

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА «ПЕРСПЕКТИВА»**

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению  
Научно-методическим советом  
(протокол  
от 30.03.2022 №2)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом руководителя  
от 11.04.2022 №ПВА-13-190/2



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Чемпион»**

**(Школа мяча)**

(название исходной программы)

Возраст обучающихся: 10-12 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Количество часов в год: 102 часа

Педагог, реализующий программу:  
Ситник Елена Юрьевна,  
педагог дополнительного образования

г. Сургут

2022

**ПАСПОРТ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
«ЧЕМПИОН»**

Полное название дополнительной общеобразовательной программы	Спортивный клуб «Чемпион» Школа мяча
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Ситник Елена Юрьевна
Год разработки	2022
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа (в случае ее реализации)	Приказ №ПВА-13-190/2 от 11.04.2022 г Директор МБОУ школа «Перспектива» Е.Л. Запольская
Информация о наличии рецензии (в случае, если таковая имеется)	Нет
Цель дополнительной общеобразовательной программы	Приобретение дополнительных знаний и умений в области физической культуры и спорта на основе спортивных игр.
Задачи дополнительной общеобразовательной программы	Задачи: Способствовать получению новых знаний по физической подготовке; Знакомить с олимпийскими видами спорта; Развивать основные физические качества: координацию, быстроту, выносливость, силу; Развивать коммуникативные и организаторские способности; Воспитывать чувство ответственности, целеустремленности, уверенности в себе;
Информация об уровне дополнительной общеобразовательной программы	Базовый
Ожидаемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы	Занимающиеся знают и соблюдают правила безопасного поведения в повседневной жизни, принципы здорового образа жизни; Проявляют интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

	<p>Знают способы оказания первой медицинской помощи;</p> <p>Показывают результат физической подготовленности на «золотой», «серебряный» или «бронзовый» знак ВФСК «ГТО»</p> <p>Участвуют в соревнованиях и мероприятиях разного уровня.</p>
Количество модулей программы и их темы	1 модуль
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю/год, необходимых для реализации дополнительной общеобразовательной программы	3/102ч
Возраст обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе	10-12 лет (4-5 класс)

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Чемпион. Школа мяча» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основной образовательной программы МБОУ «Перспектива».

Программа составлена с учётом основных направлений программ, включённых в структуру дополнительной образовательной программы.

Программа разработана в соответствии с актуально-правовыми актами федерального и регионального уровней:

Федеральный уровень:

- 1.1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- 1.2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- 1.3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- 1.4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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";
- 1.5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- 1.6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование «07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- 1.7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
- 1.8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);
- 1.9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- 1.10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- 1.11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным

программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

1.12. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

**Методические рекомендации**

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016).

### **Методические рекомендации**

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016).

Реализация образовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

### **Цель программы**

Приобретение дополнительных знаний и умений в области физической культуры и спорта повышение уровня физической подготовленности обучающихся с использованием игровых видов спорта.

### **Основные задачи программы**

- Способствовать получению новых знаний по физической культуре и спорту;
- Изучать правила спортивных игр с мячом (баскетбол, волейбол);

- Развивать основные физические качества: координацию, быстроту, выносливость, силу;
- Развивать коммуникативные и организаторские способности;
- Воспитывать чувство ответственности, целеустремленности, уверенности в себе;
- Готовить обучающихся к сдаче нормативов ВФСК «ГТО».

**Актуальность программы** заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развитие таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

**Новизна** программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Программа дает возможность выбора тем детям, которые еще не выбрали вид спорта для занятий, а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, организации досуга, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека. В ней прослеживается углубленное изучение различных видов физической подготовки с применением специальных упражнений подвижных и спортивных игр, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности, с учётом возраста обучающихся.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Программа рассчитана на возраст обучающихся **10-12 лет**.

Срок реализации программы **1 год**. Программа рассчитана на **3 часа в неделю**, что составляет **102 часа** в год.

### ***Основные образовательные технологии***

**Технологии культурной политики** – включают детей в практики создания новых культурных форм организации жизни, а также в практики принятия управленческих решений относительно ключевых проблем современности средствами культуры, в данном случае физической культуры.

#### **Форма обучения**

Очная с применением дистанционных образовательных технологий.

#### **Формы занятий:**

- *теоретическая*: беседа, семинар, конференция, экскурсии. просмотр учебных видео-материалов;

- *практическая*: учебно-тренировочное занятие, мастер-класс, тренинг, соревнование, акции;
- выполнение учебных нормативов(тестирование).

### **Формы оценки индивидуальных достижений.**

- входная диагностика;
- текущий контроль;
- итоговая диагностика;
- выполнение учебных нормативов(тестирование);
- анализ участия в мероприятиях разного уровня;

### **Система условий реализации программы.**

Для реализации программы в МБОУ школе «Перспектива» имеются необходимые условия, которые включает кадровые, научно-методические, организационно-педагогические, и материально – технические условия.

