

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Комитет по образованию администрации г. Мурманска
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Мурманска
«Средняя общеобразовательная школа № 11»**

«Согласовано»
зам. директора по УВР
(Литвинова А.В.)



УТВЕРЖДЕНО

Приказ №164-од от «30» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ

«ПОЛЯРНАЯ ЗВЕЗДА»»

для обучающихся 5– 9 классов

Утверждено.
Протокол педагогического совета
№ 35 от 30.08.2025

г. Мурманск 2025

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа школьного спортивного клуба «Полярная звезда» разработана на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта с учетом Федеральных стандартов спортивной подготовки по выполнению комплекса ГТО и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Минспорта РФ от 27 марта 2013 г. № 147), а также нормативных документов:

1. Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Федеральным Законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 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»
4. Приказом Министерства образования науки России №1065 от 13.09.2013 «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;
5. Указом Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
6. Приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
7. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении г.Мурманска «Средняя общеобразовательная школа №11», утв. приказом № 280-од от 09.09.2019г., согласован педагогическим советом протокол №1 от 30.08.2019г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа школьного спортивного клуба «Полярная звезда» - это физкультурно-спортивная программа с оздоровительной направленностью для обучающихся МБОУ г.Мурманска «Средняя общеобразовательная школа № 11», подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

1.1. Актуальность программы - поддержание и укрепление здоровья нации, приобщение к занятиям физической культурой и спортом уже долгое время является одним из приоритетных направлений развития нашей страны.

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

Успешность выполнения каждым школьником нормативов ВФСК «ГТО» оказывает благотворное влияние на развитие физической силы и способностей, направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, также она обращена к сложным подросткам.

1.2. Педагогическая целесообразность общеобразовательной общеразвивающей программы состоит в том, что ее реализация способствует формированию, сохранению и укреплению здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. ВФСК «ГТО» - полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению учащимися установленных нормативных требований по трём уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься многоборьем, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале.

1.3. Новизна

Новизну и значимость программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации. Учащиеся осваивают не только предметные умения, у них развивается широкий комплекс общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности. Учащиеся готовы и могут выступать на различных соревнованиях.

1.4. Цель программы-формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, а также устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических

качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

1.5. Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- подготовка к выполнению обучающихся различных возрастных групп (от 11 до 15) установленных нормативных требований по трем уровням трудности;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Обучающие:

- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- создание представлений об индивидуальных физических возможностях организма;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- формирование умений оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.

Развивающие:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта,
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- развитие, закрепление и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации, выразительности движений.

Воспитательные:

- привитие интереса и потребности регулярным занятиям ОФП;
- воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения;
- привить культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья.

Коррекционные:

- комплексное воздействие на учащихся с целью коррекции мышления, речи, памяти, восприятия и внимания;
- формирование и развитие положительных мотивов в спортивной деятельности;
- осуществление индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся.
- использование охранительно-педагогических мероприятий и подходов;
- изучение и учет сохранных, незатронутых функций, опора на них.

1.6. Условия набора

Адресат программы: учащиеся МБОУ г. Мурманска СОШ №11 среднего школьного возраста (11-15 лет).

Наполняемость учебной группы: 10-15 человек.

Условия набора: в группы принимаются учащиеся, имеющие желание заниматься данным комплексом. Набор детей осуществляется при наличии медицинской справки о состоянии здоровья воспитанника.

Условия добора: при наличии свободных мест могут быть дозачислены учащиеся на основании вводной диагностики и при наличии медицинской справки о состоянии здоровья воспитанника.

1.7. Срок реализации программы

Объем и срок освоения программы: срок реализации программы - 1 год, общее количество учебных часов по программе – 36 ч, 1 раз в неделю по 1 часу.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень программы – базовый.

Форма реализации программы:

Форма обучения – очная.

Формы и тип организации работы учеников: индивидуальная, групповая, дистанционная.

Формы проведения занятий:

- 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 (приём нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся).

1.8. Ожидаемые результаты (личностные, метапредметные, предметные)

В результате изучения программы школьного спортивного клуба «Полярная звезда» воспитанниками должны быть достигнуты определённые результаты.

Планируемые результаты:

Организация деятельности учащихся направлена на достижение *личностных, метапредметных и предметных результатов* освоения учебного курса.

Личностные результаты (отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса):

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты (уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности):

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты (характеризуют умение и опыт воспитанников, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»):

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост,

масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате реализации программы учащиеся школьного спортивного клуба «Полярная звезда» должны знать:

- возникновение и историю физической культуры;
- достижения российских спортсменов;
- предупреждение травм, правила оказания первой помощи, личную гигиену;
- двигательный режим школьников-подростков;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.
- правила соревнований спортивным играм, выполнение нормативов ГТО;
- свои права и права других людей.

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.

Смогут получить знания:

- 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.

1.9. Формы подведения итогов реализации программы

В начале и в конце учебного года все учащиеся сдают контрольные физические нормативы с целью проверки их начальной физической подготовки согласно возрастным оценочным нормативам, а также проходят тестирование по специально разработанным вопросам.

Это позволяет определить, насколько успешно учащиеся усваивают пройденный материал и получают необходимые знания и навыки.

При этом применяются следующие формы контроля:

1) Методы педагогического мониторинга:

- наблюдение;
- тестирование;
- практическое задание.

2) Формы педагогического мониторинга:

- занятия контроля знаний;
- соревнования.

В течение учебного года учащиеся выступают на совершенствования школьного и муниципального уровня. Совершенствуют свои физические, тактические, технические и психические навыки, принимают участие в различных конкурсах.

1.10. Способы определения результативности

Эффективность программы основывается на результатах обучения, которые проявляются в ходе контроля качества знаний, умений и навыков обучающихся.

Основными формами подведения итогов реализации программы являются тестирование и самоанализ воспитанниками своих достижений и результатов.

Оцениваются знания, умения и навыки воспитанников по 3-бальной системе: минимальной, общей, продвинутой уровни усвоения знаний и сформированности умений и навыков.

В течение года воспитанник принимает участие в соревнованиях разного уровня, что позволяет ему увидеть свои достижения в сравнении с другими спортсменами.

Контрольно-измерительные материалы для оценки освоения программы

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5
2.	Бег на 1000 м. (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03
	Кросс на 2 км (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45
	Бег на лыжах на 1 км. (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-
	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. (количество раз)	8	13	21	7	10	16
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6
	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152
6.	Подъём туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.)	26	33	43	23	28	37
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20
	Плавание 50 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20

Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

ЧЕТВЁРТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2
	Бег 60 м.	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9
2.	Бег на 1500 м. (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03
	Кросс на 3 км (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15
	Бег на лыжах на 2 км. (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-
	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. (количество раз)	10	16	24	8	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							

5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0
	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167
6.	Подъём туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.)	31	37	47	27	31	41
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23
	Плавание 50 м (мин, с)	1:33	1:18	0:58	1:38	1:23	1:03
	Стрельба из положения сидя с опорой о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м. из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	9	15	20	9	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо электронного оружия (очки)	10	20	25	10	20	25
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяжённостью не менее 5 км.(количество навыков)	3	5	7	3	5	7

Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9
	Бег 60 м.	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5
2.	Бег на 2000 м. (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55
	Кросс на 3 км (мин, с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40
	Бег на лыжах на 3 км.(мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-
	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. (количество раз)	12	18	25	9	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							

5.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9
	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183
6.	Подъём туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.)	34	40	50	31	35	44
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27
	Плавание 50 м (мин, с)	1:27	1:13	0:54	1:32	1:18	1:01
	Стрельба из положения сидя с опорой о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м. из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо электронного оружия (очки)	18	25	30	18	25	30
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяжённостью не менее 5 км.(количество навыков)	3	5	7	3	5	7

Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение в общеобразовательную программу	0,5	0	0,5	Входная диагностика уровня физической подготовленности
1.	Теоретический раздел ВФСК «ГТО»	0,5	0,5	-	
1.1.	Т.Б. История развития и становления ВФСК «ГТО»	0,5	0,5	-	Текущий контроль (теоретические тесты)
2.	Раздел «Формирование двигательных умений и навыков» в ВФСК «ГТО»	10	1	9	
2.1	Общефизические упражнения. Беговая подготовка	2	0,5	1,5	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.2	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	2	-	2	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.3	Техника метания Техника прыжков	2	0,5	1,5	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.4	Упражнения на развитие гибкости	2	-	2	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.5	Упражнения на развитие силы	2	-	2	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
3.	Теоретический раздел «Баскетбол»	1	1	-	-

