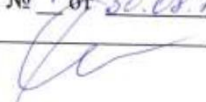


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Образовательный центр №1» г. Челябинск
454136, г. Челябинск, ул.Молодогвардейцев, 56-б, Тел/факс 8 (351) 742-29-83
e-mail: maouoc1@mail.ru

Рассмотрено
на заседании
методического объединения
Протокол № 1 от 30.08.18г.
Рук.МО 

Утверждаю
Директор МАОУ «ОЦ №1»
 И.П. Правосудова
«30» августа 2018 г.


Образовательная область
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности по физической культуре
«В мире спорта»
7-9 класс

Челябинск
2018г.

Содержание

1. Планируемые результаты освоения программы
2. Содержание курса
3. Тематическое планирование
4. Приложение 1: Контрольно-оценочные материалы

Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы включают следующие направления: формирование универсальных учебных действий (личностных, регулятивных, коммуникативных, познавательных), учебную и общепользовательскую ИКТ-компетентность учащихся, опыт проектной деятельности, навыки работы с информацией.

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.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопределение 2.Смыслообразование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение

		8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы	конфликтов
--	--	--	------------

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.

Программа внеурочной деятельности «В мире спорта» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Содержание программы

Первый год обучения

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.

Волейбол

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 (футзалом). 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».

Второй год обучения

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 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, длительный бег 10-12 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. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

Баскетбол

1.*Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2.*Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол

1.*Основы знаний.* Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2.*Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

Футбол

1.*Основы знаний.* Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

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. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

Третий год обучения

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. *Специальная подготовка.*

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

Футбол

1. *Основы знаний.*

Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.

Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

2. Специальная подготовка

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 – 3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча. Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на

одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием

Тематическое планирование.

Учебно-тематический план на учебный год в 7-9 классах

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Баскетбол	12	2	10
2	Волейбол	12	2	10
3	Футбол	10	2	8
	ИТОГО	34	6	28

4.1 Тематическое планирование 7 класс

№	Тема		Кол-во часов
Баскетбол			12
<i>Технические действия</i>			
1	Стойки и перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). 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. 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.	1
2	Остановки баскетболиста		1
3	Передачи мяча		1
4	Ловля мяча		1
5	Ведение мяча		1

6	Броски в кольцо	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.	1
<i>Тактические действия</i>			
7	Игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
8	Игра в нападении	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.	1
9	Тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	2
10	Участие в соревнованиях	Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях.	2
Волейбол			12
1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке.	2
2	Индивидуальные тактические действия в защите.	Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка.	2
3	Закрепление техники передачи	Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов.	2
4	Верхняя прямая подача	Верхняя прямая подача	2
5	Закрепление техники приема мяча с подачи	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	2

6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	Подвижные игры и эстафеты. Приложение №4. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам.	2
Футбол			10
1	Удар по мячу	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
2	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	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.	2
3	Игра по упрощенным правилам.	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	2
4	Подвижные игры.	Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой». Эстафеты. Приложение №4.	4
	Итоговое занятие		1
	Итого		35

4.2 Тематическое планирование 8 класс

№	Тема		Кол-во часов
Баскетбол			12
<i>Технические действия:</i>			
1	Стойки и перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из	1
2			

	Остановки баскетболиста	основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
3	Передачи мяча	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.	1
4	Ловля мяча		1
5	Ведение мяча	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.	1
6	Броски в кольцо	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.	1
<i>Тактические действия:</i>			
7	Игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
8	Игра в нападении	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом(3:2). Взаимодействие двух игроков в нападение и защите через «заслон».	2
9	Диагностирование и тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	1
10	Участие в соревнованиях	Игра по правилам мини- баскетбола. Участие в соревнованиях.	2

Волейбол			12
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2 3:3)	2
2	Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	2
3	Совершенствование верхней прямой подачи	Верхняя прямая подача в заданную зону площадки.	2
4	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	2
5	Двусторонняя учебная игра	Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам.	2
6	Одиночное блокирование	Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Действия и размещение игроков в защите. «Доигрывание» мяча.	1
7	Страховка при блокировании		1
Футбол			10
1	Удар по мячу	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося, летящего мяча. Удар головой (по летящему мячу). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удары ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар ногой с разбега по неподвижному	2

