**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Российская средняя общеобразовательная школа**

Рассмотрено на «Утверждаю»

педагогическом совете Директор МКОУ «Российская СОШ»

 ­­­­­­­­­­ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Ф. Струзик

Протокол №\_\_1­­­\_\_\_ Приказ №\_\_\_178\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от «\_30\_\_\_»\_\_\_08\_\_\_\_\_\_2024 г. от «\_30\_\_\_» \_08\_\_\_\_ 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

«**Спортландия**»

наименование курса

 **5, 6-7, 9\_** классы

на 2024 – 2025 учебный год

 **Составитель:** Борисенко А.Ф.

учитель физической культуры

**с. Российка**

**2024**

**Пояснительная записка**

Настоящая программа разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

* Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
* Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. №1897 об утверждении государственного образовательного стандарта основного общего образования».
* Письмом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального образовательного стандарта общего образования».
* Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
* Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 25.05.2015г. №996).
* Основной образовательной программой основного общего образования МКОУ "Российская СОШ".

 Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортландия» разработана по спортивно - оздоровительному направлению развития личности в соответствии ФГОС. Выбор данного направления развития личности сделан с учётом интересов и запросов обучающихся и их родителей.

 Актуальность программы определяется крайне высоким уровень патологии здоровья школьников, что указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения для современной школы. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу. Поэтому в соответствии с государственной политикой часть этой работы обязаны взять на себя образовательные учреждения, в соответствии с Законом об образовании в РФ (ст. 51) и Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996) одним из восьми ключевых направлений воспитательной деятельности названо физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Формирование всесторонне развитой личности – важная задача школы. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержаниях высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе. В обращении президента РФ к Федеральному Собранию одним из важных аспектов в образовании выделено здоровье, поэтому реализация именно этой программы внесёт свою лепту в воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения.

Отличительными особенностями и новизной программы «Спортландия» является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

**Целью программы** является формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика

**Реализация программы обеспечивает решение следующих задач**:

формирование у детей мотивационной сферы к физическому развитию, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;

расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;

формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности

отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:

формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре, и традициям других народов.

**Содержание программы.**

**Теоретические знания: планирование режим дня; исторические этапы Олимпийского движения; вести дневник наблюдения по физкультурной деятельности.**

**Общая физическая подготовка**

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180º, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

**Баскетбол -12 ч**

1.**Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения.

2. **Специальная подготовка.** Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Спортивные игры с мячом.

**Гандбол-8ч**

1.**Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания.

2. **Специальная подготовка.** Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника), перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота, блокирование, персональная опека. Техника, мощность, точность, дальность броска. Тактика нападения. Основные принципы нападения. Расстановки. Функции нападающих, индивидуальная тактика нападающего. Тактика защиты. Основные принципы защиты. Спортивные игры с мячом. Эстафеты. «Салки». «Выбить цели».

**Волейбол- 10 ч**

**1.Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях волейболом. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

**2. Специальная подготовка.** 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.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?». Спортивные игры с мячом.

**Мини-футбол -5 ч**

**1.Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

**2. Специальная подготовка.** Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Спортивные игры с мячом.

**Планируемые результаты**

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

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

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

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

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

**Метапредметные результаты:**

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

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

 способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

 умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

***Предметные результаты*** освоения учащимися предме­та в основной школе:

**Знания о физической культуре**

**ученик научится:**

* рассматривать физическую культуру как явления культуры, выделять исторические этапы её развития.
* рационально планировать режим дня;
* *пятиклассник получит возможность научиться:*
* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр.
* Определить признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**ученик научится:**

* использовать знания физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.
* составлять комплексы физических упражнений.
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

**ученик получит возможность научиться:**

* вести дневник по физкультурной деятельности.
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок

**Физическое совершенствование**

**ученик научится:**

* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять основные технические действия и приема игры в футболе, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

