. Правила игры. Техника безопасности. Стойка игрока

Теория

Лекция. Техника безопасности. Правила игры. Стойка игрока.

Тема 5.2. Работа с мячом

Практика

Коллективная работа: упражнения на развитие силовой выносливости (подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке) Работа в группах: перемещения из стойки, передача мяча, передача мяча сверху двумя руками., подача мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола «Мяч соседу», «Передача мяча в колоннах».

Тема 5.3. Тактика игры в волейбол

Практика

Коллективная работа: бег обычный; по прямой и дугам; змейкой (с высоким подниманием колен); широким, мелким шагом с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками, замедляясь и ускоряясь; с перепрыгиванием препятствий; прыжками; с изменением направления; челночный; поднимая вперед прямые ноги; старты из различных положений спиной вперед; приставным шагом; различные сочетания бега.

Работа в группах: нападающие удары, приём мяча, индивидуальные действия, групповые действия, тактика нападения, тактика защиты. Учебные игры.

Тема 5.4. Тактика игры в волейбол (закрепление)

Практика

Коллективная работа.

Бег обычный; по прямой и дугам; змейкой (с высоким подниманием колен); широким, мелким шагом с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками, замедляясь и ускоряясь; с перепрыгиванием препятствий; прыжками; с изменением направления; челночный; поднимая вперед прямые ноги; старты из различных положений спиной вперед; приставным шагом; различные сочетания бега.

Работа в группах. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты. Учебные игры.

Тема 5.5. Приемы передачи и приема мяча

Практика

Работа в группах. Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Учебные игры.

Тема 5.6. Приемы передачи и приема мяча(закрепление)

Практика

Коллективная работа. Бег обычный; по прямой и дугам; змейкой (с высоким подниманием колен); широким, мелким шагом с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками, замедляясь и ускоряясь; с перепрыгиванием препятствий; прыжками; с изменением направления; челночный; поднимая вперед прямые ноги; старты из различных положений спиной вперед; приставным шагом; различные сочетания бега.

Работа в группах.

Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Учебные игры.

Тема 5.7. Поддача

Практика

Работа в группах.

Упражнения для развития силы, силовой и статистической выносливости, упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения развивающие вестибулярную устойчивость. Нижняя прямая поддача. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Учебные игры.

Тема 5.8. Поддача (закрепление)

Практика

Работа в группах.

Упражнения для развития силы, силовой и статистической выносливости, упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения развивающие вестибулярную устойчивость. Нижняя прямая поддача. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Учебные игры.

Тема 5.9. Учебные игры

Практика

Работа в группах.

Упражнения для развития силы, силовой и статистической выносливости, упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения развивающие вестибулярную устойчивость. Учебные игры.

Тема 5.10. Соревнования

Практика

Работа в командах.

Соревнования с обучающими других секций.

Раздел 6. «Футбол»

Тема 6.1. Правила игры. Техника передвижения. Виды обманных движений.

Теория

Лекция. Техника безопасности. Правила игры. Техника передвижения. Виды обманных движений.

Тема 6.2. Удары по мячу

Практика

Коллективная работа.

Упражнения для развития силы, силовой и статистической выносливости, упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения развивающие вестибулярную устойчивость.

Индивидуальная работа.

Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъема. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу.

Тема 6.3. Остановка мяча

Практика

Работа в группах.

Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъема, бедром. Учебные игры.

Тема 6.4. Техника игры вратаря

Практика

Работа в группах. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Учебные игры.

Тема 6.5. Нападение и защита

Практика

Работа в командах. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты. Учебные игры.

Тема 6.6. Групповые тактические действия в нападении

Практика

Работа в командах.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Учебные игры.

Тема 6.7. Тактика игры в защите

Практика

Коллективная работа.

Бег обычный; по прямой и дугам; змейкой (с высоким подниманием колен); широким, мелким шагом с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками, замедляясь и ускоряясь; с перепрыгиванием препятствий; прыжками; с изменением направления; челночный; поднимая вперед прямые ноги; старты из различных положений спиной вперед; приставным шагом; различные сочетания бега.

