

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА № 30

РАССМОТРЕНА  
на заседании педагогического  
от «29» марта 2024 г.  
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора МБОУ НШ № 30  
С.А. Загретдинова  
«18» апреля 2024 г.  
Приказ № НШ30-13-252/4

Подписано электронной подписью  
Сертификат:  
009D73F014C61728B5C0553D1B5E081DB2  
Владелец:  
Загретдинова Светлана Анатольевна  
Действителен: 14.04.2023 с по 07.07.2024

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа «Спортивные и подвижные игры»**

Возраст обучающихся 8-10 лет  
Срок реализации программы 1 год  
Количество часов: 66 часов  
Направленность: физкультурно-  
спортивная  
Уровень: базовый

Автор-составитель программы:  
Шипаев Виктор Александрович,  
педагог дополнительного образования

Сургут, 2024

## ПАСПОРТ

Название программы	«Спортивные и подвижные игры»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Шипаев Виктор Александрович, педагог дополнительного образования
Год разработки	2024
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Рассмотрена заседании педагогического совета (протокол от 29.03.2024 № 6); приказ МБОУ НШ №30 №НШ30-13-252/4 от 18.04.2024 г.
Уровень	базовый
Информация и наличии рецензии	нет
Цель	обучение подвижным играм и спортивным играм различной направленности (баскетбол); содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать приобретению необходимые теоретических знаний в области физической культуры, спорта, гигиены; о правилах подвижных и спортивных игр;</li> <li>- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственность за своё здоровье;</li> <li>- развивать физические качества и способности: ловкость, быстроту, выносливость, силу, координацию;</li> <li>- обучать элементарным игровым умениям (ловля мяча, передачи, броски) и технико-тактическим взаимодействиям в игре;</li> <li>- развивать у детей интерес к спортивным и подвижным играм и физическим упражнениям;</li> <li>- формировать у детей умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других; побуждать детей к самостоятельности и умению проявлять активность в играх и упражнениях.</li> </ul>
Ожидаемые результаты освоения программы	<p>В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы, обучающиеся будут</p> <p><b><u>знать:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю возникновения и развития спортивных игр (баскетбол) в стране и в мире;</li> <li>- правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах;</li> <li>- названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;</li> <li>- типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;</li> <li>- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);</li> <li>- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основное содержание правил по спортивным и подвижным играм;</li> <li>- жесты судьи по баскетболу;</li> <li>- игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;</li> <li>- выполнять технические приемы и тактические действия;</li> <li>- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;</li> <li>- играть в спортивные и подвижные игры с соблюдением основных правил;</li> <li>- демонстрировать жесты судьи;</li> <li>- проводить судейство по спортивным и подвижным играм.</li> </ul>
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю / год	2 часа в неделю, 66 часов в год
Возраст обучающихся	8-10 лет
Методическое обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рабочая программа курса.</li> <li>2. Диагностический материал.</li> <li>3. Разработки игр.</li> </ol>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<p><b>Материально-техническое обеспечение.</b></p> <p><b>Оборудование спортзала:</b> Перекладина гимнастическая (пристеночная), стенка гимнастическая, комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты), мячи (баскетбольные, волейбольные), палка гимнастическая, скакалка детская, мат гимнастический, обруч пластиковый детский, фишки, щит баскетбольный тренировочный, стойки волейбольные, сетка волейбольная, сетка для переноса и хранения мячей, аптечка.</p> <p><b>Мультимедийное оборудование:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ЭОР.</li> <li>2. Компьютер.</li> <li>3. Мультимедийный компьютер.</li> </ol>
Формы занятий	<p>Форма организации занятия – групповая, индивидуальная и работа по подгруппам. Формы проведения занятия – беседа, учебно-тренировочное занятие, соревнование, занятие-игра, путешествие, наблюдение, открытое занятие, поход, практическое занятие, экскурсия, тренинг, эстафета.</p> <p>Занятие по типу - может быть комбинированным, теоретическим, практическим, тренировочным.</p>

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Уровень:** базовый.

**Адресат программы:** обучающиеся 8-10 лет

**Количество часов** в год: 66 часов

**Актуальность программы.** Одним из самых эффективных путей познания ребёнком окружающего мира, источником положительных эмоций являются различные игры — спортивные, любые подвижные.