**ученик получит возможность научиться:**

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов |
| 5 класс | 6-7 классы | 9 класс |
| Теоретические знания в процессе занятия |  |  |  |
|  | **Баскетбол** | **12** | **12** | **12** |
| 1 | Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста | 1 | 1 | 1 |
| 12 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча с 2 шагов. | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Передачи мяча. Ловля мяча  | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Ведение мяча  | 1 | 1 | 1 |
| 5-6 | Броски в кольцо  | 2 | 2 | 2 |
| 7-8 | Игра в защите. Защита зоны. | 2 | 2 | 2 |
| 9-10 | Игра в нападении  | 2 | 2 | 2 |
| 11-12 | Игра в защите. Личная защита. | 2 | 2 | 2 |
|  | **Гандбол** | **8** | **8** | **8** |
| 1 |  Правила игры, стойка, перемещения.  | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Ловля и передача мяча. | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Техника передвижения, ловли и передачи мяча. | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Техника броска. | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Тактика нападения. | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Техника передвижения с изменением направления. | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Функции нападающих. | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Техника игры в защите. | 1 | 1 | 1 |
|  | **Волейбол** | **10** | **10** | **10** |
| 1-2 | Закрепление техники передачи мяча. Верхняя передача мяча в парах. | 2 | 2 | 2 |
| 3-4 | Подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку. | 2 | 2 | 2 |
| 5-6 | Закрепление техники приема мяча с подачи. | 2 | 2 | 2 |
| 7-8 | Прием высоко летящего мяча. | 2 | 2 | 2 |
| 9-10 | Техника и тактика игры в пионербол. | 2 | 2 | 2 |
| **Футбол** | **4** | **4** | **4** |
| 1 | Остановка катящегося мяча.  | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Ведение мяча.  | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Игра в футбол по упрощѐнным правилам (мини-футбол)  | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Техника и тактика игры | 1 | 1 | 1 |
|  | Всего | **34** | **34** | **34** |

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Дата** | **Дата** | **Дата** |
| **5 класс** | **6-7 классы** | **9 класс** |
| **1** | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча двумя руками стоя на месте. Стойка игрока, передвижение в стойке.  |  |  |  |
| **2** | Ведение мяча на месте и в движении. Остановка в движении по звуковому сигналу. |  |  |  |
| **3** | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Стойка игрока, передвижение в стойке.  |  |  |  |
| **4** | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).  |  |  |  |
| **5** | Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); |  |  |  |
| **6** | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Беговые и прыжковые упражнения. |  |  |  |
| **7** | Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает». Упражнения со скакалкой. |  |  |  |
| **8** | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бег с ускорением. |  |  |  |
| **9** | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Челночный бег. |  |  |  |
| **10** | Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Прыжки в длину с места. |  |  |  |
| **11** | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения на развитие силы. |  |  |  |
| **12** | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. |  |  |  |
| **13** | Гандбол. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания. Ведение и передача мяча в парах. |  |  |  |
| **14** | Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника), |  |  |  |
| **15** | Перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота |  |  |  |
| **16** | Блокирование, персональная опека |  |  |  |
| **17** | Тактика нападения. |  |  |  |
| **18** | Основные принципы нападения. Расстановки. |  |  |  |
| **19** | Тактика нападения. Основные принципы нападения. |  |  |  |
| **20** | Спортивные игры с мячом. Эстафеты. «Салки». «Выбить цели». |  |  |  |
| **21** | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча. |  |  |  |
| **22** | Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра волейбол. |  |  |  |
| **23** | Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Игра волейбол. |  |  |  |
| **24** | Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра волейбол. |  |  |  |
| **25** | Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра волейбол. |  |  |  |
| **26** | Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра волейбол. |  |  |  |
| **27** | Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра волейбол. |  |  |  |
| **28** | Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. Нижняя прямая подача мяча. |  |  |  |
| **29** | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра волейбол. |  |  |  |
| **30** | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра волейбол. |  |  |  |
| **31** | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Ведение и передача мяча. |  |  |  |
| **32** | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол. |  |  |  |
| **33** | Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», |  |  |  |
| **34** | Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол. |  |  |  |

**Формы промежуточной аттестации:**

*Личная аттестация обучающихся*

Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу, овладение техническими и тактическими действиями в спортивных играх.

При переходе с одного этапа на другой, дети проходят контрольную аттестацию.

Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень общефизической подготовки детей.

*Оценка результативности*освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

*Текущий контроль*ведетсярегулярно (в рамках расписания) осуществляется тренером, ведущим занятие.

***Промежуточная аттестация***определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Для учащихся 1 этапа обучения основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения и контрольные нормативы по физической подготовке. Основным методом промежуточной аттестации на 2 и 3 этапе обучения по программе являются:

* метод педагогического наблюдения;
* участие в соревнованиях различного уровня;
* сдача контрольных нормативов.

В основетекущего и промежуточного контроля лежит тестирование физической подготовленности согласно таблице норм ВФСК ГТО, а также соревновательная и игровая деятельность.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня.

Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия нравственного уровня ребенка используется метод педагогических наблюдений, при помощи которого можно определить насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

*Показатели успеваемости*по программе в целом складываются из суммы итогов аттестации по каждому параметру, которая и определяет уровень результативностиосвоения программы в соответствии с этапом обучения.

Педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за год, проводит анализ спортивных достижений детей. Лучшие спортсмены поощряются грамотами.