		и катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень	
2	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	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.	2
3	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	4
4	Участие в соревнованиях	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	2
	Итоговое занятие		
	Итого		34

4.3 Тематическое планирование 9 класс

№	Тема		Кол-во часов
Баскетбол			12
<i>Технические действия:</i>			
1	Стойки и перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
2	Остановки баскетболиста		1
3	Передача и ловля мяча	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника.	1
4	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления, с	1

		пассивным и активным защитника ведущей и не ведущей рукой.	
5	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, с противодействием.	1
<i>Тактические действия:</i>			
7	Игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	1
8	Игра в нападении	Взаимодействие двух, трех игроков в нападении и защите через «заслон». Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка).	1
9	Диагностирование и тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	1
10	Двухсторонняя игра	Игра по правилам баскетбола.	1
11	Судейство и организация соревнований	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	1
12	Участие в соревнованиях	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	2
Волейбол			12
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
2	Передача двумя руками назад		1
3	Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
4	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	2
5	Одиночное блокирование	Одиночное блокирование и	1

	и страховка	страховка	
6	Двусторонняя учебная игра	Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.	2
7	Командные тактические действия в нападении и защите	Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков.	2
8	Судейская практика	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судей.	1
9	Соревнования	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	1
Футбол			10
<i>Техника игры:</i>			
1	Удары по мячу, остановка мяча	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
2	Ведение мяча, ложные движения (финты)	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.	1
3	Отбор мяча, перехват мяча	Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка.	1
4	Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1
5	Техника игры вратаря	Игра вратаря	1
<i>Тактика игры:</i>			
6	Тактические действия, тактика вратаря	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря.	1
7	Тактика игры в нападении	Нападения и защита в игровых	1

	и защите	заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам.	
8	Судейская практика	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	1
9	Соревнования	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	2
	Итоговое занятие		1
	Итого		35

Приложение 1

Викторина для школьников на тему: Спорт с ответами

Викторина для школьников «Вокруг спорта»

Как называется

1. Метание снаряда весом меньше килограмма и длиной свыше двух метров. (Метание копья)
2. Жесткая спортивная игра с овальным мячом, распространенная в США и Канаде. Правила предусматривают нападение на любого соперника. (Американский футбол)
3. Один из видов скоростного спуска на специальных одноместных санях, для управления которыми спортсмен использует специальные шипы для ботинок. (Скелетон)
4. Сплав по бурной воде на надувных лодках. (Рафтинг)
5. Спортивная игра, цель которой — прогнать мяч по всем дорожкам к лункам и попасть в каждую из них. (Гольф)
6. Спортивная игра с мячом и битой. (Бейсбол)
7. Большие кольцевые гонки на болидах. («Формула-1»)
8. Вид гребного спорта, включающий гонки по бурному потоку воды через определенное количество установленных ворот. (Водный слалом)
9. Восхождение на труднодоступные горные вершины. (Альпинизм)
10. Горнолыжное многоборье, в состав которого входят лыжный балет, могул и воздушная акробатика. (Фристайл)
11. Вид легкой атлетики, в котором нужно показать свойства спринтера и прыгуна в высоту. (Барьерный бег)
12. Вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку. (Синхронное плавание)
13. Вид горнолыжного спорта, заключающийся в спуске с гор на специальной доске. (Сноубординг)