3.1.	Т.Б. Терминология в баскетболе. Основные правила, понятия и термины в баскетболе. Тактические действия баскетболистов. Анализ индивидуальных тактических действий баскетболистов.	1	1	-	Текущий контроль (теоретические тесты)
4.	Раздел «Формирование двигательных умений и навыков» в баскетболе	4	-	4	
4.1.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Остановка. Ловля мяча. Бросок мяча. Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом.	1	-	1	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам баскетбола)
4.2.	Сочетание приёмов ведение, передача, броска. Игра в мини-баскетбол. Игра 2х2, 3х3. Передача мяча в тройках в движении. Перехват мяча	1	-	1	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам баскетбола)
4.3.	Позиционное нападение с изменение позиций. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	-	1	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам баскетбола)
4.4.	Быстрый прорыв 2х1. Штрафной бросок. Личная защита. Учебная игра.	1	-	1	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам баскетбола)
5.	Теоретический раздел «Волейбол»	1	1	-	-
5.1.	Т.Б. Терминология в волейболе. Основные правила, понятия и термины в волейболе. Тактические действия волейболистов. Анализ индивидуальных тактических действий волейболистов	1	1	-	Текущий контроль (теоретические тесты)
6.	Раздел «Формирование двигательных умений и навыков» в волейболе	4	-	4	
6.1.	Стойки и передвижения игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча. Приём мяча. Подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	-	1	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам волейболиста)

6.2.	Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Комбинации из разученных элементов в парах.	1	-	1	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам волейболиста)
6.3.	Перемещение игрока. Передача мяча. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	-	1	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам волейболиста)
6.4.	Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в нападении через зону.	1	-	1	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам волейболиста)
7.	Теоретический раздел «Мини-футбол»	1	1	-	-
7.1.	Т.Б. Терминология в мини-футболе. Основные правила, понятия и термины в мини-футболе. Тактические действия футболистов. Анализ индивидуальных тактических действий футболистов	1	1	-	Текущий контроль (теоретические тесты)
8.	Раздел «Формирование двигательных умений и навыков» в мини-футболе	4	-	4	
8.1.	Удары по мячу. Передачи мяча.	1	-	1	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам мини-футбола)
8.2.	Остановка мяча. Ведение мяча.	1	-	1	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам мини-футбола)
8.3.	Упражнение на развитие двигательных способностей. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам мини-футбола)
9.	Раздел «Формирование двигательных умений и навыков» в гандболе	3	-	3	
9.1.	Ловля мяча: ловля мяча (двумя руками на месте и в прыжке), ловля мяча (справа и слева, с недолётом), ловля мяча высокого, низкого, катящегося, с отскока и полуотскока от площадки. Подвижные игры с элементами гандбола:	1	-	1	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам гандбола)

	игры, включающие элементы соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры.				
9.2	Передача мяча: передача мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с места, с разбега, с последующим перемещением. Передача мяча при движении партнеров в одном направлении. Ведение мяча. Ведение мяча одноударное и многоударное на месте, с изменением направления и скорости, ведение мяча с высоким и низким отскоком.	1	-	1	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам гандбола)
9.3	Бросок мяча. Бросок хлестом сверху и сбоку, с разбега обычными шагами, в одноопорном положении. Бросок с разбега с горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траекториями полета мяча. Бросок с отраженным, скользящим отскоком, с отскоком с вращением мяча.	1	-	1	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам гандбола)
10	Раздел «Формирование двигательных умений и навыков» в флорболе	3	-	3	
10.1	Ведение мяча: различными способами дриблинга (с переключением, способом «пятка-носок»); без отрыва мяча от крюка клюшки; ведение мяча толчками (ударами), ведение, прикрывая мяч корпусом; смешанный способ ведения мяча.	1	-	1	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам флорбола)
10.2	Прием: прием мяча с уступающим движением	1	-	1	Текущий контроль (тестовый контроль)

	крюка клюшки (в захват), прием без уступающего движения крюка клюшки (подставка клюшки), прием мяча корпусом и ногой, прием летного мяча клюшкой. Передача мяча: ударом, броском, верхом, по полу, неудобной стороной. Бросок мяча: заметающий, кистевой, с дуги, с неудобной стороны.				по нормативам флорбола)
10.3	Удар по мячу: заметающий, удар-щелчок, прямой удар, удар с неудобной стороны, удар по летному мячу. Обводка и обыгрывание: обеганием соперника, прокидкой или пробросом мяча, с помощью элементов дриблинга, при помощи обманных движений (финтов). Отбор мяча (в момент приема и во время ведения): выбивание или вытаскивание. Перехват мяча: клюшкой, ногой, корпусом.	1	-	1	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам флорбола)
11	Раздел «Формирование двигательных умений и навыков» в тег-регби	3	-	3	
11.1	Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки во время занятий тэг-регби.	1	-	1	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам тег-регби)
11.2	Индивидуальные технические действия: Техника владения регбийным мячом: стойки и перемещения; держание мяча, бег с мячом, розыгрыш мяча, прием мяча, подбор и приземление мяча; финты;	1	-	1	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам тег-регби)

	передвижения с мячом по площадке; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; передача и ловля высоко летящего мяча; подбор неподвижного мяча, катящегося мяча.				
11.3	Тактические взаимодействия: в парах, в тройках, кресты, забегания, смещения, линия защиты; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению. Учебные игры в тэг-регби по упрощенным правилам.	1	-	1	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам тэг-регби)
12.	Контрольно-физкультурные мероприятия (итоговая аттестация)	1	-	1	Участие в спортивных соревнованиях. Выполнение нормативов комплекса ГТО
ИТОГО:		36	4,5	31,5	

Содержание учебного плана

Введение в общеобразовательную программу – 0,5 час

Теория: Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

Практика: пробное тестирование уровня физической подготовленности по нормативам комплекса ГТО

1. Теоретический раздел ВФСК «ГТО» – 0,5 час

Тема 1.1 История развития и становления ГТО

Теория: История развития и становления ГТО. Становление комплекса ГТО, этапы развития и формирование нормативов Комплекса ГТО.

2. Раздел «Формирование двигательных умений и навыков» в ВФСК «ГТО» - 10 часов.

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения

Теория. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Тема 2.1. Беговая подготовка

Теория. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействии органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие спортивной работоспособности, функциональных возможностей человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно - сосудистой системы.

Практика. Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60-65 с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300 м-ходьба 200 м-бег 350 м-ходьба 150 м-бег 400 м-ходьба 100 м. Повторный бег с равномерной скоростью 4—5 мин (ЧСС 150—160 уд./мин). Бег 1500 м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности) (10 ч). Дистанция 1 км (на беговой дорожке):

- 1) ходьба 50 м-бег 100 м-ходьба 50 м и т. д.;
- 2) бег 100 м-ходьба 100 м-бег 100 м и т. д.;
- 3) бег 200 м-ходьба 150 м-бег 150 м-ходьба 100 м-бег 100 м-ходьба 50 м-бег 50 м - ходьба 50 м-бег 150 м;
- 4) бег 300 м-ходьба 200 м-бег 300 м-ходьба 200 м.

Бег на 30 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперед). Бег на месте на передней

части стопы 5 с с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м).

Челночный бег 3х10 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4х10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2х10—15 м, 3х5 м, 3х10 м. Эстафеты с челночным бегом 4х9 м, 3х10 м, 2х3 + 2х6 + 2х9 м.

Тема 2.2. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств

Теория. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

Практика. Метание мяча 150 г на дальность. Метание теннисного мяча в цель. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

Тема 2.3. Техника метания

Теория. Способности оптимально управлять двигательными действиями, которые называют координационными способностями (КС), необходимо воспитывать во все школьные периоды. Однако, несмотря на актуальность данной проблемы, вопросы развития различных КС остаются пока недостаточно разработанными. Поэтому вначале остановимся на группировке КС.

Практика. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге. Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Тема 2.3. Техника прыжков

Теория. Способности оптимально управлять двигательными действиями, которые называют координационными способностями (КС), необходимо воспитывать во все школьные периоды. Однако, несмотря на актуальность данной проблемы, вопросы развития различных КС остаются пока недостаточно разработанными. Поэтому вначале остановимся на группировке КС.