Работа в группах. Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Учебные игры.

Тема 6.8. Удары по мячу

Практика

Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Учебные игры.

Тема 6.9. Учебные игры

Практика

Коллективная работа.

Бег обычный; по прямой и дугам; змейкой (с высоким подниманием колен); широким, мелким шагом с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками, замедляясь и ускоряясь; с перепрыгиванием препятствий; прыжками; с изменением направления; челночный; поднимая вперед прямые ноги; старты из различных положений спиной вперед; приставным шагом; различные сочетания бега.

Групповые и командные действия. Тактика игры в защите.

Тема 6.10. Соревнования

Практика

Соревнования с обучающими других секций.

Раздел 7. «Лыжная подготовка»

Тема 7.1. Правила безопасности. Техники ходьбы на лыжах.

Теория

Лекция. Правила безопасности. Основы техники ходьбы на лыжах. Гигиена занятий и режим дня спортсмена лыжника. Безопасность к местам проведения занятий, одежде, обуви и инвентарю. Влияние погодных условий на тренировочный процесс. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах, обморожении.

Тема 7.2. Одновременный бесшажный ход.Практика

Работа в группах.

Одновременный бесшажный ход. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км

Тема 7.3. Одновременный одношажный ход.Практика

Работа в группах.

Одновременный одношажный ход. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км

Тема 7.4. Одновременный двухшажный ход.Практика

Работа в группах. Одновременный двухшажный ход». Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км

Тема 7.5. СпускПрактика

Работа в группах.

Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.) Торможение «плугом». Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км

Тема 7.6. ПередвижениеПрактика

Работа в группах.

Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. ». Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км

Тема 7.7. ПодъемПрактика

Работа в группах.

Подъему по склону «полуелочкой», «полулесенкой». Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км

Тема 7.8. Повторное передвижение по кругу 150- 200 м.Практика

Работа в группах.

Повторное передвижение 150-200м. (2-3 раза.) Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км

3 км

Тема 7.9. Торможение и поворот.

Практика

Индивидуальная работа.

Комбинированное торможение спусков. Поворот махом на месте. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км

Тема 7.10. Эстафета

Практика

Работа в командах. Повторное передвижение по кругу 150- 200 м. Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м).

Раздел 8. «Баскетбол»

Тема 8.1. Правила безопасности. Правила игры.

Теория

Лекция. Правила игры. Тактика защиты, тактика нападения. Правила безопасности при игре в баскетбол.

Тема 8.2. Передвижение и остановка

Практика

Индивидуальная работа.

Беговые упражнения. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Работа в командах. Учебные игры.

Тема 8.3. Передвижение и остановка(закрепление)

Практика

Индивидуальная работа. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Работа в командах. Учебные игры.

Тема 8.4. Технические приемы

Практика

Упражнения в движении. Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, левым правым боком с пятки на носок (двумя ногами вместе), на внешней и внутренней стороне стопы, скрестным шагом, выпадами, спиной вперед и т. д.

Работа в группах: Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Учебные игры.

Тема 8.5. Ловля и передача мяча

Практика

Коллективная работа.

Бег обычный; по прямой и дугам; змейкой (с высоким подниманием колен); широким, мелким шагом с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками, замедляясь и ускоряясь; с перепрыгиванием препятствий; прыжками; с изменением направления; челночный; поднимая вперед прямые ноги; старты из различных положений спиной вперед; приставным шагом; различные сочетания бега.

Работа в парах: ловля и передача мяча двумя и одной рукой.

Тема 8.6. Бросок

Практика

Индивидуальная работа.

Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения.

Командная работа. Учебные игры.

Тема 8.7. Работа с мячом

Практика

Коллективная работа.

Бег обычный; по прямой и дугам; змейкой (с высоким подниманием колен); широким, мелким шагом с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками, замедляясь и ускоряясь; с перепрыгиванием препятствий; прыжками; с изменением направления; челночный; поднимая вперед прямые ноги; старты из различных положений спиной вперед; приставным шагом; различные сочетания бега.

