

Приложение
к Основной образовательной программе
основного общего образования
Муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения «Лицей №20»,
утвержденной 01.09.2014 приказом №337

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры»

Составлена МО учителей физической культуры Лицея №20

Срок реализации программы: 1 год (5-6 классы)
Общее количество часов: 35 часов

Междуреченск, 2018

I. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» (далее – программа) предназначена для обучающихся 5-6 классов и реализуется по спортивно-оздоровительному направлению в соответствии с требованиями ФГОС ООО в рамках основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Лицея №20.

Данный курс является продолжением курса внеурочной деятельности «Подвижные игры», в рамках реализации основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Лицея №20.

Актуальность

Приобщение подростков к проблеме сохранения своего здоровья является важнейшей задачей современного образования. Школа сегодня является тем местом, где возможно и нужно формировать основы здорового образа жизни. В ФГОС ООО уделяется огромное внимание данному вопросу. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, развивать свой интеллектуальный и нравственный потенциал.

Внеурочная деятельность предоставляет большие возможности для формирования основ здорового образа жизни подростка. В неформальной обстановке, в ситуации отсутствия отметок и обязательных нормативов создаются благоприятные условия для занятий физической культурой, формирования мотивации к освоению норм и правил здорового образа жизни.

Игра – естественный спутник жизни детей и подростков, источник радостных эмоций, обладающий огромной воспитательной силой. Спортивные игры возможно рассматривать еще и как огромным ресурс для оздоровления детей, формирования у них основ здорового образа жизни. В процессе игровой спортивной деятельности формируются устойчивое, заинтересованное отношение к физической культуре, потребность в регулярной двигательной активности. Правильно организованные спортивные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Таким образом, спортивные игры имеют большое как воспитательное, так и оздоровительное значение для подростков.

1.2. Соответствие содержания программы целям и задачам основной образовательной программе Лицея №20.

В основной образовательной программе основного общего образования Лицея №20 в Программе воспитания и социализации обучающихся (раздел 2.3) формирование здорового образа жизни рассматривается как важнейшее направление деятельности школы. Программа «Спортивные игры» непосредственно влияет на формирование навыков здорового образа жизни через реализацию полноценной двигательной активности.

В Программе развития универсальных учебных действий, включающая формирование компетенций обучающихся в области использования информационно-коммуникационных технологий, учебно-исследовательской и проектной деятельности (раздел 2.1) уделяется внимание физической культуре как ресурса для развития универсальных учебных действий, необходимого условия для достижения личностных результатов, что делает данную программу важной составляющей воспитательно-образовательного процесса Лицея №20.

Исходя из выше перечисленного программа «Спортивные игры» вошла в план внеурочной деятельности (раздел 3) ООП ООО Лицея №20.

Цель и задачи программы.

Цель программы: формирование навыков здорового образа жизни через реализацию полноценной двигательной активности в процессе занятий спортивными играми.

Задачи:

1. Познакомить с особенностями спортивных игр как средства здорового образа жизни.
2. Формировать позитивное отношение к занятиям спортивными играми как возможности сохранения и укрепления здоровья.
3. Организовать деятельность обучающихся по вовлечению их в спортивно-игровую деятельность.
4. Воспитывать смелость, находчивость, настойчивость, организованность как качества личности подростка.

II. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения ООП ООО

1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
2. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Формирование ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, способов реализации собственного лидерского потенциала.
3. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и

существующих возможностей;

- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе спортивной деятельности;

- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и

находить способы выхода из ситуации неуспеха;

- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

- выделять явление из общего ряда других явлений;

- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

Коммуникативные УУД

7. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;

- играть определенную роль в совместной деятельности;

- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого;

- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

- строить позитивные отношения в процессе учебной и

познавательной деятельности;

- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

Основные результаты реализации программы имеют три уровня:

- первый: приобретение подростками знаний;
- второй: формирование позитивного отношения;
- третий: активная деятельность (таблица 1).

Таблица 1.

Основные результаты освоения программы

Уровень планируемых результатов	Содержание планируемых результатов	Оценка планируемых результатов
Результаты первого уровня	Приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни	Анкета «Здоровый образ жизни» (приложение 1).
	Приобретение школьниками знаний об особенностях спортивных игр, основных правилах их проведения	Тест «Спортивные игры» (приложение 2)
Результаты второго уровня	Позитивное отношение к здоровому образу жизни (личностные результаты)	Анкета ориентации на здоровый образ жизни (приложение 3)
	Потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других людей (личностные результаты).	Методика «Социометрия»
Результаты третьего уровня	Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Владение мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски.	Наблюдение

	Умение играть в мини-баскетбол, «Пионербол», «Снайпер».	
	Активное участие в спортивных соревнованиях, спортивных праздниках, днях здоровья (личностные результаты).	Мониторинг участия обучающихся в спортивно-массовых, оздоровительных мероприятиях. Мониторинг индивидуальных достижений обучающихся.

III. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

3.1. Основное содержание программы

Основным содержанием программы является организация двигательной активности школьников через вовлечение их в спортивные игры. В процессе этой деятельностью у подростков укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, развиваются универсальные учебные действия, что способствует формированию навыков здорового образа жизни. Важнейшим требованием проведения занятий по курсу внеурочной деятельности «Спортивные игры» является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к подросткам с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В программу курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» включено знакомство с различными спортивными и подвижными играми. Данный курс включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья, формирование культуры здоровья обучающихся, способствующей познавательному и эмоциональному развитию. Программа включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация спортивных и подвижных игр. Особенностью курса является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных игровых видов спорта. Обучающиеся получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения курса пополняются представления о спортивных играх, их видах и правилах, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах

Основное содержание:

Что такое спортивные игры? Краткая характеристика баскетбола как вида спорта. История баскетбола. Техника передвижений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Освоение ловли и передач мяча. Игра «Снайпер». Сильные, смелые, ловкие. Освоение техники ведения мяча. Ведение без сопротивления ведущей и неведущей рукой. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении с сопротивлением защитника. Ведение с сопротивлением ведущей и неведущей рукой. Овладение техникой бросков мяча. Техника владения мячом. Игры и упражнения с мячом. Освоение тактики игры. Игра в команде. Характеристика волейбола как вида спорта. История волейбола. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Техника передвижений. освоение техники приема мяча. Освоение техники приема и передачи. Эстафеты, круговая тренировка. Игры, эстафеты с элементами приёма и передачи мяча. Овладение игрой и комплексное развитие сихомоторных способностей Игра в мини-волейбол.

3.2. Основные формы и виды организации деятельности в процессе реализации содержания программы

Основными формами реализации программы «Спортивные игры» являются: занятие, тренинг, спортивное соревнование, занятие-развлечение (таблица 2).

Таблица 2.

Формы реализации программы

Форма	Описание
Занятие открытия нового	Занятие проводится с целью формирования необходимых знаний и умений, необходимых для успешного участия в спортивных играх. Каждое занятие имеет теоретическую и практическую часть, причем практическая часть преобладает. Наряду со знаниями, касающихся техники и правил спортивных игр, уделяется внимание сведениям о здоровом образе жизни, влиянии на здоровье различных движений. Важно, что информация запомнилась обучающимся, нашла эмоциональный отклик. В процессе теоретической части активизация детей происходит и за счет вовлечение детей в беседу, в практической части - за счет практическое освоение спортивных умений и навыков.
Тренировка	В процессе тренировки умения, полученные в процессе занятий, переводятся в навыки. Важно сделать тренировки интересными для подростка, поэтому используются различные игровые приемы,

	элементы соревнований, эстафет. Широко используется работа в группах, парах. Важно анализировать степень правильности выполнения, своевременно корректировать ошибки.
Спортивное соревнование	Это мероприятие, которое проводится с целью сравнения достижений спортсменов и определение победителей в соответствии с правилами спортивных соревнований. Необходимо помнить, что спортивные соревнования являются ситуацией демонстрацией умений и навыков, полученных в ходе занятий и тренировок. Важнейшим условием использования данной формы организации внеурочной деятельности является создание благоприятной эмоциональной атмосферы.
Занятие-развлечение	Это организация насыщается активной деятельностью детей с учётом особенностей климатических условий. Как правило, занятие-развлечение проводится на свежем воздухе. Они отличаются разнообразной и интересной двигательной деятельностью, насыщенной вариативностью стимулирующих и активирующих форм и приёмов, способствующих формированию двигательного опыта детей, укреплению здоровья, закаливанию организма. На этих занятиях дети приобретают опыт активного отдыха.

В процессе реализации программы используются учебная, спортивная, игровая виды деятельности.

Занятия проводятся 1 раз в неделю - 35 часов в год. Возможно объединение несколько занятий в один модуль с целью проведения мероприятий (спортивных соревнований, занятий-развлечений).