Практика. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50—70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8—1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту

(верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

Тема 2.4. Упражнения на развитие гибкости

Теория. Техника выполнения. Правила техники безопасности

Практика. Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Тема 2.5. Упражнения на развитие силы

Теория. Правила техники безопасности. Техника выполнения.

Практика. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине (5с. и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки). Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук с отягощением в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».

3. Теоретический раздел «Баскетбол» - 1 час

Тема 3.1. Т.Б. Терминология в баскетболе. Основные правила, понятия и термины в баскетболе. Тактические действия баскетболистов. Анализ индивидуальных тактических действий баскетболистов.

4. Раздел «Формирование двигательных умений и навыков» в баскетболе - 4 часов

Тема 4.1. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Остановка. Ловля мяча. Стойка игрока, передвижение в стойке. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Передача мяча снизу, от груди, от плеча. Ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Остановка прыжком. Остановка в движении по звуковому сигналу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении.

Тема 4.1. Бросок мяча. Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. Бросок двумя руками от головы после ловли. Бросок двумя руками снизу в движении. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой). Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и

остановки. Бросок одной рукой от плеча в движении. Броски в движении после двух шагов. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Вырывание и выбивание мяча.

Тема 4.2. Сочетание приёмов ведение, передача, броска. Игра в мини-баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол.

Тема 4.2. Игра 2х2, 3х3. Передача мяча в тройках в движении. Перехват мяча. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра в мини-баскетбол. Передача мяча в тройках в движении. Перехват мяча. Игра 2х2, 3х3.

Тема 4.3. Позиционное нападение с изменением позиций. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.

Тема 4.4. Быстрый прорыв 2х1. Штрафной бросок. Личная защита. Учебная игра. Сочетание приёмов передвижений и остановка игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением. Передача мяча в тройках со сменой мест. Быстрый прорыв 2х1. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1. Личная защита. Учебная игра.

5. Теоретический раздел «Волейбол» - 1 час

Тема 5.1. Т.Б. Терминология в волейболе. Основные правила, понятия и термины в волейболе. Тактические действия волейболистов. Анализ индивидуальных тактических действий волейболистов

6. Раздел «Формирование двигательных умений и навыков» в волейболе - 4 часов

Тема 6.1. Стойки и передвижения игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча. Приём мяча. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Приём мяча снизу двумя руками. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Передача двумя руками сверху в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Подвижные игры.

Тема 6.1. Подача мяча. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощённым правилам.

Тема 6.2. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Нападающий удар в тройках.

Тема 6.3. Перемещение игрока. Передача мяч. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Комбинации из разученных перемещений. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.

Тема 6.4. Игра в нападении. Игра в нападении. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в нападении через зону. Учебная игра.

7. Теоретический раздел «Мини-футбол» - 1 час

Тема 7.1. Т.Б. Терминология в мини-футболе. Основные правила, понятия и термины в мини-футболе. Тактические действия футболистов. Анализ индивидуальных тактических действий футболистов.

8. Раздел «Формирование двигательных умений и навыков» в мини-футболе - 4 часа

Тема 8.1. Удары по мячу. Передачи мяча. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. 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. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

Тема 8.2. Остановка мяча. Ведение мяча. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

Тема 8.3. Упражнение на развитие двигательных способностей. Игра по упрощённым правилам. *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.

9. Раздел «Формирование двигательных умений и навыков» в гандболе - 3 часа.

Тема 9.1. Ловля мяча: ловля мяча (двумя руками на месте и в прыжке), ловля мяча (справа и слева, с недолётом), ловля мяча высокого, низкого, катящегося, с отскока и полукотскока от площадки. Подвижные игры с элементами гандбола: игры, включающие элементы соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры.

Тема 9.2. Передача мяча: передача мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с места, с разбега, с последующим перемещением. Передача мяча при движении партнеров в одном направлении. Ведение мяча. Ведение мяча одноударное и многоударное на месте, с изменением направления и скорости, ведение мяча с высоким и низким отскоком.

Тема 9.3. Бросок мяча. Бросок хлестом сверху и сбоку, с разбега обычными шагами, в одноопорном положении. Бросок с разбега с горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траекториями полета мяча. Бросок с отраженным, скользящим отскоком, с отскоком с вращением мяча.

10. Раздел «Формирование двигательных умений и навыков» в флорболе - 3 часа.

Тема 10.1. Ведение мяча: различными способами дриблинга (с перекладыванием, способом «пятка-носок»); без отрыва мяча от крюка клюшки; ведение мяча толчками (ударами), ведение, прикрывая мяч корпусом; смешанный способ ведения мяча.

Тема 10.2. Прием: прием мяча с уступающим движением крюка клюшки (в захват), прием без уступающего движения крюка клюшки (подставка клюшки), прием мяча корпусом и ногой, прием летного мяча клюшкой. Передача мяча: ударом, броском, верхом, по полу, неудобной стороной. Бросок мяча: заматающий, кистевой, с дуги, с неудобной стороны.

Тема 10.3. Удар по мячу: заматающий, удар-щелчок, прямой удар, удар с неудобной стороны, удар по летному мячу. Обводка и обыгрывание: обеганием соперника, прокидкой или пробросом мяча, с помощью элементов дриблинга, при помощи обманных движений (финтов). Отбор мяча (в момент приема и во время ведения): выбивание или вытаскивание. Перехват мяча: клюшкой, ногой, корпусом.

11. Раздел «Формирование двигательных умений и навыков» в тег-регби - 3 часа.

Тема 11.1. Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки во время занятий тэг-регби.

Тема 11.2. Индивидуальные технические действия: Техника владения регбийным мячом: стойки и перемещения; держание мяча, бег с мячом, розыгрыш мяча, прием мяча, подбор и приземление мяча; финты; передвижения с мячом по площадке; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; передача и ловля высоко летящего мяча; подбор неподвижного мяча, катящегося мяча.

Тема 11.3. Тактические взаимодействия: в парах, в тройках, кресты, забегания, смещения, линия защиты; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению. Учебные игры в тэг-регби по упрощенным правилам.

10. Раздел Контрольно-физкультурные мероприятия упражнениями - 1 час

Практика: Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов, соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

Методическое обеспечение программы

1. Условием эффективности образовательного процесса является использование современных форм и методов обучения: уроки с образовательно-обучающей направленностью, образовательно-тренировочной направленностью, методы строго регламентированного упражнения, игровые, соревновательные.

2. Нетрадиционные формы работы: уроки с использованием нестандартного оборудования, средствами и методами технических средств обучения, сюжетно-ролевые.

3. Используемые технологии: личностно-ориентированная, технология обучения в сотрудничестве, групповые технологии.

Материально-техническое обеспечение образовательной программы

Методика работы с детьми строится в направлении системно-деятельностного подхода и личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Занятия проводятся в школьном спортивном зале, на школьном стадионе, на игровых площадках. Для реализации программы используются спортивные сооружения, оборудование и спортивный инвентарь.

Для реализации программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся необходимо обеспечить определенные ресурсы: материально-технический, организационный, информационно-методический.

Материально-технический ресурс:

- игровой спортивный зал;
- пришкольный стадион (площадка), оснащенный игровым и спортивным оборудованием;
- секундомер;
- перекладина гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- теннисные мячи;
- мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см, закрепленные на стене);
- рулетка измерительная (2—3 м);
- инвентарь для проведения подвижных игр;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- аптечка первой помощи.

Организационный ресурс:

- поддержание необходимой дисциплины;
- проведение занятий при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима (позволяет избегать случаев травматизма, переутомления учащихся).

Информационно-методический ресурс:

- комплектность обеспечения внеурочной деятельности учебными пособиями, демонстрационными учебными пособиями, учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами с учетом достижения целей и планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.