Работа в группах. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Учебные игры.

Тема 8.8. Нападение

Практика

Работа в группах.

Беговые упражнения. Все упражнения выполняются в парах для поддержания соревновательного духа. В беговых упражнениях на финишной линии можно поставить мяч, и соревнования на быстроту и ловкость приобретут чуть более интересный характер – задача, кто быстрее доберется до мяча. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Учебные игры.

Тема 8.9. Защита

Практика

Работа в группах.

Упражнения в движении. Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, левым правым боком с пятки на носок (двумя ногами вместе), на внешней и внутренней стороне стопы, скрестным шагом, выпадами, спиной вперед и т. д. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты. Учебные игры.

Тема 8.10. Соревнования

Практика

Участие в соревнованиях.

Раздел 9 Инструкторская и судейская практика***Тема 9.1. Правила и принципы судейства***Теория.

Лекция. Правила и принципы организации и судейства соревнований, ведение протоколов соревнований.

Тема 9.2. Правила и принципы судейства на практикеПрактика

Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство соревнований в своей секции.

Тема 9.3. Правила и принципы судейства на практике (закрепление)Практика

Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство соревнований в своей секции.

Раздел 10. Итоговые занятия***Тема 10.1. Сдача нормативов***Практика

Работа в группах. Сдача нормативов на выявление общей физической подготовки (Приложение 1).

Тема 10.2. Итоговое тестированиеТеория

Индивидуальная работа. Итоговое тестирование (Приложение 2,3)

1.4. Планируемые результаты:

В результате освоения программы обучающиеся:

Предметные

- получают представление: о влиянии физических упражнений на организм человека, тренировки как процесса совершенствования функций организма; ЗОЖ, гигиене, врачебном контроле и самоконтроле, режиме дня и питания, профилактике травматизма;
- будут обучены основным приёмам двусторонних и подвижных игр;
- овладеют комплексами физических упражнений с оздоровительной направленностью;

- овладеют техникой и тактикой различных видов спорта.

Метапредметные

- станут более организованными и дисциплинированными;
- разовьют свои двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- разовьют такие качества как: психологическая устойчивость, физическая сила, выносливость, быстрота принятия решений.

Личностные

- разовьют волевые и нравственные качества, определяющие формирование личности ребёнка;
- будет сформирована потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график.

№ группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий	Продолжительность каникул
1	01.09.2023	30.05.2024	34	68	68	2 раз в неделю, по 1 академическому часу	28.10.24.- 05.11.24 30.12.24-10.01.25 23.03-02.04.25

2.2. Условия реализации программы.

2.2.1. Кадровое обеспечение.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «*Будь здоров*» осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющим среднее профессиональное или высшее профессиональное (педагогическое) образование, соответствующее **физкультурно-спортивной направленности** и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональном стандарте по должности «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

2.2.1. Материально-техническое оснащение программы:

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое

обеспечение:

- спортивный зал;
- стадион;
- универсальная спортивная площадка;
- мячи для футбола – 10 шт.;
- мячи для волейбола - 10 шт.;
- мячи для баскетбола - 10 шт.;
- набивные мячи - 15 шт.;
- мячи для метания – 30 штук;
- гимнастические палки – 20 шт.;
- спортивные гранаты – 60 шт.;
- эстафетная палка – 5 шт.;
- лыжи, лыжные ботинки, палки - 20 комплектов;
- секундомер - 3 шт.;
- гимнастическая скамейка – 5 шт.;
- таблицы «Техника передвижений игрока» - 1 шт.;
- таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол» - 1 шт.;

2.2.2. Информационно-методическое обеспечение.

В качестве основного методического пособия на сегодняшний день используется учебное пособие Ашмарин Б.А. «Теория и методика физического воспитания».

Кроме того, автором программы используются пособия: Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. «Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения», Врублевский, Е. П. «Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах».