IV. Тематическое планирование

4.1. Тематический план

№	Тема	Форма	Кол-во часов
Баскетбол			
1.	Что такое спортивные игры?	Занятие	1
2.	Краткая характеристика баскетбола как вида спорта. История баскетбола	Занятие	1
3.	Техника передвижений.	Занятие	1
4.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Тренировка	
5.	Освоение ловли и передач мяча.	Занятие	1

6.	Игра «Снайпер»	Тренировка	1
7.	Сильные, смелые, ловкие.	Игра-развлечение	1
8.	Освоение техники ведения мяча. Ведение без сопротивления ведущей и неведущей рукой.	Занятие Тренировка	2
9.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении с сопротивлением защитника	Тренировка	1
10.	Ведение с сопротивлением ведущей и неведущей рукой.	Занятие Тренировка	2
11.	Овладение техникой бросков мяча.	Занятие	1
12.	Техника владения мячом.	Тренировка	1
13.	Игры и упражнения с мячом.	Занятие-развлечение	2
14.	Освоение тактики игры.	Занятие	1
15.	Игра в команде.	Тренировка	1
16.	Игра в команде	Спортивное соревнование	2
Волейбол			
17.	Характеристика волейбола как вида спорта. История волейбола.	Занятие	1
18.	Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).	Занятие	1
19.	Техника передвижений.	Тренировка	1
20.	Освоение техники приема мяча.	Занятие	1
21.	Освоение техники приема и передачи.	Тренировка	1
22.	Эстафеты, круговая тренировка.	Занятие-развлечение	2
23.	Игры, эстафеты с элементами приёма и передачи мяча.	Занятие. Тренировка.	2
24.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Тренировка	2
25.	Игра в мини-волейбол.	Тренировка	1
26.	Игра в мини-волейбол	Спортивное	2

		соревнование	
27.	Игры с мячом	Занятие-развлечение	2
Всего:			35

4.2. Содержание программы по разделам и формирование УУД

№	Раздел	Содержание
1.	Баскетбол	<p>Основные особенности баскетбола. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Терминология избранной спортивной игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, круге, квадрате). Развитие скоростных качеств, быстроты, ловкости. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления ведущей и неведущей рукой. Эстафеты. Подвижные игры с мячом. Ведение без сопротивления ведущей и неведущей рукой. Эстафеты. Подвижные игры. Эстафеты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с сопротивлением защитника (в парах, тройках, круге, квадрате). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с сопротивлением ведущей и неведущей рукой. Эстафеты. Подвижные игры с мячом. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника, максимальное расстояние до корзины 3.60 м. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Вырывание и выбивание мяча. Круговая тренировка. Значение физической культуры для разностороннего развития личности. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Терминология баскетбола. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Мини-баскетбол. Правила и организация избранной игры. На знания техники броска. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков. Учебная игра. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» На знание тактики защиты. Игры и</p>

		<p>игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. На знание тактики нападения. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p> <p><u>Формирование и развитие УУД</u></p> <p><i>Регулятивные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • проговаривать последовательность действий; • уметь работать по предложенному учителем плану; • учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. <p><i>Познавательные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий. <p><i>Коммуникативные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • обращаться за помощью; • предлагать помощь и сотрудничество; • слушать собеседника; • формулировать собственное мнение и позицию. <p><i>Личностные результаты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе. • участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; • владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.
2.	Волейбол	<p>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности</p> <p>Стойка игрока. Перемещения в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Эстафеты. Передача мяча сверху двумя руками над собой на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.</p>

Подвижные игры с элементами волейбола. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Подвижные игры с элементами волейбола. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры. Игры, эстафеты с элементами приёма и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игры, эстафеты с элементами приёма и передачи мяча. Игра «пионербол» Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2*2, 3*2, 3*3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Формирование и развитие УУД

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии; осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Познавательные УУД:

- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий.

Коммуникативные УУД:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;

Личностные результаты:

- формирование представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной

	<p>учёбы и социализации в обществе.</p> <ul style="list-style-type: none"> • владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; • участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; • владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.
--	--

Список литературы

1. Обухова Л.А. 135 уроков здоровья или школа докторов природы. [Текст] / Л.А. Обухова. - М., Вако, 2008
2. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя [Текст] / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. Просвещение, 2010
3. Григорьев Д.В. «Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления» [Текст] / Д.В. Григорьев. - М., «Просвещение», 2012 г.
4. Программы внеурочной деятельности учащихся спортивно-оздоровительного направления В.С. Кузнецов; [Текст] / Г.А. Колодницкий. - М., Просвещение, 2013 г.
5. Дулин А.Л. «Баскетбол в школе» [Текст] / А.Л. Дулин. - Ижевск. - Изд-во Удмуртского университета, 1996 г.
6. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам») [Текст] / Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2014 г.
7. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», [Текст] / Н.И. Дереклеева; М: «ВАКО», 2011.