Информационно-образовательный ресурс:

- Методическое пособие по подготовке населения к ГТО
<https://www.gto.ru/files/uploads/documents/57d28b693c87e.pdf>
- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания <https://www.gto.ru>

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Авилов, В.И. Подготовка к выполнению нормативов в рамках ВФСК "Готов к труду и обороне" (ГТО) / Авилов В.И. – Профит-Стайл, 2020. – 128 с. – ISBN 5-98857-486-6.
2. «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016
3. Ланда, Б.Х. Мониторинг в управлении здоровьесбережением учащихся образовательных учреждений: обучающие методика и технология: учебное пособие / Б.Х. Ланда; Институт экономики, управления и права (г. Казань). - Казань: Познание, 2014. - 66 с.: табл., схем. - (Готов к труду и обороне). - Библиогр. в кн.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364174> (13.04.2021).
4. Паршикова, Н.В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО). Документы / Паршикова Н.В. – Советский спорт, 2014. – 60 с. – ISBN 978-5-9718-0759-9.
5. Спирин В.К. Методика подготовки школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО [Текст] / В. К. Спирин // Физическая культура в школе. - 2015. - №6. - С. 24
6. С. Н. Андреев. «Футбол в школе».
7. Г. А. Фурманов. «Играй в мини-волейбол».
8. Н. П. Клусов. «Ручной мяч в школе». «Баскетбол».
9. Аттестация и государственная аккредитация учреждений физкультурно-спортивной направленности системы дополнительного образования детей [Текст]: Методические рекомендации / под реакцией И.И. Столова; составители: М.М. Полевщиков, И.И. Столов, Д.Н. Черноног. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.

Для учащихся и родителей:

1. Авилов, В.И. Подготовка к выполнению нормативов в рамках ВФСК "Готов к труду и обороне" (ГТО) / Авилов В.И. – Профит-Стайл, 2020. – 128 с. – ISBN 5-98857-486-6.
2. Куцаев, В.В. Рекомендации школьникам для самостоятельных занятий по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО [Текст] / В. В. Куцаев// Физическая культура в школе. - 2016. - №3. - С. 20-26.
3. Хорошевский, А. 100 знаменитых символов советской эпохи / А. Хорошевский. - Харьков: Фолио, 2009. - 510 с. - (100 знаменитых). - ISBN 978-966-03-4374-0; То же [Электронный ресурс].- URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=222920> (13.04.2021).

Приложение №1
к дополнительной
общеобразовательной программе
физкультурно-спортивной направленности
Школьного спортивного клуба
«Полярная звезда»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата прове- дения	Время	Форма проведен ия	Тема	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1. Теоретический раздел ВФСК «ГТО»-1 час							
1.	сентябрь		беседа, практика	Введение в общеобразовательную программу История развития и становления ВФСК «ГТО»	1	кабинет спортивный зал	тестирование контрольных нормативов опрос по теме занятия
2. Формирование двигательных умений и навыков в ВФСК «ГТО»-10 часов							
2.	сентябрь		беседа, практика	Вводное занятие. ТБ на занятиях по программе «Мы готовы к ГТО». Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.	1	спортивный зал	тестовые задания
3.	сентябрь		беседа, практика	Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища.	1	спортивный зал	контрольные испытания, игра

				Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей) Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7с. с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м. 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Подвижная игра «Сумей догнать»			
4.	сентябрь		практика	Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Встречная эстафета с низкого старта. Бег на результат 60м. Повторный бег на 200 м. Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Эстафетный бег с этапами 500 м.	1	спортивный зал	контрольные испытания
5.	октябрь		практика	Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Прыжки в длину с 6 –8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50-60 см. Прыжки с 10–12 шагов разбега на технику и на результат. Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.	1	спортивный зал	тестирование, контрольные испытания
6.	октябрь		беседа, практика	Метание мяча 150 г на дальность. Метание теннисного мяча в цель. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».	1	спортивный зал	тестирование, контрольные испытания

7.	октябрь		беседа, практика	Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15–20 м. Прыжок в длину места через препятствие высотой 50 см.	1	спортивный зал	тестирование, контрольные испытания
8.	октябрь		практика	Прыжки в длину с места через ленту, расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.	1	спортивный зал	тестирование, контрольные испытания
9.	ноябрь		практика	Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, усиление надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками. Тестирование по нормам ГТО.	1	спортивный зал	тестирование контрольных нормативов
10.	ноябрь		практика	Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2-3 кг для развития силы мышц.	1	спортивный зал	тестирование контрольных нормативов
11.	ноябрь		практика	Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук. Выполнение норматива ГТО.	1	спортивный зал	тестирование контрольных нормативов
3. Теоретический раздел «Баскетбол»-1 час							
12.	ноябрь		лекция	Т.Б. Терминология в баскетболе. Основные правила, понятия и термины в баскетболе. Тактические действия баскетболистов. Анализ индивидуальных тактических действий баскетболистов.	1	кабинет	опрос по теме занятия

4. Раздел «Формирование двигательных умений и навыков» в Баскетболе-4 часов							
13.	декабрь		практика	Стойка игрока, передвижение в стойке. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Передача мяча. Ловля мяча. Остановка прыжком. Остановка в движении по звуковому сигналу. Ведение. Повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение.	1	спортивный зал	тестирование техники выполнения передвижений, остановок, поворотов, ведения
14.	декабрь		практика	Бросок двумя руками от головы после ловли. Бросок двумя руками снизу в движении. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой). Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Бросок одной рукой от плеча в движении. Броски в движении после двух шагов. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Вырывание и выбивание мяча.	1	спортивный зал	тестирование техники выполнения бросков
15.	декабрь		практика	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра в мини-баскетбол. Передача мяча в тройках в движении. Перехват мяча. Игра 2х2, 3х3.	1	спортивный зал	учебная игра

16.	декабрь		практика	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Сочетание приёмов передвижений и остановка игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением. Передача мяча в тройках со сменой мест. Быстрый прорыв 2х1. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1. Личная защита. Учебная игра.	1	спортивный зал	учебная игра
5. Теоретический раздел «Волейбол»-1 час							
17.	январь		лекция	Т.Б. Терминология в волейболе. Основные правила, понятия и термины в волейболе. Тактические действия волейболистов. Анализ индивидуальных тактических действий волейболистов	1	кабинет	опрос по теме занятия
6. Раздел «Формирование двигательных умений и навыков» в Волейболе-4 часов							
18.	январь		практика	Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча. Приём мяча снизу двумя руками. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Нижняя прямая подача. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Подвижные игры.	1	спортивный зал	тестирование техники выполнения бросков

19.	январь		практика	Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.	1	спортивный зал	тестирование техники выполнения передач
20.	февраль		практика	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Нападающий удар в тройках.	1	спортивный зал	тестирование техники выполнения нападающего удара
21.	февраль		практика	Комбинации из разученных перемещений. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в нападении через зону.	1	спортивный зал	учебная игра
7. Теоретический раздел «Мини-футбол»-1 час							
22.	февраль		лекция	Т.Б. Терминология в мини-футболе. Основные правила, понятия и термины в мини-футболе. Тактические действия футболистов. Анализ индивидуальных тактических действий футболистов.	1	кабинет	опрос по теме занятия
8. Раздел «Формирование двигательных умений и навыков» в Мини-футболе-4 часа							
23.	февраль		практика	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. 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. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча	1	спортивный зал	тестирование техники выполнения ударов

				партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).			
24.	март		практика	Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).	1	спортивный зал	тестирование техники выполнения ведения
25.	март		практика	Упражнения для развития силы. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Борьба за мяч. Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. 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. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.	1	спортивный зал	учебная игра
26.	март		практика	Ловля набивных мячей, направляемых 2 –3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Подвижные игры. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.	1	спортивный зал	учебная игра
9. Раздел «Формирование двигательных умений и навыков» в Гандболе-3 часа							
27.	март		практика	Ловля мяча: ловля мяча (двумя руками на месте и в прыжке), ловля мяча (справа и слева, с недолётом), ловля мяча высокого, низкого, катящегося, с отскока и полуотскока от площадки. Подвижные игры с элементами гандбола: игры, включающие элементы соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры.	1	спортивный зал	тестирование техники выполнения ловли