Образовательный процесс по программе организуется в очной форме. Основная форма организации образовательного процесса – групповая. На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, получают краткие знания по гигиене. На теоретических занятиях используются методы: рассказ, беседа, диалог. На практических занятиях обучающиеся выполняют упражнения, направленные на развитие физических качеств, выполняют контрольные нормативы, участвуют в соревнованиях.

Методы обучения:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

2.3. Формы аттестации.

Программа рассчитана на 1 год обучения. В течение каждого года обучающиеся получают определенные практические умения и теоретические знания. С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся вводная,

промежуточная, текущая и итоговая аттестации.

1. Входной контроль (сентябрь).

Цель: изучение базовых возможностей обучающихся объединений.

Проводится в форме тестирования для выявления сформированности (общие учебные умения и навыки) и сдачи нормативов ОФП. (Приложения 1,2,3).

2. Промежуточный контроль (декабрь - январь).

Цель: выявления динамики развития.

Проводится в форме учебно-тренировочных соревнований.

3. Текущий контроль (в течение года (Приложения 4-9)).

Цель: проведение проверки контрольных знаний и умений после изучения каждого основного раздела программы.

Осуществляется в форме соревнований как внутри объединения, так и совместно с другими объединениями.

4. Итоговый контроль (май - июнь).

Цель: определение уровня сформированности специальных умений и навыков, умений применять знания, полученные за год обучения в разных ситуациях.

2.4. Оценочные материалы.

Уровень знаний, умений и навыков, обучающихся определяется посредством постоянного педагогического наблюдения.

Для осуществления мониторинга по данной программе (входной диагностики, промежуточной и аттестация по итогам года) используются следующие формы и методы:

1. Сдача нормативов общей физической подготовки в начале и конце года, сравнение результатов (Приложение 1)

Бег (30м)

Челночный бег (6х5)

Бег с изменением направления (92м) «Ёлочка»

Прыжок в длину с места

Метание набивного мяча из-за головы 2-мя руками, стоя

Подтягивание в висе (мальчики _

Вис (девочки)

Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)

Наклон вперёд из положения сидя (см)

Тестирование в начале и конце года, сравнение результатов (Приложение 1.2)

1. В рамках текущего контроля проводится :

- сдача нормативов по гимнастике: (Приложение 4)

Сбавки за гибкость

Подъём разгибом

Высокий угол в упоре

Отмах в стойку

Хлопки в упоре

Запрыгивание на возвышенность

- соревнования по эстафетному бегу по итогам которого оформляется Протокол с оценкой результата каждого ребенка (Приложение 5)
- соревнования по волейболу по итогам которого оформляется Протокол с оценкой результата каждого ребенка (Приложение 6)
- соревнования по футболу по итогам которого оформляется Протокол с оценкой результата каждого ребенка (Приложение 7)
- лыжная эстафета по итогам которой оформляется Протокол с оценкой результата каждого ребенка (Приложение 8)
- соревнования по баскетболу по итогам которого оформляется Протокол с оценкой результата каждого ребенка (Приложение 7)

2.5. Список литературы.

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания. / Б. А. Ашмарин. — Москва : Просвещение, 2006. — 320 с. — Текст : непосредственный.
2. Баршай, В. М. Гимнастика / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов. — 1. — Москва : КноРус, 2013. — 203 с. — Текст : непосредственный.
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я. С. Вайнбаум. — 1. — Москва : Академия, 2005. — 240 с. — Текст : непосредственный.
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. / Е. П. Врублевский. — 1. — Москва : Спорт, 2016. — 240 с. — Текст : непосредственный.
5. Есеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Есеев. — Москва : Феникс, 2012. — 448 с. — Текст : непосредственный.
6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А. И. Жилкин. — Москва : Академия, 2009. — 464 с. — Текст : непосредственный.
7. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. — Москва : Академия, 2002. — 320 с. — Текст : непосредственный.
8. Нагорный, В. Э. Лыжный спорт / В. Э. Нагорный. — Москва : Физкультура и спорт, 2002. — 256 с. — Текст : непосредственный.