14. Спортивная борьба, которая проводится с помощью различных технических приемов, применяющихся ниже пояса. Цель поединка — прижать противника спиной к ковру. (Греко-римская борьба)
15. Зимнее двоеборье: лыжные гонки со стрельбой на огневых рубежах из малокалиберной винтовки. (Биатлон)
16. Достаточно молодой вид альпинистского спорта, связанный со льдом. (Ледолазание)
17. Старинная национальная канадская игра, цель которой — специальными сачками забить как можно больше мячей в ворота соперника. (Лакросс)
18. Вид водного спорта, соревнования на скорость, дальность, продолжительность передвижения по большим прибойным волнам, стоя на специальной доске без паруса. (Серфинг)
19. Вид парашютного спорта: к ногам спортсмена прикреплена специальная воздушная доска для выполнения акробатических элементов. (Скайсерфинг)
20. Вид конного спорта, в котором каждый участник должен преодолеть от шести до тринадцати различных препятствий, расположенных по определенному маршруту. (Конкур-иппик)
21. Вид автомобильного спорта — гонки на специальных микролитражных автомобилях упрощенной конструкции (без кузовов), предназначенных для соревнований на небольшой площадке. (Картинг)
22. Спуск на спортивных санях по желобу. (Бобслей)
23. Искусство боя рукой и ступней? (Таэквондо)
24. Командная игра для водителей категории «А». (Мотобол)
25. Название какого вида спорта с английского переводится как «снежная доска»? (Сноуборд)
26. Назовите любимые соревнования настоящих ковбоев. (Родео)
27. Какой спортивный снаряд намеренно ухудшили, чтобы не покалечить зрителей? (Копье. Оно перестало быть острым)
28. Назовите имя русского человека, который в Голландии очень полюбил коньки и первым придумал прибавлять их к подошвам сапог. (Русский император Петр Первый)
29. Какого звания удостоиваются альпинисты, покорившие четыре «семи тысячника»? («Снежный барс»)
30. Какому животному подражал бегун Чарльз Шерилл, когда придумал низкий старт? (Кенгуру)
31. Назовите русского борца-«классика», ставшего восьмикратным чемпионом мира и попавшего в Книгу рекордов Гиннеса. (Александр Карелин. Греко-римская борьба)
32. В какой американской игре «ничьих» не бывает? (Бейсбол)
33. Как мы называем китайскую гимнастику? (Цигун)
34. Какой кубок ежегодно разыгрывают среди команд НХЛ? (Кубок Стенли)

35. Как за глаза называют каждую из команд в гонках «Формулы-1»? (Конюшня)
36. У какой гимнастической фигуры есть тезка среди птах? (Ласточка)
37. Какую игру французы называют «летающим петухом»? (Бадминтон)
38. В какую игру первой из женщин стала играть шотландская королева Мэри? (Гольф)
39. Кто из сыновей Зевса «организовал» первые олимпийские игры? (Геркулес)
40. Как называется крупнейшая фирма в Германии, выпускающая спортивные товары? («Адидас»)
41. В какой игре дамы больше всего следят за своими фигурами? (Шахматы)
42. Как переводится с английского языка название стиля плавания «баттерфляй»? (Бабочка)
43. Название какого вида единоборства с японского переводится как «мягкий путь»? (Дзюдо)
44. Какой стиль плавания люди позаимствовали у лягушки? (Брасс)
45. Какой вид спорта для одних может быть легким, а для других тяжелым? (Атлетика)
46. Каким воинственным словом можно назвать и шест, и кольца, и брусья? (Снаряд)
47. Какой спортивный термин переводится с норвежского как «след на горе»? (Слалом)
48. В каком спортивном командном соревновании, чтобы победить, надо пятиться назад? (Перетягивание каната)
49. Какой русский поэт не только сам увлекся боксом, но и обучал этому искусству других? (Александр Сергеевич Пушкин)
50. В какой спортивной игре есть «распечатывание письма»? (Так называется удар в городках)
51. Назовите страну — родину Олимпийских игр? (Греция)
52. Кого не допускали на Игры? (Женщин, рабов)
53. Как звали победителя Игр в Древней Греции? (Олимпионик)
54. Сколько дней длились соревнования? (Пять)
55. В честь какого бога проводились Игры? (В честь Зевса)
56. Как вы думаете, проходили ли на Играх состязания поэтов и музыкантов? (Да)
57. Вспомните девиз Олимпийских игр. («Быстрее, выше, сильнее»)
58. Что является символом Игр? (Факел)
59. Что изображено на олимпийском флаге? (Пять колец)
60. На открытии Олимпийских игр команды выстраиваются в алфавитном порядке — по первым буквам названий стран, которые они представляют. Но впереди всегда шествует команда одной и той же страны. Какой? (Греции)
61. Чем награждали победителя в Древней Греции? (Венком)
62. Какая медаль вручается за высшее спортивное достижение? (Золотая)