**Контрольные вопросы по теме «Волейбол» №1**

**5 – 7 классы**

**Максимальный состав игроков команды  в волейболе?**

А) 10               Б) 12             В) 14             Г) 16

**Максимальное количество замен  в партии?**

А) 3                Б) 4                 В) 6              Г) 8

**Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?**

А) 1Б) 2                В) 3                Г) Бесконечно

**Сколько времени после свистка судьи дается на выполнение подачи?**

А) 3 секунды             Б) 5 секунд              В) 8 секунд                Г) 10 секунд

**Сколько времени дается на перерыв между партиями?**

А) 30 сек.             Б) 1 мин.                  В) 3 мин.                    Г) 5 мин.

**Игрок либеро является……**

А) игроком нападения    Б) подающим игроком        В) игроком защиты

**Волейбол, в переводе с английского это - ……..**

А) «мяч над сеткой»       Б) «игра в мяч руками»            В) «парящий мяч»

**Назовите способы передач.**

а) одной рукой снизу;   б) снизу и сверху двумя руками; в) одной рукой сверху

**Что означает слово «волейбол».**

а) мяч в воздухе;     б) мяч в корзине;      в) мяч ногой

**Как выполняется переход команды на площадке?**

а) против часовой;    б) по часовой;    в) по горизонтали

**Где выполняется подача мяча?**

а) с  площадки;   б) из-за  лицевой линии;   в) со штрафной линии

**Каков состав команды на площадке?**

а) 10 участников;     б) 6 участников;      в) 8 участников.

**Контрольные вопросы по теме «Волейбол» №2**

**5 – 7 классы**

**1.**

 **Кто является создателем игры волейбол**:
а) Морган
б) Акост
в) Эйнгорн

**Размеры игрового поля в волейбол:**
а) 15х30
б) 12х24
в) 9х18

**Высота сетки у мужчин:**
а) 2.43
б) 2.50
в) 2.20

**Высота сетки у женщин:**
а) 2.34
б) 2.14
в) 2.24

**Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в одной команде:**
а) 5
б) 6
в) 8

 **Во время игры команда получает очко:**
а) мяч попал в сетку
б) мяч вылетел в аут
в) при успешном приземление мяча на площадку соперника

**Партия считается выигранной, если:**
а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка
б) команда первая набирает 30 очков
в) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка

**Сколько раз можно коснуться мяча на площадке:**
а) 2
б) 3
в) 1

**Какой подачи нет в волейболе:**
а) закручивающая подача
б) верхняя прямая
в) подача в прыжке

**Игра в волейболе начинается с:**
а) переброса
б) подачи
в) передачи

**Может игрок в 3 зоне принять мяч после подачи:**
а) да, может
б) любой игрок может принять мяч
в) мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне

**Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:**
а) прием мяча
б) все ответы верны
в) отбивание мяча

**Цель игры в три касания:**
а) запутать соперника
б) подготовка к нападающему удару
в) для разыгрывания мяча

 **Как называется свободный защитник:**
а) Лимеро
б) Лидеро
в) Либеро

**Передача мяча начинается с:**
а) выбора направления движения мяча
б) разгибания ног, туловища, рук
в) удара по мячу и последующего сопровождения мяча

 **Соревнования по волейболу могут быть:**
а) только командными
б) командными и личными
в) только личными

**Тесты по разделу  «Баскетбол» для 5 – 7 классов**

**Вариант № 1**

1. Создателем игры в баскетбол считается

А) Уильям Морган  б) Джеймс Нейсмит  в) Майкл Джордан

1. В каком году была создана Международная федерация баскетбола

А) 1891 б) 1932 в) 1935

1. За результативный бросок мяча команда получает

А) 1 очко б) 2 очка в) 3 очка

1. Зона 3-очкового броска ограничена радиусом длиной

А) 6 м. 25 см. б) 6 м. 35 см. в) 6 м. 05 см.

1. Размер площадки для игры в баскетбол

А) 18 м. х9 м., б) 28 м. х15 м. в)90 м. х 45 м.

1. Как начинается игра в баскетбол

А) вбрасыванием  мяча б) ударом по мячу в) по жребию

1. Ведение мяча двумя руками или повторное ведение называется……………
2. В каком году советские спортсмены впервые стали олимпийскими чемпионами в баскетболе

А) 1952 г. б) 1968 г. в) 1972 г.

**Вариант № 2**

1. Игра в баскетбол возникла в …..

А) в Америке б) в России в) в Англии

1. В каком году советские спортсмены впервые приняли участие в Олимпийских играх и  заняла 2 место в баскетболе

А) 1952 г.  б) 1954 г. в) 1972 г.

1. За попадание мяча в кольцо из-за 6-метровой зоны команда получает

А) 1 очко б) 2 очка в) 3 очка

1. Высота корзины от игрового поля составляет

А) 3 м 05 см б) 2 м 55 см. в) 3 м. 25 см.