28.	апрель		практика	Передача мяча: передача мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с места, с разбега, с последующим перемещением. Передача мяча при движении партнеров в одном направлении. Ведение мяча. Ведение мяча одноударное и многоударное на месте, с изменением направления и скорости, ведение мяча с высоким и низким отскоком.	1	спортивный зал	тестирование техники выполнения передачи
29.	апрель		практика	Бросок мяча. Бросок хлестом сверху и сбоку, с разбега обычными шагами, в одноопорном положении. Бросок с разбега с горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траекториями полета мяча. Бросок с отраженным, скользящим отскоком, с отскоком с вращением мяча.	1	спортивный зал	тестирование техники выполнения броска
10. Раздел «Формирование двигательных умений и навыков» в Флорболе-3 часа							
30.	апрель		практика	Ведение мяча: различными способами дриблинга (с переключением, способом «пятка-носок»); без отрыва мяча от крюка клюшки; ведение мяча толчками (ударами), ведение, прикрывая мяч корпусом; смешанный способ ведения мяча.	1	спортивный зал	тестирование техники выполнения ведения
31.	апрель		практика	Прием: прием мяча с уступающим движением крюка клюшки (в захват), прием без уступающего движения крюка клюшки (подставка клюшки), прием мяча корпусом и ногой, прием летного мяча клюшкой. Передача мяча: ударом, броском, верхом, по полу, неудобной стороной. Бросок мяча: заматающий, кистевой, с дуги, с неудобной стороны.	1	спортивный зал	тестирование техники выполнения приема
32.	май		практика	Удар по мячу: заматающий, удар-щелчок, прямой удар, удар с неудобной стороны, удар по летному мячу. Обводка и обыгрывание: обеганием соперника, прокидкой или пробросом мяча, с помощью элементов дриблинга, при помощи обманных движений (финтов). Отбор мяча (в момент приема и во время ведения): выбивание или вытаскивание. Перехват мяча: клюшкой, ногой, корпусом.	1	спортивный зал	тестирование техники выполнения удара
11. Раздел «Формирование двигательных умений и навыков» в Тег-регби-3 часа							

33.	май		практика	Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки во время занятий тэг-регби.	1	спортивный зал	
34.	май		практика	Индивидуальные технические действия: Техника владения регбийным мячом: стойки и перемещения; держание мяча, бег с мячом, розыгрыш мяча, прием мяча, подбор и приземление мяча; финты; передвижения с мячом по площадке; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; передача и ловля высоко летящего мяча; подбор неподвижного мяча, катящегося мяча.	1	спортивный зал	
35.	май		практика	Тактические взаимодействия: в парах, в тройках, кресты, забегания, смещения, линия защиты; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению. Учебные игры в тэг-регби по упрощенным правилам.	1	спортивный зал	Учебная игра
12. Раздел Контрольно-физкультурные мероприятия упражнениями-1 час							
36.			лекция практика	Содержание нормативов выполнения тестов комплекса	1	спортивный зал	тестирование контрольных нормативов

Приложение №2
к дополнительной
общеобразовательной программе
физкультурно-спортивной направленности
Школьного спортивного клуба
«Полярная звезда»

Контрольные нормативы в спортивной игре «БАСКЕТБОЛ»

Класс	<i>Бросок в кольцо с 5-ти точек</i>		<i>Штрафной бросок (из 10 бросков)</i>		<i>Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)</i>		<i>Перемещения, остановки, повороты</i>		<i>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча</i>		<i>Бросок одной и двумя руками с места и в движении</i>		<i>Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении</i>	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
5	8	6	5	4	техника	техника	техника	техника	техника	техника	техника	техника	техника	техника
	5	4	2	2										
	3	2	1	1										
6	9	7	5	5	техника	техника	техника	техника	техника	техника	техника	техника	техника	техника
	6	4	3	2										
	4	3	1	1										
7	10	7	6	5	техника	техника	-	-	-	-	-	-	-	-
	7	5	4	3										
	5	3	2	1										
8	11	8	6	5	3	2	-	-	-	-	-	-	-	-
	8	6	4	3	2	1								
	6	4	2	1	1	техника								
9	13	10	6	5	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-
	11	8	5	4	3	3								
	8	6	3	2	2	2								

Приложение №3
к дополнительной
общеобразовательной программе
физкультурно-спортивной направленности
Школьного спортивного клуба
«Полярная звезда»

Контрольные нормативы в спортивной игре «ВОЛЕЙБОЛ»

Класс	Ч/б 6х5м (сек.)		Бросок н/м стоя (м.)		Передача сверху и снизу на месте (кол-во раз)		Передача и перевод мяча через сетку с передачи из 10 раз		Подача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз		Подача с 3 м – приём мяча и передача обратно партнёру (через сетку в парах) из 10 раз	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
5	11.9 12.5 12.9	12.0 12.6 13.0	6.00 5.00 4.50	5.50 4.50 4.00	над собой		-		с 3 м линии		облегчённый мяч	
					8				6 5 4	5 4 3	5 4 3	
					6							
					4							
6	11.3 11.9 12.3	11.4 12.0 12.6	6.80 5.80 5.20	6.20 5.20 4.80	над собой с наброса партнёра из 10 раз		-		с 5 м		5 4 3	
					5				6 5 4	5 4 3		
					4							
					3							
7	11.0 11.5 12.0	11.1 11.8 12.3	8.00 7.00 6.00	7.00 6.00 5.30	в парах		-		с 7 м		6 5 3	
					10				6 5 4	5 4 3		
					8							
					6							
8	10.8 11.3 11.8	10.9 11.7 12.1	9.00 8.00 7.00	8.00 7.00 6.00	в парах		5 4 3		с 8 м		6 5 4	
					12				6 5 4	5 4 3		
					10							
					8							
9	10.4 10.8 11.3	10.7 11.5 11.8	10.00 9.00 8.00	9.00 8.00 7.00	в парах		6 5 4		с лицевой		7 5 4	
					16				6 5 4	5 4 3		
					14							
					12							

Приложение №4
к дополнительной
общеобразовательной программе
физкультурно-спортивной направленности
Школьного спортивного клуба
«Полярная звезда»

Контрольные нормативы в спортивной игре «МИНИ-ФУТБОЛ»

Нормативы	возраст							
	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
Общая физическая подготовка								
Бег 30 м (сек)	6,0	5,6	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4
Бег 300 м (сек)			60,0	59,0	57,0			
Бег 400 м (сек)						67,0	65,0	64,0
6-минутный бег					1400	1500		
12-минутный бег							3000	3100
Прыжок в длину с места (см.)	150	155	160	170	180	200	220	235
Тройной прыжок в длину с места (см.)			450	460	520	560	600	
Пятикратный прыжок (м)								12,0
Специальная физическая подготовка								
Бег 30 м с ведением мяча (сек)		7,0	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой					45	55	65	75
Бег 5х30 с ведением мяча						30,0	28,0	27,0
Техническая подготовка (для полевых игроков)								
Удар по мячу на точность (число попаданий)			6	7	8	6	7	8
Ведение мяча, обводкой стоек и удар по ворот.						10,0	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)			8	10	12	20	25	
Техническая подготовка (для вратарей)								
Удары по мячу с рук на дальность						30	34	38
Бросок мяча на дальность (м)						20	24	26

Теория БАСКЕТБОЛА для 5-9 классов

1. Что такое баскетбол?

Баскетбол – это спортивная командная игра, в которой мяч забрасывают руками в корзину – кольцо с сеткой, укрепленное на специальном щите.

2. Когда и где первый раз начали играть в баскетбол?

Играть в баскетбол начали зимой 1891 – 1892 гг. в городе Спрингфилд, в штате Массачусетс, на северо-востоке США.

3. Кто придумал игру в баскетбол?

Преподаватель физического воспитания Спрингфилдского колледжа Джеймс Нейсмит захотел придать больше живости скучным зимним урокам физкультуры и решил занять студентов новой подвижной игрой. Так как мяч забрасывался в корзину, новая игра получила название баскетбол (basket – корзина, ball – мяч).

4. Когда состоялся первый матч?

Первый матч состоялся 15 декабря 1891 г. Играли две команды по 9 игроков в каждой, а мяч забрасывали не в кольца с сетками, а в корзины из-под персиков. Но днем рождения баскетбола считается 15 января 1892 г., когда были придуманы правила новой игры – всего 13 пунктов. С тех пор баскетбол распространился из Соединенных Штатов по всему свету, став одним из самых популярных видов спорта.

5. Когда были изданы первые официальные правила игры?

В 1894 г. в США были изданы первые официальные правила игры, по которым начали проводить соревнования. Из США баскетбол попал сначала в страны Востока – в Японию, Китай, Филиппины, а затем в страны Европы и Южной Америки.

6. Когда и где впервые начали играть в баскетбол в России?