Дополнительная общеразвивающая программа «Будь здоров!» разработана и реализуется в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол № 3), (действует до 30.12.2024);

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 года № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности, организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (действует до 01.09.2028 г.);

8. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»)

9. Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 года № ВБ 976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий». Приложение № 1 к письму Минпросвещения России от 07.05.2020 года № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»).

10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 года № 09-3242 «О направлении информации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

11. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

12. Закон Сахалинской области от 18 марта 2014 года n 9-ЗО об образовании в Сахалинской области (с изменениями на 1 июня 2022 года);

13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (действуют до 1 января 2027 г.);

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (действуют до 1 марта 2027 г.);

15. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительной общеразвивающей программы, реализуемой в Сахалинской области (исх-4.35-271/23 (п) (Версия)., согласованные директором ГБУ «Областной центр внешкольной воспитательной работы» Сазоновой Н.Г., директором ГБУ «Региональный центр оценки качества образования Сахалинской области» Песковой Н.А., ректором ГАОУ ДПО «Институт развития образования Сахалинской области» им. Заслуженного Учителя РФ В.Д. Гуревича Химиченко А.А.

16. Устав МБОУ СОШ с. Леонидово от 10.12.2015 № 1239.

Тест №1 Физическая культура и спорт в РФ**1. Занятия по легкой атлетике в школе обычно проводятся**

- А) На спортивной площадке;
- Б) В спортивном зале;
- В) В тренажёрном зале.

2. Отрицательные факторы проведения занятий по легкой атлетике

- А) Мокрый грунт (пол);
- Б) Нахождение в зоне броска во время метания малого мяча или гранаты;
- В) Выполнение упражнений в беге, прыжках и метании без разминки;
- Г) все вышеперечисленное.

3. Типичные травмы для занятий по лёгкой атлетике

- А) Ушибы;
- Б) Растяжения;
- В) Мышечные боли;
- Г) Всё вышеперечисленное.

4. Получили травму, ваши действия

- А) Сообщите учителю;
- Б) Самостоятельно обратитесь к врачу;
- В) Без разрешения уйдёте с урока.

5. Правильное выполнение бега (30,60,100м) (выберите нужное)

- А) Бежать по своей дорожке;
- Б) Наступать на разделительную полосу дорожки;
- В) Постепенное снижение скорости после пробегания финишной линии;
- Г) Резкая остановка на финише.

6. Требования к спортивной форме

- А) Грязная обувь;

- Б) Спортивная форма стирается 1 раз в 2 недели;
- В) Форма для занятий на улице- короткая, в зале- длинная;
- Г) Обувь с гладкой (скользящей) подошвой;
- Д) Обувь больше размера ноги на 1-2 размера;
- Е) Всё перечисленное правильно;
- Ж) Всё перечисленное не правильно

7. Типичные травмы при занятиях гимнастикой

- А) Ссадины, потертости и срывы мозолей;
- Б) Ушибы и растяжения;
- В) Травмы позвоночника;
- Г) Все вышеперечисленные.

8. Ошибки, ведущие к травмам при занятиях гимнастикой

- А) Ровно(встык) уложенные маты под снарядами (брусья, перекладина ит.п.);
- Б) Маты гимнастические расположены «внахлест»;
- В) Выполнение упражнений без разминки;
- Г) Достаточная дистанция при выполнении упражнений с предметами;
- Д) Работа на гимнастических снарядах без страховки.

9. Меры безопасности при проведении подвижных игр

- А) Строго соблюдать правила игры;
- Б) Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;
- В) При падении сгруппироваться;
- Г) Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя;
- Д) Всё вышеперечисленное.

10. Причинами травм на уроках баскетбола могут быть:

- А) Захваты, перехваты и неудачные финты;
- Б) Резкие прыжки и столкновения;
- В) Падения на мокром, скользком полу (на площадке);
- Г) Недисциплинированное поведение.