Игры вызывают активизацию мыслительной деятельности школьников, способствуют расширению их кругозора, совершенствованию всех психических процессов, развитию физических способностей, стимулируют естественное развитие организма детей. Кроме того, они воспитывают важные для любого человека качества, связанные с умением общаться и взаимодействовать в коллективе, отвечать за свой личный вклад в результат коллективной деятельности.

Систематические занятия физическими упражнениями в виде различных спортивных и подвижных игр, осуществляемых на занятиях для обучающихся, не только формируют у них необходимый фонд двигательных умений и навыков, но и создают необходимые условия для укрепления здоровья, повышения устойчивости к учебным нагрузкам, создают базу для дальнейших занятий игровыми видами спорта.

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игры таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

**Форма обучения** - очная, образовательная и досуговая деятельность. Особенности организации образовательного процесса: Занятия проводятся в группе детей. Приоритетное внимание уделяется общефизической и теоретической подготовке.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

1. [Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» \(с изменениями\)](#).
2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»](#).
3. [Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»](#).
4. [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»](#).

А также другими Федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБОУ НШ № 30.

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

**Актуальность.** Одним из самых эффективных путей познания ребёнком окружающего мира, источником положительных эмоций являются различные игры – спортивные, любые подвижные.

Игры вызывают активизацию мыслительной деятельности школьников, способствуют расширению их кругозора, совершенствованию всех психических процессов, развитию физических способностей, стимулируют естественное развитие организма детей. Кроме того, они воспитывают важные для любого человека качества, связанные с умением общаться и взаимодействовать в коллективе, отвечать за свой личный вклад в результат коллективной деятельности.

Систематические занятия физическими упражнениями в виде различных спортивных и подвижных игр, осуществляемых на занятиях для обучающихся, не только формируют у них необходимый фонд двигательных умений и навыков, но и создают необходимые условия для укрепления здоровья, повышения устойчивости к учебным нагрузкам, создают базу для дальнейших занятий игровыми видами спорта.

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игры таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

**Адресат программы:** программа предназначена обучающимся (девочкам, мальчикам) 8-10 лет. Наполняемость в группе составляет 15-19 человек.

**Форма обучения по программе** – очная.

**Объем и срок освоения программы.**

Общее количество часов по программе – 66ч. Занятия проводятся после уроков, 2 раза в неделю по 40 минут.

**Цель:** обучение подвижным играм и спортивным играм различной направленности (баскетбол); содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

**Задачи:**

- Способствовать приобретению необходимые теоретических знаний в области физической культуры, спорта, гигиены; о правилах подвижных и спортивных игр;
- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственность за своё здоровье;
- развивать физические качества и способности: ловкость, быстроту, выносливость, силу, координацию;
- обучать элементарным игровым умениям (ловля мяча, передачи, броски) и технико-тактическим взаимодействиям в игре;
- развивать у детей интерес к спортивным и подвижным играм и физическим упражнениям;
- формировать у детей умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других; побуждать детей к самостоятельности и умению проявлять активность в играх и упражнениях.

**Планируемые результаты.**

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы, обучающиеся будут

**знать:**

- историю возникновения и развития спортивных игр (баскетбол) в стране и в мире;
- правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах;
- названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- типичные ошибки при выполнении технических приемов 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 по спортивным и подвижным играм;
- жесты судьи по баскетболу;
- игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола.

**уметь:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
- играть в спортивные и подвижные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи;
- проводить судейство по спортивным и подвижным играм.

**Универсальными компетенциями учащихся являются:**

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

- организовывать и проводить упражнения по спортивным играм во время самостоятельных занятий.

**Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия по спортивным и подвижным играм, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по спортивным и подвижным играм в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

**Предметные результаты:**

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола и волейбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола и волейбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях спортивными и подвижными играми и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства спортивных и подвижных игр.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Тема занятий	Всего кол-во часов	Теория	Практика
1	Теоретические знания.	В процессе занятий	В процессе занятий	
2	Подвижные игры.	28		28
3	Спортивные игры (баскетбол).	38		38
<b>Всего</b>		<b>66</b>		<b>66</b>

### Содержание учебного плана.

**Теоретические знания.** История зарождения спортивных игр. Общие представления о физической подготовке человека. Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления). Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Правила организации и проведения подвижных игр, спортивных игр и простейших соревнований.