63. Назовите талисман Олимпийских игр в Москве в 1980 году? (Медведь)
64. Какое наказание установлено за нарушение правил игры? (Удаление с поля)
65. Назовите орган, созданный для определения спортсменов или команды, достойных награждения. (Судьи)
66. Как называют спортсмена, одержавшего победу в соревнованиях? (Чемпион)
67. Как называют молодого спортсмена? (Юниор)
68. Как называется игра с маленьким мячиком, которая недавно вошла в число олимпийских видов спорта? (Теннис)
69. Как называется сооружение для проведения спортивных соревнований? (Стадион)
70. В Греции каждая последующая игра называлась в честь грека, победившего в этом виде спорта. В каком? (В беге)
71. Назовите известный вид автоспорта. (Ралли)
72. Восхождение на горные вершины — это... (Альпинизм)
73. Какое слово в переводе с греческого означает «борец, человек крепкого сложения»? (Атлет)
74. Спортивная игра с мячом и ракеткой — это... (Бадминтон)
75. Что означает «баскет» и «бол»? (Корзина и мяч)
76. Скоростной спуск на санях по подготовленным трассам — это... (Бобслей)
11. Этот вид спорта получил свое название от горного массива Альпы. Что это за вид спорта? (Альпинизм)
78. Другое название кулачного боя. (Бокс)
79. Если боксер не встает в течение десяти секунд — это... (Нокаут)
80. Входят ли в программу Олимпийских игр гонки на мотоциклах? (Нет)
81. В каких играх на площадке натянута сетка? (Волейбол, большой теннис)
82. Литые металлические ручки с двумя чугунными шарами на концах — это ... (Гантели)
83. Какой музыкальный инструмент оповещает о начале и конце раунда в боксе? (Гонг)
84. Старинные спортивные снаряды — это ... (Гири)
85. Толстые веревки, используемые для лазания, — это ... (Канаты)
86. Какой вид единоборства, происходящий от японской системы самозащиты, переводится как «пустая рука»? (Каратэ)
87. В каком виде спорта ледоруб — главный инструмент? (Альпинизм)
88. Во что одеваются каратисты? (В кимоно)
89. Покрытая льдом площадка — это ... (Каток)
90. Соревнования по езде на каких животных проводятся на Олимпийских играх? (На лошадях)
91. Приспособление для увеличения скорости пловца — это ... (Ласты)

92. Как называются акробатические упражнения в воде? (Синхронное плавание)
93. Высшее спортивное достижение, установленное спортсменом или командой, — это ... (Рекорд)
94. Чем перебрасываются игроки в бадминтоне? (Воланом)
95. Определенное место, с которого начинается соревнование, — это ... (Старт)
96. Преподаватель физической культуры, специалист в данном виде спорта — это ... (Тренер)
97. Специальное сооружение для безопасности стрельбы — это (Тир)
98. Назовите спортивное единоборство с применением шпаги, рапиры или сабли. (Фехтование)
99. Цель этой игры — забить мяч в ворота противника. (Футбол)
100. Игра с шайбой — это ... (Хоккей)
101. Прибор для измерения времени в спорте — это ... (Секундомер)
102. В этой игре можно объявлять шах и мат. (Шахматы)
103. Головной убор для защиты от травмы. (Шлем)
104. В каком виде спорта известны: Братя Кличко (Бокс) Гарри Каспаров (Шахматы) Анна Курникова (Теннис) Алина Кабаева (Гимнастика) Павел Буре (Хоккей)
105. В какую игру играет команда «Зенит»? (Футбол)
106. Назовите родину футбола. (Англия)
107. Назовите самого известного футболиста Англии. (Бэкхем)
108. В футболе, когда мяч выкатывается за боковую линию, — это ... (Аут)
109. Из какой страны футболист Роналдо? (Бразилия)
110. Обувь для игры в футбол. (Бутсы)
111. Попадание мяча в ворота — это ... (Гол)
112. Передача мяча другому игроку — это ... (Пас)
113. Сколько всего таймов в футболе? (Два)
114. Самая важная фигура в шахматах — это ... (Король)
115. Национальные состязания на Чукотке — это ... (Гонки в упряжках)
116. Откуда родом такие единоборства, как дзюдо, каратэ? (Япония)
117. Существует ли женский футбол? (Да)
118. Самый красивый вид спорта на льду — это ... (Фигурное катание)
119. Что на теле человека символизирует его силу? (Мускулы)
120. Бой без правил — это ... (Реслинг)
121. Назовите все игры, оканчивающиеся на «бол». (Футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, стритбол)
122. Цель этой игры — при наименьшем количестве ударов загнать мяч в лунку клюшкой. (Гольф)
123. Чем сбивают кегли? (Шаром)
124. Как расшифровывается слово «самбо»? (Самозащита без оружия)