11. Ошибки, ведущие к травме во время выполнения прыжков в длину с разбега

- А) Приземление на полусогнутые ноги;
- Б) Выполнение без разрешения учителя;
- В) Весь инвентарь(грабли, лопата) брошен в прыжковой яме;
- Г) Дождь.

12. Правильное выполнение метания мяча на дальность

- А) В специальном секторе;
- Б) Не находиться в секторе приземления мяча;
- В) Мокрый снаряд;
- Г) Стоять рядом с выполняющим метание;
- Д) Передавать снаряд для метания друг другу броском.

Ответы:

1 - А, Б; 2 - Г; 3 - Г; 4 - А; 5 - А, В; 6 - Ж; 7-Г; 8 - Б,В,Д; 9-Д; 10-А, Б, В, Г;
11 -Б, В, Г; 12-А, Б.

Тест 2

«Физическая культура и спорт РФ, гигиена»

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

1. Выберите понятие, которое наиболее емкое по сравнению с другими (включает в себя два других понятия):

- спорт
- основы физического воспитания
- + физкультура
- тренировка

2. Какой из показателей наиболее значимый для здоровья человека?

- климат
- + образ жизни
- фактор наследственности
- возраст

3. Правилами игры в волейбол в период игры каждой из команд дается максимум ... передачи с целью возврата мяча на поле соперника (без учета удара, прикосновения на блоке):

- два
- четыре
- + три
- пять

4. При коньковом ходе в лыжном спорте высота палок должна достигать ...

- уровня на 5 см выше роста спортсмена
- + уровня глаз спортсмена
- уровня на 5 см ниже роста спортсмена
- уровня плеч спортсмена

5. В каком году был создан Олимпийский Комитет России?

- 1905
- 1920
- 1910
- + 1911

6. Какое значение имеет термин «Олимпиада»?

- + состязание, соревнование
- игра
- стадион
- легенда спорта

7. Выберите вариант, где указаны разновидности передвижения человека:

- прыжки, ходьба, подтягивание
- + лазанье, прыжки, ползание
- упор, метание, группировка
- вис, бег, кувырок

8. Олимпийским движением руководит ...

- + международный олимпийский комитет
- международная олимпийская хартия
- ООН
- международный комитет физического спорта

12. Состояние, при котором в организме происходят прогрессивные функциональные изменения, возникшие на фоне повторения двигательных действий, называется:

- + тренированность
- закаливание
- подготовка
- развитие

13. В какой момент риск травмирования при занятиях физкультурой снижается?

- + когда ученики четко следуют указаниям учителя
- когда обучающиеся не контролируют свои эмоции
- когда ученики обучены навыкам выполнения физических упражнений
- когда обучающиеся выполняют упражнения группами

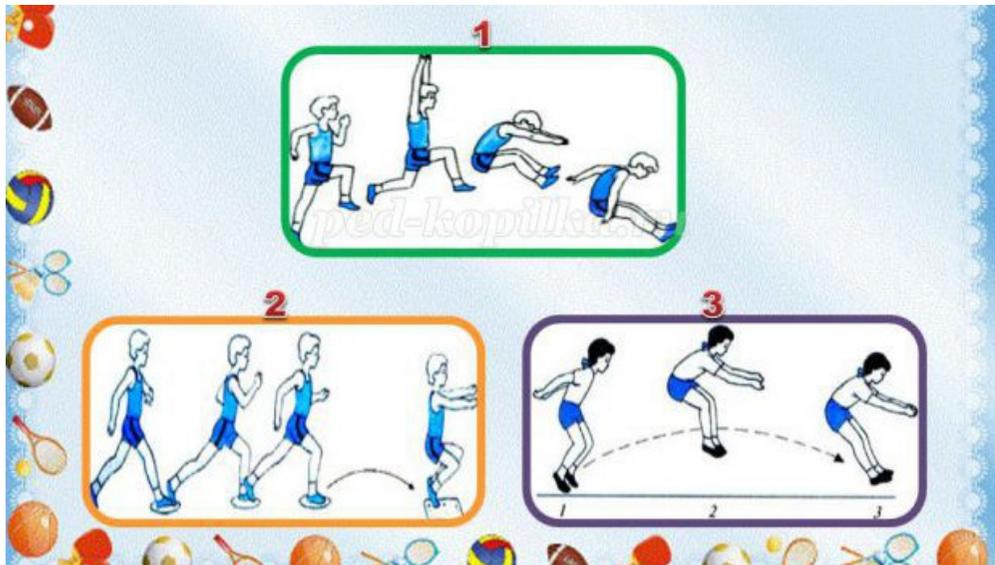
14. ... являются самой старой формой зарождения физической культуры.