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («Змейкой»), обманные движения; обводка соперника; ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; штрафной бросок; групповые действия; взаимодействие игроков с заслонами; контрольные игры и соревнования; комплексы упражнений для развития силовых способностей; комплексы упражнений для развития скоростно-силовых способностей; комплексы упражнений для развития координационных способностей; комплексы упражнений для развития гибкости; комплексы упражнений для развития выносливости.

**Подвижные игры:** (на развитие быстроты, ловкости, координации, выносливости, скоростно-силовых качеств): «Пионербол», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Защита цели», «Снайперы», «Третий лишний», «Салки», «10 передач», «Мяч в воздухе» и др.

### III. Формы аттестации и оценочные материалы.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся является выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), динамика прироста индивидуальных показателей технической, тактической и теоретической подготовки по видам спорта (баскетбол и волейбол), а также результаты участия в соревновательной деятельности

Реализация программы предусматривает следующие виды аттестации:

**Промежуточная аттестация** - опрос, тестирование обучающихся. Оценка уровня технико-тактической, физической подготовленности учащихся. Учащиеся сдают контрольное тестирование. *Формы промежуточной аттестации:* контрольные



нормативы по общей физической подготовке (ОФП); контрольные нормативы по специальной физической подготовке (СФП); теоретическое тестирование.

*Текущая аттестация* – по итогам проведения занятия (форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, динамика освоение уровня содержания программы, достижений обучающихся в период обучения).

*Итоговая аттестация* - выявление уровня освоения обучающимися программы, форма оценки показателей тренировочной и соревновательной подготовки и его соответствия прогнозируемым результатам. *Форма контроля итоговой аттестации*: участие в соревнованиях.

*Теоретическая подготовка* в рамках промежуточной аттестации оценивается по результатам тестов. Обучающиеся должны ответить на 15 вопросов. Оценивание теоретических знаний, полученных на занятия: 15 правильных ответов – «отлично», 8-11 правильных ответов – «хорошо», менее 8 правильных ответов – «удовлетворительно». (Приложение 1)

*Контроль по общей физической подготовке* осуществляется в форме проведения контрольных тестов: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения сидя. Диагностика физической подготовленности проводится в 2 этапа, промежуточная в начале каждого учебного года, итоговая в конце учебного года. По окончании курса обучения, обучающиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовленности. (Приложение 2)

*Контроль по специальной физической подготовке* осуществляется в форме проведения контрольных тестов:

Обучающимся необходимо выполнить 6 тестовых упражнений. Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 6-балльной системе. Так, 6 баллов получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат, 4 балла - если предыдущий результат не изменился, два балла – если зафиксирован результат хуже предыдущего. (Приложение 3)

Тестовые задания по физической и технической подготовке:

- броски в кольцо – базовый элемент игры (баскетбол);
- ведение мяча – базовый элемент игры (баскетбол);
- передачи мяча в парах – базовый элемент игры (баскетбол);

Соревновательная деятельность осуществляется в течение учебного года, в соответствии с Календарным планом спортивных и физкультурно-массовых мероприятий учреждения. Подведение итогов осуществляется в процессе школьных соревнований, спортивных игр.

#### **IV. Организационно-педагогическое и информационное обеспечение программы**

**Материально-техническое обеспечение.**

**Оборудование спортзала:** Перекладина гимнастическая (пристеночная), стенка гимнастическая, комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты), мячи (баскетбольные, волейбольные), палка гимнастическая, скакалка детская, мат гимнастический, обруч пластиковый детский, фишки, щит баскетбольный тренировочный, стойки волейбольные, сетка волейбольная, сетка для переноса и хранения мячей, аптечка.

**Мультимедийное оборудование:**

1. ЭОР.
2. Компьютер.
3. Мультимедийный компьютер.

**Учебно-методическое обеспечение:**

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Разработки игр.