Впервые в России в баскетбол стали играть в 1906 г. В это время в Санкт-Петербурге существовало спортивное общество «Маяк». Первые регулярные занятия баскетболом в нашей стране связаны именно с деятельностью «Маяка», с членом этого общества С.В. Васильевым, которого позже назовут русским Нейсмитом. С.В. Васильев раздобыл правила баскетбола, перевел их на русский язык и уговорил своих товарищей, которые в ту пору из всех видов спорта признавали только гимнастику, испробовать новинку.

7. Что такое FIBA (ФИБА)?

FIBA (ФИБА) – это Международная федерация баскетбола, которая проводит различные соревнования между баскетболистами разных стран. У FIBA существует рейтинг игры различных команд. То есть команды, играющие в этой организации, получают очки, после чего выстраивается список от самой лучшей команды – к самой худшей. В FIBA играют мужские и женские команды.

8. В каком году была создана Международная федерация баскетбола (FIBA)?

FIBA была образована 18 июня 1932 г. на первой международной конференции национальных баскетбольных ассоциаций, состоявшейся в Женеве (Швейцария).

9. Сколько стран было в ее первом составе?

У истоков создания ФИБА стояли национальные баскетбольные комитеты восьми стран – это Аргентина, Чехословакия, Греция, Италия, Латвия, Португалия, Румыния и Швейцария.

10. Что такое НБА?

НБА – это Национальная баскетбольная ассоциация, которая находится в Северной Америке: в США и Канаде. Она возникла 6 июня 1946 года в Нью-Йорке и сначала состояла из двух дивизионов с названием Баскетбольная ассоциация Америки. Всего в лигу входило 11 команд. А в 1949 году эта спортивная организация получила название НБА. В этом же году количество команд в НБА составило уже 17. Сейчас в НБА входит 30 профессиональных клубов, находящихся на территории США и Канады.

11. В чем заключается цель игры?

Цель игры заключается в том, чтобы забросить наибольшее количество раз мяч в корзину противоположной команды. Для этого игроки передают мяч друг другу или продвигаются, ударяя мяч рукой о площадку, и, приблизившись к щиту, бросают мяч в корзину. Соревнование выигрывает та из двух команд, которая наберет большее количество очков за 40 минут чистого времени.

12. Как подсчитываются очки?

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

1 очко – штрафной бросок;

2 очка – бросок со средней или близкой дистанции (ближе трехочковой линии);

3 очка – бросок из-за трехочковой линии на расстоянии 6 м 75 см (7 м 24 см в НБА).

13. Сколько игроков в каждой команде?

Каждая команда состоит из 10 игроков, один из которых является капитаном. В соревнованиях, где команде предстоит провести более 5 матчей, число игроков может быть увеличено до 12. В игровое время на площадке могут находиться 5 игроков каждой команды.

14. Требования к номерам игроков?

Каждый игрок должен иметь номер на майке спереди и сзади; цифры должны быть однотонными, по цвету контрастными цвету майки, из материала шириной не менее 2 см. Цифры номера на спине – по высоте не менее 20 см, на груди – не менее 10 см. Команда может использовать номера от 4-го до 15-го. Игрокам одной команды не разрешается иметь одинаковые номера.

15. Права и обязанности капитана?

Капитан является представителем своей команды и контролирует ее игру. Он может обратиться к судье с вопросами, связанными с толкованием правил или получением необходимой информации, при условии, что делается это в корректной форме. Никто из других игроков не может обращаться к судье. Если капитан команды покидает площадку, он обязан сообщить старшему судье, кто из игроков остается за него.

16. Обязанности и права старшего судьи?

Старший судья обязан проверить и одобрить все оборудование. Он выбирает официальные игровые часы и утверждает секундометриста. Старший судья не должен разрешать игрокам носить предметы, которые, по его мнению, могут представить опасность для других игроков. Старший судья подбрасывает мяч в центре при начале игры. Он решает, засчитать ли попадание в корзину, если мнения судей расходятся. Он принимает решения по вопросам, по которым секретарь и секундометрист не пришли к общему мнению.

17. Сколько длится игра?

Игра состоит из четырех периодов по 10 минут с перерывами по 2 минуты.

Продолжительность перерыва между половинами игры – 15 минут. Если счет ничейный по окончании четвертого периода, игра продлевается на дополнительный период продолжительностью 5 минут или на столько периодов по 5 минут, сколько необходимо, чтобы нарушить равновесие в счете. Команды должны поменяться корзинами перед третьим периодом. Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих.

18. Что представляет собой баскетбольная площадка?

Игровая баскетбольная площадка должна представлять собой плоскую прямоугольную твердую поверхность без каких-либо препятствий. Размеры должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину.

19. Требования к баскетбольным щитам?

Баскетбольные щиты с корзиной должны быть изготовлены из соответствующего прозрачного материала или выкрашены в белый цвет. Размеры баскетбольных щитов должны быть: 1,80 м по горизонтали и 1,05 м по вертикали.

20. На какой высоте от пола находится верхний край баскетбольной корзины?

На высоте 3,05 метра от пола.

21. Какими должны быть баскетбольные кольца?

Баскетбольные кольца должны быть из прочной стали, внутренний диаметр 45 см. Пруток кольца должен иметь минимальный диаметр 16 мм, а максимальный 20 мм. На нижней части кольца должны быть приспособления для крепления сеток.

22. Требования к баскетбольному мячу?

Баскетбольный мяч должен иметь сферическую форму и быть оранжевого цвета с традиционным рисунком из восьми вставок и черных швов. Он должен быть накачан до такой величины воздушного давления, чтобы при падении на игровую поверхность с высоты около 1,80 м, измеренной от нижней поверхности мяча, отскакивал на высоту, измеренную до верхней поверхности мяча, не менее чем около 1,20 м и не более чем около 1,40 м. Длина окружности мяча должна быть не менее 74,9 см и не более 78 см. Вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650 г.

23. В каких случаях в баскетболе применяют термины «живой мяч» и «мертвый мяч»?

«Живой мяч» – судья готов к розыгрышу спорного броска, готов передать мяч игроку для штрафного броска; мяч находится в руках игрока, готового к его вбрасыванию из-за пределов игровой площадки; «мертвый мяч» – мяч вышел из игры (заброшен в кольцо, не введен в игру соперником, находится в руках судьи перед спорным или штрафным броском, после любого сигнала судьи на остановку игры).

24. Какие основные разделы выделяют в технике игры в баскетбол?

Технику нападения и технику защиты.

25. Какие действия включает в себя техника нападения в баскетболе?

Ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты, ловлю мяча, передачу мяча, ведение мяча, броски мяча.

26. Какие составляющие включает в себя техника защиты в баскетболе?

Технику передвижений и технику отбора мяча.

27. Какой из способов ловли мяча в баскетболе является наиболее простым и надежным?

Ловля мяча двумя руками.

28. Какие фазы выделяют в технике ловли баскетбольного мяча?

Подготовительную (действия игрока во время приближения мяча к нему), основную (действия во время соприкосновения игрока с мячом), заключительную (завершающие действия с мячом и подготовка игрока к последующим действиям).

29. Какой способ передачи мяча в баскетболе является основным, позволяющим быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние?

Передача мяча двумя руками от груди.

30. Какая передача мяча наиболее эффективна, когда баскетболисту необходимо послать мяч партнеру на среднюю или дальнюю дистанцию через поднятые руки плотно опекающего соперника?

Передача одной рукой «крюком».

31. Какие броски применяют баскетболисты при атаке кольца с дальней дистанции?

Броски двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху в прыжке.

32. Какое действие должен совершить игрок атакующей команды, если он находится рядом со щитом в момент, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины?

Игрок должен выполнить добивание мяча в кольцо в прыжке одной или двумя руками.

33. Что такое фол в баскетболе?

Фол – это совершение ошибки игроком, нарушение правил игры. Фолы бывают персональные, неспортивные, многократные, дисквалифицирующие, технические, обоюдные, командные.

34. Какие способы нападения применяют в баскетболе?

Стремительное нападение (быстрый прорыв) и позиционное нападение.

35. Как может осуществляться стремительное нападение в баскетболе?

Длинной передачей к щиту соперника; через центр поля (с ведением или без ведения мяча); вдоль боковой линии.

36. Что раньше изучают и осваивают начинающие баскетболисты – технику защиты или технику нападения?

Первоначально они осваивают технику нападения, так как в этом случае спортсмены лучше понимают, как эффективнее действовать в защите во время атаки соперника.

37. Каким простым упражнением можно проверить умение правильно держать баскетбольный мяч?