- бои
- метания копья
- + игры
- соревнования на колесницах

15. Что принято называть предметом состязания, способом обнаружения и сравнения возможностей человека?

- спорт
- + соревнование
- атлетика
- упражнение

16. На каком рисунке представлена правильная последовательность выполнения прыжка с места в длину?



+ 3

- 1

- 2

- нет верного ответа

17. В Древней Греции первые Олимпийские игры были представлены таким видом программы как ...

- кулачный бой

- метание диска

+ бег на одну стадию

- борьба

18. Какие показатели относятся к признакам физической подготовленности?

- пульс, уровень кровоснабжения

+ выносливость, сила, быстрота

- частота дыхания, артериальное давление

- масса тела, рост

19. Какой старт по правилам соревнований применяется при беге на большие расстояния?

+ высокий

- низкий

- средний

- любой, на усмотрение спортсмена

22. Главными факторами риска жизненного уклада человека являются:

- низкая активность движений, стресс

- вредные привычки, неправильное питание, лишний вес
- + все перечисленное
- нет правильного ответа

27. Какой бег относится к спринтерскому?

- марафонский
- кросс
- + на 100 м
- на 5 км

28. Которая из стран считается отчиной Олимпийских игр?

- Бразилия
- Япония
- + Греция
- Россия

29. Какой из видов спорта дает наибольшую эффективность в отношении развития гибкости:

- фитнес
- + гимнастика
- аэробика
- пилатес

тест_30. Какое из определений наиболее точно раскрывает суть понятия «здоровый образ жизни (ЗОЖ)»?

- установленный распорядок физического труда и досуга, исключение вредных привычек
- периодические профилактические осмотры у врача
- + физическая, умственная активность
- полноценное питание и оздоровительное закаливание

31. В программе современного пятиборья нет:

- фехтования
- плавания
- + гимнастики
- конкура

32. Античные Олимпийские игры получили название «праздник мира» за то, что ...

- стали известными и популярными на весь мир
- + на время их проведения прекращались войны
- в них участвовали все страны мира
- проводились без участия судей

33. Наиболее скоростной стойкой лыжника во время спуска является ...

- + низкая
- средняя

- высокая
- основная

34. Во время каких занятий создаются максимальные условия для развития ловкости?

- тяжелой атлетикой
- + спортивных и подвижных игр
- бега на длительные дистанции
- прыжков в длину и высоту

35. Что делают с ядром в легкой атлетике?

- кидают
- забрасывают
- запускают
- + толкают

36. Штрафной удар по воротам в футболе пробивается с расстояния ...

- 6 метров
- 8 метров
- + 11 метров
- 15 метров

37. О талисмане, который якобы приносил олимпийцу, болельщику счастье, впервые заговорили в ... году на играх в ...

- 1986 году, Санкт-Петербурге
- 1975 году, Брюсселе
- + 1968 году, Мехико
- 1990 году, Монреале

38. Выберите из предложенных вариантов тот, который обозначает физическое качество:

- концентрация
- + сила
- трудоспособность
- самочувствие

39. Как называется позиция спортсмена на рисунке ниже:



- кувырок
- захват
- упор
- + вис

тест*40. Способность в гимнастике выстраиваться в различные разновидности строя, и перестраиваться в них, называется

...