1. Продолжительность игры в баскетбол

А) 4 тайма  по 10 минут б) 2 тайма по 45 минут в) 3 тайма по 10 минут

1. За удар, толчок, захват или подножку соперника игрок получает ……………….
2. Сколько игроков одной команды одновременно находятся на поле при игре в баскетбол

А) 5 игроков б) 6 игроков в) 7 игроков

1. Вес мяча для игры в баскетбол

А) 450-550 г. б) 567-650 г. в) 260-350 г.

 **Вариант № 3**

1. Создателем игры в баскетбол считается

А) Уильям Морган б) Джеймс Нейсмит в) Майкл Джордан

1. За результативный штрафной бросок   команда получает

А) 1 очко б) 2 очка в) 3 очка

1. Бег с мячом в руках называется ……………..
2. Сколько замен можно сделать во время игры в баскетбол

А) 6 замен б) неограниченное количество раз в) 12 замен

1. Расстояние от лицевой линии до линии штрафного броска составляет

А) 5 м. 80 см. б) 4 м. 80 см. в) 3 м. 05 см

1. Состав команды для игры в баскетбол составляет

А) 5 человек б) 7 человек в) 12 человек

1. В России впервые кружки баскетбола появились в

А) 1905 г. б) 1906 г. в) 1932 г.

1. В каком году баскетбол был включен в программу олимпийских игр

А) 1935 г. б) 1954 г. в) 1972 г.

**Тест по мини-футболу 5-7 классы**

1. Сколько команд участвует в матче

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Из какого количества футболистов состоит команда

                1. трех                                                                2. пяти

                 3. шести                                                             4. Четырех

3. Какое количество замен можно проводить во время матча

                   1. пять                                                            2. Неограниченно

                    3. три                                                              4. Одну

4. Чем футболист вводит аут во время матча

                    1. ногами                                                       2. Головой

                    3. руками                                                       4. Бедром

5.  Зачем игрок поднял руку вверх при введении аута.

                1. Хочет выйти                                                                       2. Устал

                3. Просит соперника отойти на 5 метров                       4. Разминается

6. Есть ли понятие вне игры в мини-футболе

                1. да                                                                           2. Нет

                3. не знаю                                                                 4. Наверно

7. Откуда команда пропустившая гол разыгрывает его.

                    1. От ворот                                                                   2. С углового

                    3. С центра поля                                                          4. С аута

8.  Когда удаленный игрок может вернуться на площадку

                  1. после гола                                                         2. Через матч

                    3. Сразу                                                                  4. В первом тайме

9.  Чем меняются команды после первого тайма

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Когда вратарь может поменяться местами с полевым игроком

            1. После разрешения судьи        2. Когда захочет             3.  После углового

**Теоретический тест по гандболу для 5-7 классов.**

1.Каковы размеры ворот в гандболе?

А – 2 х 2 м; Б – 2 х 3 м; В – 3 х 4 м.

2.Технический приём, завершающий атакующие действия в гандболе, называется:

А – бросок; Б – передача; В – финт; Г – блок.

3.Сколько игроков одной команды одновременно может находиться на поле?

А – 6; Б – 7; В – 5; Г – 8.

4.Штрафной бросок в гандболе выполняется с:

А - 5 м; Б – 7 м; В – 11 м; Г – 8 м.

5.В гандболе после забитого мяча (гола) игра начинается с:

А – передачи от ворот; Б – центра; В – передачи из-за лицевой линии.

6.До скольки очков играют в гандбол?

А – до 15; Б – по времени; В – до бесконечности; Г – до 25.

7.Каковы размеры площадки в гандболе?

А – 9Х18 м; Б – 20Х40 м; В – 30Х50 м; Г – зависит от времени года .

8.При равном счёте после окончания двух партий судья назначает:

А – одну партию 5 мин.;

Б – две партии по 5 мин.;

В – две партии по 10 мин.;

Г – серию штрафных бросков

9.Сколько шагов с мячом в руках допускается при игре в гандбол?

А – 2; Б – сколько угодно; В – 3; Г – ни одного.

10.Сколько игроков команды, не считая вратаря, могут одновременно находиться во вратарской зоне?

А – 2; Б – ни одного; В – 1; Г – сколько угодно.

**Список литературы**

1. Былеева Л.М., Коротков И.М. Подвижные игры «Физкультура и спорт» [Текст] / Л.М. Былеева. - М., 1986.-154 с.

2. Делигишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков [Текст]/ А.А. Делигишин - Киев, 1989. - 235 с.

3. Виленская Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста [Текст]: учеб. пособие / Т.Е. Виленская. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 160 с.

4. Портных Ю.И. - Спортивные игры и методика преподавания [Текст]: учеб. пособие / Ю.И. Портных. - М.: Физкультура и спорт, 1986.-219 с.

5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

6. Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков [Текст] / А.А. Демчишин, В.Н. Мухин, Р.С. Мозола. - К.: Здоровья, 1998. - 168 с.

7. Кузнецов В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Методическое пособие [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.