Анкета «Здоровый образ жизни»

1. Дайте определение понятия «Здоровье».
2. Дайте определение понятия «Здоровый образ жизни».
3. Перечислите 5—10 факторов, которые способствуют укреплению вашего здоровья.
4. Перечислите 5—10 факторов, которые оказывают негативное влияние на ваше здоровье.
5. Как Вы думаете, для чего нужно вести здоровый образ жизни?

Анкета «Спортивные игры»

1. Чем пионербол отличается от волейбола? (Мяч можно брать в руки.)
2. Русская народная командная игра с мячом и битой. (Лапта.)
3. Что за спортивная игра, у которой мяч, сетка и две команды? (Волейбол).
4. Футбольная команда состоит, из какого количества игроков? (11 игроков).
5. Играют ли в хоккей на роликах? (Да).
6. Передача мяча в спортивных играх. (Пас).
7. Сколько дней длятся зимние Олимпийские игры? (10 дней).
8. Жесткая спортивная игра с овальным мячом, распространенная в США и Канаде. Правила предусматривают нападение на любого соперника. (Американский футбол).
9. Спортивная игра с мячом и битой. (Бейсбол).
10. Что означает «баскет» и «бол»? (Корзина и мяч).
11. Назовите родину футбола. (Англия).
12. Сколько игроков должно участвовать в команде в игре по волейболу? (6).
13. Что делает связующий в волейболе? (Наносит второй удар по мячу после приема).
14. С какого года волейбол является олимпийским видом спорта? (с 2016 г.)
15. В каком году был «изобретён баскетбол? (1861 г.)

16. Перечислите техники передвижения в баскетболе. (Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты).
17. Сколько шагов можно делать после ведения мяча? (2 шага).
18. Продолжительность игры в баскетбол? (4 тайма по 10 минут).
19. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча? (5 секунд).

Приложение 3

Анкета для изучения ориентации учащихся на здоровый образ жизни

1. Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?
 - а) считаю, что это необходимо;
 - б) не всегда;
 - в) нет
2. Стремитесь ли вы чередовать учебу и отдых?
 - а) да;
 - б) когда как;
 - в) нет.
3. Сильно ли вы устаете в процессе учебной деятельности?
 - а) да, всегда;
 - б) да, но не всегда;
 - в) нет.
4. Посещаете ли вы какую-либо спортивную секцию?
 - а) да, и имею хорошие результаты;
 - б) да, но не регулярно;
 - в) нет,
5. Делаете ли вы физическую зарядку?
 - а) да;
 - б) да, но не регулярно;
 - в) нет.
6. Как часто вы болеете гриппом, ОРЗ?
 - а) не помню, когда болел в последний раз;
 - б) редко (1 раз в год);
 - в) часто, 2-3 раза в год.
7. Как часто вы пропускаете занятия по болезни?
 - а) не пропускаю;
 - б) редко (раз в полугодие);
 - в) часто (раз в месяц).
8. Каков ваш вес?
 - а) в норме;
 - б) меньше нормы;
 - в) избыточный.

9. Способны ли вы в случае конфликта или какой-то неприятности взять себя в руки и самостоятельно успокоиться, отвлечься?
б) думаю, что нет;
в) нет.
10. Считаете ли Вы важным условием здорового образа жизни двигательную активность?
а) да;
б) возможно;
в) нет.
11. Дайте оценку состоянию вашего здоровья
а) хорошее;
б) удовлетворительное⁴
в) слабое.
12. Считаете ли Вы для себя необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?
а) да, нужно придерживаться принципов здорового образа жизни;
б) частично;
в) нет, можно хорошо прожить и без этого.
13. Как часто в неделю вы занимаетесь спортом на протяжении хотя бы двадцати минут без отдыха?
а) три дня или больше;
б) один или два дня;
в) не занимаюсь.
14. Как вы чаще всего проводите свободное время:
а) занимаетесь спортом;
б) общаетесь с друзьями;
в) смотрите телевизор, играете на компьютере.

Обработка результатов:

- а) -2 балла;
б) – 1 балл;
в) – 0 баллов
28 – 20 – высокий уровень;
19 – 9 – средний уровень;
8 - 0 – низкий уровень