Взяв мяч, поднять его вверх, быстро опустить до уровня колен, затем быстро поднять его вправо, перенести влево, сделать круги в разные стороны; если мяч надежно контролируется игроком во всех этих положениях, то баскетболист держит мяч правильно.

38. Какие упражнения наиболее эффективны для одновременного освоения техники ловли и передачи мяча?

Передачи мяча в парах; броски и ловля мяча от стенки на расстоянии 2 – 3 м от нее.

39. Чего должен добиваться баскетболист, совершенствуя технику ведения мяча и умение ориентироваться во время игры?

Важно уметь вести мяч без зрительного контроля за счет периферического зрения и мышечного ощущения мяча.

40. Как следует заканчивать движение руки при броске одной рукой от плеча?

Хлестообразным завершающим движением кисти бросающей руки.

41. Где может баскетболист эффективно закрепить освоенное на тренировках

техническое действие?

Во время игры.

42. Какие требования должны быть выполнены для успешного освоения технических приемов игры в баскетбол?

Твердо освоить исходное положение для выполнения любого действия; хорошо знать, как действовать в той или иной ситуации; уметь выполнять необходимые движения с нужной амплитудой и в требуемом темпе; стабильно сохранять точную структуру основ техники, умело сочетая ее различные элементы; постоянно совершенствовать свои технические навыки.

43. Назовите наиболее важные тактические задачи, которые необходимо решать во время игры в баскетбол.

Успешное применение ранее изученных и освоенных технических приемов во взаимодействии с игроками команды в зависимости от игровой обстановки; умение быстро находить и создавать выгодные для своей команды игровые ситуации.

44. Можно ли начинать игру в баскетбол, если на площадке в одной из команд нет пяти игроков?

Нет, это запрещено правилами соревнований.

45. Что такое «правило 24 секунд» в баскетболе?

Если команда получает контроль над «живым мячом» на площадке, то попытка броска по корзине соперника должна быть произведена в течение 24 секунд; нарушение этого правила фиксируется звуковым сигналом и квалифицируется как нарушение правил соревнований.

46. Разъясните баскетбольный термин «двойное ведение мяча».

Возобновление ведения мяча после задержки его рукой или касания мяча двумя руками одновременно во время ведения; эти действия квалифицируются как ошибку игрока.

47. Где на игровой площадке размещается «трехсекундная зона»?

Часть площади штрафного броска, имеющая форму трапеции.

48. Что такое многократный фол в баскетболе?

Ошибки, совершенные одновременно двумя и более игроками одной команды.

49. Сколько минутных перерывов может брать тренер за одну игру?

В баскетболе в каждом тайме – по два и в каждой дополнительной пятиминутке – еще по одному. В мини-баскетболе – в каждом периоде по одному.

50. Какая нога считается опорной и ее нельзя отрывать от земли?

Та, которая первой коснулась пола при остановке. Если останавливаешься в прыжке и обе ноги одновременно коснулись пола – они обе опорные.

51. Сколько времени отводится на штрафной бросок?

Пять секунд.

52. Назовите основные способы передачи мяча.

Основные способы передачи: пас от груди, пас от плеча, пас из-за головы, пасы снизу, сбоку, из рук в руки и др.

53. Как следует правильно поймать передаваемый товарищем мяч?

Нужно выбежать навстречу мячу.

54. Ты ведешь мяч по площадке. Как стоит это делать, чтобы отлично видеть своего свободного баскетболиста у корзины и вовремя отдать ему мяч?

Нужно вести мяч, не глядя на него. Взгляд устремить вперед, на площадку.

55. В каком году федерация баскетбола нашей страны была принята в Международную

федерацию баскетбола?

В 1947 г.

56. Когда состоялся олимпийский дебют баскетбола?

В 1936 г. на Олимпийских играх в Берлине. В турнире приняли участие мужские команды из 21 страны. Первым олимпийским чемпионом стала команда США.

57. Когда в программу олимпийских соревнований был включен женский баскетбол?

На Олимпийских играх в Монреале (Канада) в 1976 г. наша женская команда на этих соревнованиях завоевала золотые медали.

58. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты, забросив победный мяч, обыграли команду США всего за три секунды до окончания финального матча?

В 1972 г. на Олимпиаде в Мюнхене.

59. Сколько раз сборные команды нашей страны становились чемпионами мира по баскетболу?

Мужская и женская сборные нашей страны в общей сложности 8 раз становились чемпионами мира по баскетболу.

60. Кто чаще всего становился чемпионом Олимпийских игр по баскетболу?

Чаще всего олимпийским чемпионом по баскетболу становился советский баскетболист Сергей Белов. «Золото» он завоевал на семи Олимпиадах. Шесть золотых медалей удалось завоевать его брату – Александру Белову. По три золотые медали завоевали баскетболисты Дэвид Робинсон и Арвидас Сабонис. По два раза чемпионами Олимпийских игр по баскетболу становились баскетболисты Рэй Аллен, Елена Баранова, Татьяна Овечкина и Джон Стоктон. По одному разу «золото» завоевало много спортсменов, среди которых Чарльз Баркли, Хаким Оладжьювон, Билл Рассел и Оскар Робертсон.

61. Какой баскетболист самый высокий?

Самый высокий баскетболист мира – это китаец. Хотя все считают, что китайцы имеют очень низкий рост, Мин-Мин Сунь это опровергает. Его рост составляет 2 метра 36 сантиметров. Этот спортсмен подписал контракт с баскетбольным клубом MarylandNighthawks. Самый высокий в мире баскетболист мечтает попасть в НБА. В юности он уже играл в баскетбол и очень быстро добился значительных успехов.

62. Самые известные баскетболисты мира?

Билл Рассел и Майкл Джордан.

63. Самый известный баскетболист России?

Андрей Кириленко. Носит прозвище АК-47: АК – инициалы Кириленко, а 47 – его игровой номер в клубах НБА. Одновременно АК-47 – это название автомата Калашникова образца 1947 года.

Теория ВОЛЕЙБОЛА для 5-9 классов

Волейбол (от англ. volley — удар с лёта и ball — мяч) – это олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Во время одной атаки допускается только три касания мяча подряд. Волейбол популярен как среди мужчин, так и среди женщин.

История возникновения и развития волейбола

Считается, что волейбол возник благодаря Уильяму Дж. Моргану, преподавателю физического воспитания одного из колледжей Холиока (США). В 1895 году на одном из своих уроков он подвесил сетку (примерно на высоте 2 метра) и предложил своим ученикам перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Получившуюся игру Морган назвал «Минтонет». Спустя два года был разработан и запущен в производство первый волейбольный мяч. Во второй половине 1920-х годов появились национальные федерации Болгарии, СССР, США и Японии. В 1922 году в Бруклине были проведены первые международные соревнования, это был чемпионат YMCA с участием 23 мужских команд. В 1925 году были утверждены современные размеры площадки, а также размеры и вес волейбольного мяча. Эти правила были актуальны для стран Америки, Африки и Европы. В 1947 основана международная федерация по волейболу (FIVB). Членами федерации стали: Бельгия, Бразилия, Венгрия, Египет, Италия, Нидерланды, Польша, Португалия, Румыния, США, Уругвай, Франция, Чехословакия и Югославия. В 1949 году в Праге состоялся первый чемпионат мира среди мужчин, а в 1964 году волейбол был включен в программу Олимпийских игр в Токио. В международных соревнованиях 1960—1970-х годов наибольших успехов добивались национальные сборные команды СССР, Чехословакии, Польши, Румынии, Болгарии, Японии. С 1990-х годов список сильнейших команд пополнился Бразилией, США, Кубой, Италией, Нидерландами, Югославией. С 2006 года FIVB объединяет 220 национальных федераций волейбола, игра является одним из самых популярных видов спорта на Земле.

Основные правила волейбола (кратко)

Волейбольный матч состоит из партий (от 3 до 5). Длительность волейбольной партии не ограничена и продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков. Если преимущество над соперником составляет менее 2 очков, то партия продолжается до тех пор, пока преимущество не будет увеличено. Матч продолжается до того момента, пока одна из команд не выиграет три партии. Стоит отметить, что в пятой партии счет идет не до 25, а до 15 очков. Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, но на поле одновременно могут находиться 6. Начальная расстановка игроков указывает порядок перехода участников по площадке, он должен сохраниться в течение всей партии. Правила подачи в волейболе. Мяч вводится в игру подачей, подающая команда определяется при помощи жребия. После каждого перехода права подачи от одной команды к другой, игроки перемещаются по зонам по часовой стрелке. Подача осуществляется из-за задней линии. Если подающий заступает, отправляет мяч за пределы поля или попадает в сетку, то команда теряет подачу, а противник получает очко. Принимать подачу имеет право любой игрок, но обычно это спортсмены первой линии.