#### **5.1 Материально-технические условия:**

помещение с хорошим освещением и вентиляцией, которое включает: комплект мебели, необходимой для занятий, хранения и показа наглядных пособий; комплект материалов, инструментов и приспособлений для работы.

#### **5.2 Техническая платформа:**

Спортивный зал, спортивный инвентарь, wi-fi, ноутбук, проектор.

#### **5.3 Методическое обеспечение:**

Программа включает учебно-методический комплект, в который входят:

- разработки педагога для обеспечения образовательного процесса: планы, конспекты занятий;
- разработки для проведения занятий: наглядные пособия, инструкционные карты;
- спортивный инвентарь;
- разработки для организации контроля и определения результативности обучения: тесты, анкеты, вопросники.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1.	<b>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.</b>	1		1	Входная диагностика
2	<b>Общая физическая подготовка</b> -легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание); - подвижные игры. - нормы ВФСК ГТО	2	30	32	Текущий контроль итоговое тестирование
3	<b>Баскетбол:</b> - основные приёмы и правила игры; - техника владения мячом;	2	30	32	Входная диагностика итоговая диагностика

	- тактика игры;				
4	<b>Волейбол</b> - основные приёмы и правила игры; - техника владения мячом; - тактика игры;	2	30	32	Входная диагностика итоговая диагностика
5	<b>Обобщение и закрепление знаний.</b> Участие в массовых мероприятиях и соревнованиях		5	5	Итоговая диагностика анализ участия в мероприятиях
	<b>Итого:</b>	7	95	102	

### Формы контроля и оценочные материалы

#### Оценочные материалы

Основной показатель оценки достижений, обучающихся по **общей физической подготовке (ОФП)** – это выполнение нормативов ВФСК «ГТО» для возраста 9-10лет (2 ступень); 11-12лет (3 ступень). В программу включены все упражнения кроме плавания. Таблицы нормативов представлены в Приложении 1. Нормативы выполняются в начале учебного периода и в конце года.

#### Уровень физической подготовленности

уровень	показатели
<b>высокий</b>	обучающийся выполняет нормативы комплекса на «золотой» и «серебряный» знак отличия «ГТО»
<b>средний</b>	обучающийся выполняет нормативы комплекса на «бронзовый» знак отличия «ГТО»
<b>низкий</b>	обучающийся выполняет меньше 50% нормативов комплекса на «бронзовый» знак отличия «ГТО»

Освоение **теоретической части программы** оценивается при помощи тестовых заданий, интерактивных викторин и тестов, предполагает текущий контроль (беседа, тест из 3-5 вопросов), а также итоговый контроль после прохождения разделов программы. Примерный перечень вопросов по теории представлен в приложении 2.



## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

**Вводное занятие.** (2ч.) Инструктаж по технике безопасности. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п. История возникновения и развития игровых видов спорта в России. Ознакомление с планом работы, расписанием занятий. Правила поведения учащихся в образовательном учреждении. Начальная диагностика.

### **Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 32ч**

**Теория:** Физические качества человека. Понятие - общая физическая подготовка.

#### **Практика: *Легкоатлетические упражнения***

- **бег/ходьба:** по прямой, челночный бег, специальные беговые упражнения(СБУ), бег с ускорением, бег на выносливость, бег и ходьба по слабопересечённой местности; бег по стадиону, бег на 1000м., бег 30, 60м.

- **прыжок:** в длину и высоту с места, прыжки через скакалку, прыжок в длину с разбега; многоскоки

-**метание;** мяча в цель, с места на дальность, с 2-3 шагов разбега на дальность, бросок набивного мяча весом 1-2 кг. из-за спины;

#### ***Общеразвивающие упражнения без предметов.***

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке.

#### ***ОРУ с предметами.***

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

***Акробатические упражнения.*** Группировка, кувырки (вперёд, назад), перекаты, «мост». «полушпагат»; полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).

***Подвижные игры и эстафеты.*** Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.

***Упражнения на гимнастических снарядах:*** гимнастическая стенка, канат, скамейка, перекладина, ***Лыжная подготовка***

Стойка лыжника, ступающий шаг, скользящий шаг, повороты на месте и в движении, преодоление спусков и подъёмов, передвижение на лыжах до 3 км. с изменением направления движения.

#### ***Нормы ВФСК ГТО***

- тестирование по нормативам ГТО: бег 30м(60), бег 1000м., сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднятие туловища из положения лёжа на спине, прыжок в длину с места, тест на гибкость, передвижение на лыжах 1-2 км.

## Раздел 2. Баскетбол (32ч.)

### Теория:

- История баскетбола. Выдающиеся спортсмены. Основные правила игры в баскетбол. Тактические приёмы.