## V. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов
1	Баскетбол	Вводный инструктаж по ТБ при занятиях в спортивном зале инст. №17.5. История развития баскетбола. Правила игры.	1
2	Баскетбол	Первичный инструктаж по ТБ при занятиях физической культурой инст. №18.5. Первичный инструктаж по ТБ при занятиях подвижными и спортивными играми инст. №23.5. Ведение мяча на месте.	1
3	Подвижные игры	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
4	Баскетбол	Передвижение в стойке баскетболиста. Ведение мяча на месте.	1
5	Баскетбол	Ведение мяча на месте и в движении.	1
6	Подвижные игры	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
7	Баскетбол	Ведение мяча в движении. Остановка прыжком после ускорения. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
8	Баскетбол	Ведение мяча в движении. Остановка прыжком после ускорения. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
9	Баскетбол	Передача мяча двумя руками от груди.	1
10	Баскетбол	Передача мяча двумя руками от груди.	1
11	Баскетбол	Передача и ловля мяча в парах на месте.	1
12	Подвижные игры	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Подвижная игра «Вышибалы».	1
13	Баскетбол	Передача и ловля мяча в парах на месте.	1
14	Баскетбол	Передача и ловля мяча в парах в движении.	1
15	Баскетбол	Передача и ловля мяча в парах в движении.	1
16	Баскетбол	Передача мяча в парах на месте и в движении.	1
17	Баскетбол	Передача мяча в парах на месте и в движении.	1
18	Подвижные игры	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Подвижная игра «Вышибалы».	1
19	Баскетбол	Передача одной рукой с шагом вперед.	1
20	Баскетбол	Передача мяча после ведения.	1
21	Баскетбол	Ловля мяча после отскока.	1
22	Баскетбол	Ловля мяча после отскока.	1
23	Баскетбол	Ловля высоко летящего мяча.	1
24	Подвижные игры	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Подвижная игра «10 передач».	1
25	Баскетбол	Ловля высоко летящего мяча.	1
26	Баскетбол	Передача одной рукой от плеча.	1

27	Баскетбол	Передача одной рукой от плеча.	1
28	Баскетбол	Бросок мяча двумя руками от груди.	1
29	Подвижные игры	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Подвижная игра «10 передач».	1
30	Баскетбол	Бросок мяча двумя руками от груди.	1
31	Баскетбол	Бросок в кольцо после ведения.	1
32	Подвижные игры	Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Подвижная игра «Снайперы».	1
33	Баскетбол	Бросок в кольцо после ведения.	1
34	Баскетбол	Броски мяча в движении после двух шагов.	1
35	Баскетбол	Броски мяча в движении после двух шагов.	1
36	Подвижные игры	Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Подвижная игра «Третий лишний».	1
37	Баскетбол	Вырывание и выбивание мяча.	1
38	Баскетбол	Командные действия в защите.	1
39	Подвижные игры	Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Подвижная игра «Заморозка».	1
40	Подвижные игры	Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Подвижная игра «Заморозка».	1
41	Подвижные игры	Упражнения для развития ловкости волейболиста. Подвижная игра «Вышибалы».	1
42	Баскетбол	Командные действия в нападении.	1
43	Подвижные игры	Развитие быстроты перемещений. Подвижная игра «Пустое место».	1
44	Подвижные игры	Развитие быстроты перемещений. Подвижная игра «Салка и мяч».	1
45	Подвижные игры	Развитие быстроты перемещений. Подвижная игра «Салка и мяч».	1
46	Баскетбол	Совершенствование техники изученных элементов.	1
47	Подвижные игры	Развитие быстроты перемещений. Подвижная игра «Снайперы».	1
48	Баскетбол	Совершенствование техники изученных элементов.	1
49	Подвижные игры	Развитие быстроты перемещений. Подвижная игра «Охотники и лисицы».	1
50	Подвижные игры	Развитие быстроты перемещений. Подвижная игра «Охотники и лисицы».	1
51	Подвижные игры	Упражнения для развития выносливости. Подвижная игра «Не промахнись».	1
52	Баскетбол	Игра баскетбол по упрощённым правилам.	1
52	Подвижные игры	Упражнения для развития выносливости. Подвижная игра «Мяч в воздухе».	1
54	Подвижные игры	Упражнения для развития выносливости. Подвижная игра «Не промахнись».	1
55	Подвижные игры	Упражнения для развития выносливости. Подвижная игра «Два мороза».	1
56	Баскетбол	Игра баскетбол по упрощённым правилам.	1
57	Подвижные игры	Упражнения для развития выносливости. Подвижная игра «Два мороза».	1
58	Подвижные игры	Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Пустое место».	1
59	Подвижные игры	Упражнения для развития выносливости. Подвижная игра «Мяч в воздухе».	1
60	Баскетбол	Командные действия в защите.	1
61	Подвижные игры	Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Пустое место».	1