Поддача не блокируется. Игрок с первой линии может проводить атакующий удар, выполняется такой удар над сеткой. Игроки задней линии атакуют с трехметровой отметки. Блокирование атаки проводится над сеткой так, чтобы помешать мячу перелететь через сетку. При блоке можно переносить руки на сторону соперников, не создавая при этом для них помех. Блокируют только игроки с передней линии.

Игровое поле для волейбола (размеры и разметка)

Размер стандартного волейбольного поля составляет 18 метров в длину и 9 метров в ширину. Сетка расположена таким образом, что её высшая точка находится на высоте 2,43 метра от земли на мужских соревнованиях и 2,24 метра — на женских. Эти размеры были утверждены Международной федерацией волейбола в 1925 году и являются актуальными до сегодняшнего дня. Игровая поверхность должна быть горизонтальной, плоской, однообразной и светлой. В волейболе есть понятие свободной зоны на игровом поле. Размеры свободной зоны регламентированы и составляют 5-8 метров от лицевых линий и 3-5 метров от боковых. Свободное пространство над игровым полем должно равняться 12,5 метрам. Игровая площадка ограничивается двумя боковыми и лицевыми линиями, которые учитываются в размере поля. Ось средней линии, проведенной между боковыми, делит игровое место на две равные части 9 x 9 м. Она проводится под сеткой и разграничивает зоны соперников. Полоса атаки наносится на каждой половине поля позади средней линии в трех метрах от нее. Экипировка и инвентарь для волейбола Самым главным атрибутом волейбола является волейбольный мяч. Как и любой другой мяч, волейбольный представляет собой сферическую конструкцию, состоящую из внутренней резиновой камеры, которая спрятана под натуральной или синтетической кожей. Мячи различаются в зависимости от их предназначения (официальные соревнования, тренировочные игры), возраста участников (взрослые, юниоры) и типа площадки (открытая, закрытая).

Диаметр волейбольных мячей варьируется от 20,4 до 21,3 сантиметров, длина окружности от 65 до 67 сантиметров, внутреннее давление от 0,300 до 0,325 кг/см², вес от 250 до 270 грамм. Рекомендуется выбирать трехцветные мячи, так как такой мяч проще различать на фоне яркой формы игроков. Волейбол сочетает в себе элементы прыжков и бега, поэтому немаловажным атрибутом является удобная обувь. Наиболее подходящая для игры, обувь с мягкой подошвой. Иногда дополнительно используются специальные стельки-амортизаторы, они очень эффективны для предотвращения травм. Для дополнительной защиты суставов спортсмены используют наколенники и налокотники.

Амплуа игроков в волейболе и их функции

Доигровщики (нападающие второго темпа) – игроки, атакующие с края сетки. Диагональные – самые высокие и прыгучие игроки команды, как правило, атакуют с задней линии. Центральные блокирующие (нападающие первого темпа) – высокие игроки, блокирующие атаки соперника, атакуют из третьей зоны. Связующий – игрок, определяющий варианты атаки. Либро – основной принимающий, рост обычно меньше 190 сантиметров.

Создание и возникновение мини-футбола

Было бы странным, если бы мини-футбол родился не в Бразилии. В стране, где мальчишки начинают увлечённо возиться с мячом, едва начав ходить, в футбол играют везде: на спортплощадке любого размера, на пустыре, на пляже, приспособили для этого и спортивные залы. Многие великие футболисты начинали свой путь в большой футбол именно с таких небольших площадок. Наверное, именно поэтому представители южноамериканских сборных команд отличаются высокой техникой обращения с мячом, поскольку навыки эти оттачивались буквально на футбольных пятачках. Уже в 20-ых годах прошлого века в Южной Америке образовались две основные ветви мини-футбола: пляжный и футзал.

Позднее у нас в России, да и в Европе в целом, именно футбол в зале стал именоваться мини-футболом. Правда, незначительные отличия между футзалом и мини-футболом всё-таки есть, но в последнее время они практически нивелировались.

Притягательность этой игры – в её демократичности и доступности. Небольшой спортивный зал найти гораздо легче, чем футбольное поле, и игроков здесь поменьше: собралась невеликая компания ребят или даже взрослых, – можно уже начинать матч. Постепенно мини-футбол стал популярен на южноамериканском континенте, а к 50-ым годам о нём узнали и в Европе. Отцом-основателем европейского мини-футбола считают австрийского тренера Йозефа Авгауэра. На Чемпионате Мира в Швеции в 1958 году он случайно увидел разминку бразильской футбольной сборной в спортивном зале. Австриец заинтересовался тренировочным процессом, а потом и самой игрой. Более того, он начинает организовывать показательные матчи у себя на родине. И у этой игры сразу появляются свои поклонники. Потом заинтересовались и соседние страны. В 1968 году голландцы проводят первый национальный чемпионат по мини-футболу. Ещё через 6 лет в Риме проходит первая официальная встреча сборных команд, в которой итальянцы громят Ливию со счётом 9:2. К середине 70-ых новая разновидность футбола становится отдельным видом спорта.

Официально правила игры в футбол

Под эгидой международной федерации футбола были разработаны в 1988 году. Но ещё в тридцатые годы прошлого века аргентинский преподаватель физкультуры Хуан Карлос Сериани, проживающий в Уругвае, составил первоначальные правила этой игры, совместив некоторые принципы состязаний не только из большого футбола, но и из гандбола, баскетбола и даже водного поло. Позже они были немного модернизированы, но основные законы мини-футбола не меняются уже много лет. Сейчас основные положения этой игры выглядят так: игра проходит в 2 тайма по 20 минут, в России с разрешения ФИФА в качестве эксперимента время каждого тайма увеличено до 25 мин; площадка для игры должна быть прямоугольной, по международным стандартам её размеры: длина 38-42 м, ширина 18-25; играют 2 команды-соперницы, в каждой из них на поле находятся 4 полевых игрока и 1 вратарь; число замен не ограничено; не фиксируются офсайды; размер ворот – 2х3 м. Мяч в мини-футболе несколько меньший, чем в футболе на траве, и у него ниже отскок. Тактика игры в мини-футбол существенно отличается от игры в традиционный вид этого спорта и больше напоминает тактику в баскетболе или гандболе. Поскольку размер площадки гораздо меньше футбольного поля, игрокам приходится одинаково активно вести

борьбу и в защите, и в нападении, независимо от футбольного амплуа. Часто приходится играть с соперником один-в-один. Такие умения присущи не каждому игроку из обыкновенного соккера, поэтому очень немногие футболисты из большого футбола делают удачную карьеру в футзале или наоборот.

Появление мини-футбола в России

В футбол в зале в СССР играли давно, ещё с 50-ых годов. Как правило, это были любительские студенческие встречи или турниры среди производственных коллективов. Официально историю советского мини-футбола нужно, наверное, начинать с 80-ых годов. В это время газета «Комсомольская правда» – одна из самых популярных тогда в стране, – организовала всесоюзные соревнования по мини-футболу среди производственных коллективов под метким названием «Честь марки». Вскоре Федерация футбола СССР начала проводить аналогичный юношеский турнир. Наконец, в 1990 году в структуру Федерации футбола был добавлен отдельный комитет по мини-футболу. Это стало началом официального признания этого вида спорта в нашей стране и его повсеместного распространения. Особенно понравился мини-футбол студентам. Через год прошёл первый и последний чемпионат СССР по этому виду спорта, который со следующего года был уже переименован в чемпионат СНГ. Распад Советского союза сказался и здесь. Первым и единственным чемпионом СССР по мини-футболу стала московская команда «КСМ-24». Потом началась гегемония столичной «Дины». Девять раз подряд этот коллектив выигрывал чемпионат СНГ, а потом и России. Лишь в 2001 году чемпионом страны стал московский «Спартак», а на следующий год – «Норильский никель». В сезоне 2002/03 эту эстафету перехватили московское «Динамо», у которого только через несколько сезонов золотые медали отобрал клуб из Екатеринбурга «ВИЗ-Синара».