- группирование
- + построение и перестроение
- передвижение
- смыкание и размыкание

ПРОТОКОЛ

соревнований по эстафетному бегу

дата: _____ дистанция: _____ пол: _____ возраст: _____

№ п/п	Фамилия, имя	Организация	Номер участника	Результат	Очки	Место
Забег						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
Забег						
1						
2						

3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
Забег						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

Накопленные нарушения	1 тайм								2 тайм											
	1 команда				2 команда				1 команда				2 команда							
№ игрока																				
1-5 фол																				
Штр. Уд. 6-																				
№	Фамилия Имя			Команда		Мин.		Предупреждения – причина												

№	Фамилия Имя	Команда	Мин.	Удаления – причина

Судья _____ / _____ / Подпись представителей команд:

1. _____ / _____ /
2. _____ / _____ /

ПРОТОКОЛ ЛЫЖНОЙ ЭСТАФЕТЫ

ПОЛ _____ ДИСТАНЦИЯ _____

Место проведения:

Дата проведения

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ

Начало
Окончание

Место	№	Команда	Этап	Состав	Время на этапе	Результат	Прим.
1	2						
2	9						
3	1						
4	15						

ПРОТОКОЛ СОРЕВНОВАНИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ

Команда А _____

Команда Б _____

Соревнование		Дата:				Время:				Судья					
Команда А										Счет игры					
Минутный перерыв		Командные фолы				А	Б	А	Б	А	Б	А	Б		
1	2	I	1	2	3	4	II	1	2	3	4	44	44	87	87
Минутный перерыв		Командные фолы				2	2	45	45	88	88				
3	4	III	1	2	3	4	IV	1	2	3	4	46	46	89	89
		Дополнительный период				4	4	47	47	90	90				
		Дополнительный период				5	5	48	48	91	91				
		Дополнительный период				6	6	49	49	92	92				
№ п/п	Фамилии игроков	№	Фолы					7	7	50	50	93	93		
			1	2	3	4	5	8	8	51	51	94	94		
1		4						9	9	52	52	95	95		
2		5						10	10	53	53	96	96		
3		6						11	11	54	54	97	97		
4		7						12	12	55	55	98	98		
5		8						13	13	56	56	99	99		
6		9						14	14	57	57	100	100		
7		10						15	15	58	58	101	101		
8		11						16	16	59	59	102	102		
9		12						17	17	60	60	103	103		
10		13						18	18	61	61	104	104		
11		14						19	19	62	62	105	105		
Тренер:						20	20	63	63	106	106				
						21	21	64	64	107	107				
Команда Б										22	22	65	65	108	108
Минутный перерыв		Командные фолы				23	23	66	66	109	109				
1	2	I	1	2	3	4	II	1	2	3	4	67	67	110	110
Минутный перерыв		Командные фолы				25	25	68	68	111	111				
3	4	III	1	2	3	4	IV	1	2	3	4	69	69	112	112
		Дополнительный период				27	27	70	70	113	113				
		Дополнительный период				28	28	71	71	114	114				
		Дополнительный период				29	29	72	72	115	115				
№ п/п	Фамилии игроков	№	Фолы					30	30	73	73	116	116		
			1	2	3	4	5	31	31	74	74	117	117		
1		4						32	32	75	75	118	118		
2		5						33	33	76	76	119	119		
3		6						34	34	77	77	120	120		
4		7						35	35	78	78	121	121		
5		8						36	36	79	79	122	122		

6		9								37	37			80	80			123	123		
7		10								38	38			81	81			124	124		
8		11								39	39			82	82			125	125		
9		12								40	40			83	83			126	126		
10		13								41	41			84	84			127	127		
11		14								42	42			85	85			128	128		
Тренер:										43	43			86	86			129	129		
Счет:	Период: 1-А Б ; 2-А Б										Финальный счет: А Б										
	Период: 3-А Б ; 3-А Б										Команда победительница:										
	Дополнительный период: А Б										Гл. судья:										
	Представитель А: _____ / _____ /										Представитель Б: _____ / _____ /										