62	Баскетбол	Совершенствование техники изученных элементов.	1
63	Подвижные игры	Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Вышибалы».	1
64	Баскетбол	Совершенствование техники изученных элементов.	1
65	Подвижные игры	Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Пустое место».	1
66	Баскетбол	Игра баскетбол по упрощённым правилам.	1

## **VI. Список используемой литературы**

1. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001
2. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. – М., 2004г.
3. Кузин В.В., С.А.Полиевский. Баскетбол. Начальный этап обучения. М.: ФиС, 2002.
4. Лепешкин А.В. Баскетбол. Подвижные и учебные игры. М.: Советский спорт. 2018.
5. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2012.
6. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий «Упражнения и игры с мячами» 2014г.
7. И.М.Бутин, А.Д.Викулов «Развитие физических способностей детей» 2009г.
8. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий «Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре» 2018.

<p><b>1. Физические качества человека - это:</b>  А. Вежливость, терпение, жадность  Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость  В. Грамотность, лень, мудрость</p>	<p><b>9. Сколько всего человек в команде по баскетболу?</b>  А. 6 на площадке и 6 запасных  Б. 5 на площадке и 7 запасных  В. 10 на площадке и 5 запасных</p>
<p><b>2. Для чего нужна разминка?</b>  А. Для удовольствия  Б. Для разогрева мышц к основной нагрузке  В. Для красоты тела</p>	<p><b>10. Сколько по времени длится игра в баскетбол?</b>  А. 2 тайма по 45 минут  Б. 4 тайма по 10 минут, либо 2 по 20 минут  В. пока кто-то из игроков не получит травму</p>
<p><b>3. Вы упали, у вас ссадина и синяк. Ваши действия</b>  А. Подуть на рану и все пройдет  Б. Приложить холод и забинтовать  В. Обработать рану п/в и приложить холод</p>	
<p><b>4. Подвижные игры помогут тебе стать:</b>  А. Умным  Б. Сильным  В. Ловким, метким, быстрым, выносливым</p>	
<p><b>5. В какой стране изобрели баскетбол?</b>  А. США  Б. Испания  В. Россия</p>	
<p><b>6. Что такое "фол"?</b>  А. Перерыв в игре  Б. Персональное замечание игроку или тренеру  В. Зброшенный мяч с игры</p>	
<p><b>7. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:</b>  А. Ведение мяча  Б. Повороты  В. Перебежки</p>	
<p><b>8. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:</b>  а) 3  б) 2  в) 4</p>	

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке**

Контрольные упражнения 1 класс	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, кол-во раз	35	24	21	30	21	18
Прыжок в длину с места, см	130 – 140	120 – 130	110 – 120	125 – 135	115 – 125	105 – 115
Наклон вперед, из положения сидя	6 и больше	2-6	1 и меньше	10 и больше	4-10	3 и меньше
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17	10	7	11	6	4

Контрольные упражнения 2 класс	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, кол-во раз	35	24	21	30	21	18
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, из положения сидя	7 и больше	3-7	2 и меньше	11 и больше	4-10	3 и меньше
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17	10	7	11	6	4

*Контрольные нормативы по специальной физической подготовке*

	Контрольные упражнения	Уровень		
		высокий	средний	низкий
<b>1</b>	Броски в кольцо (5 бросков)	4	3	1
<b>2</b>	Ведение мяча (обводка фишек змейкой 2x10 метров)	Потеря мяча 1 раз	Потеря мяча 2 раза	Потеря мяча 4 раза и более
<b>3</b>	Передачи мяча в парах в движении (10 передач)	Потеря мяча 1 раз	Потеря мяча 2 раза	Потеря мяча 4 раза и более
<b>6</b>	Передачи мяча в парах (10 передач)	Потеря мяча 1 раз	Потеря мяча 2 раза	Потеря мяча 4 раза и более