### Практика:

**Технические приёмы:** Стойка игрока, остановки и повороты, перемещение в стойке с изменением направления движения, ведение мяча, ловля и передача мяча на месте, передачи мяча в движении, бросок в корзину с места, бросок в корзину после ведения мяча, штрафной бросок.

**Тактика игры:** эстафеты с элементами баскетбола, учебная игра 3\*3 игрока на один щит, стритбол; игровые действия в защите, игровые действия в нападении; учебная игра по правилам.

## Раздел 3. Волейбол (32ч.)

### Теория:

- История волейбола. Выдающиеся спортсмены - волейболисты. Основные правила игры в волейбол. Тактические приёмы.

### Практика:

**Технические приёмы:** Стойка игрока, перемещение в стойке с изменением направления движения, верхняя передача мяча на месте, прием мяча снизу, нижняя прямая подача мяча, верхняя прямая подача мяча, передачи мяча в парах, тройках, с перемещением, эстафеты с элементами волейбола.

**Тактика игры:** «Пионербол» с элементами волейбола, розыгрыш мяча, игровые действия в защите, игровые действия в нападении; учебная игра по правилам.

## Раздел 4. Обобщение и закрепление знаний. (5ч.)

Проведение мероприятий и участие в школьных мероприятиях; участие в соревнованиях, акциях, конкурсах различного уровня. Сдача норм ВФСК «ГТО».

### Список использованных источников

1. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"
2. Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" от 24.07.1998 № 124-ФЗ (ред. от 28.12.2016).
3. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.03.2018).
6. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 № 374-ФЗ (ред. от 28.12.2016).

Федерации" от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 05.12.2017).

7. Федеральный закон "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию" от 29.12.2010 № 436-ФЗ (ред. от 01.05.2017).

8. Постановление Правительства Российской Федерации от 30.12.2015 № 1493 (ред. от 13.10.2017) "О государственной программе "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы".

9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года".

12. Вишневский В.И., Столяров В.И. Система массовых спортивных соревнований школьников («Команда-класс») по игровым видам спорта: Научно-методические рекомендации. – М.: АНО «Учебный Центр информационных и образовательных технологий», 2009. – 131 с.

13. Кенеман, А. В. Детские подвижные игры народов СССР / А. В. Кинеман - М.: Просвещение, 1988г.

14. Литвинова, М. Ф. «Русские народные подвижные игры». Под редакцией Руссковой, Л. В. М., Просвещение. 1986г.

15. Патрикеев, А. Ю. «Подвижные игры» 1-4 классы. Учебно-методическое пособие. М., ВАКО. 2007г.

16. Пензулаева, Л. И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7лет». М., Владос, 2001г. 15. Сайт о русских народных играх. – <http://www>

Вишневский В.И., Столяров В.И. Система массовых спортивных соревнований школьников «Команда-класс» по игровым видам спорта: Научнометодические рекомендации/под общей ред. д.ф.н., проф. В.И. Столярова. – М.: 2009. – 217с.

17. Столяров В.И. (2006). Спартианская социально-педагогическая технология оздоровления, рекреации и целостного развития личности: Пособие для педагогов учреждений социальной защиты населения и организаторов досуга детей и молодежи. – М.:АНО «Центр развития спартианской культуры». – 247 с.

18. Примерная образовательная программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» для младших школьников (1—4 классы) [http://www.surgpu.ru/media/uploads/2018/12/19/gto\\_1-4.pdf](http://www.surgpu.ru/media/uploads/2018/12/19/gto_1-4.pdf)

19. Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры / авт.-сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2007. –127с.

20. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе / авт.-сост. М.В. Видякин.-Волгоград: Учитель, 2006.-153с.18. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Метод. пособие. – 2-е изд., стереотип. –М.: Дрофа, 2004. –176 с. – (Библиотека учителя).
21. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. 5-9 классы / авт.-сост. О.Н. Рудякова. – Волгоград: Учитель, 2008. –143 с.
23. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2007. –128 с.
24. Столяров В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания: Монография – Саратов: ООО Издат. центр «Наука», 2013. – 20
- .

### **Электронные ресурсы**

1. <http://sanseyvlad89.blogspot.com/>
2. <https://fk12.ru/>
3. <https://my.1sept.ru/>

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	дата		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт						
1.				Беседа, просмотр видео-материалов	1	<b>Вводное занятие.</b> Инструктаж по технике безопасности. История развития Олимпийского движения, олимпийские виды спорта. Подвижные игры народов России.	Учебный кабинет	
2.				беседа	1	Физические качества человека.		
3.				беседа	1	Понятие - общая физическая подготовка.		
4.				тест	1	Тестирование по нормативам физической подготовленности (ч/б 3*10м, гибкость, подтягивание на низкой перекладине, прыжок в длину с места)	Спортивный зал	исходный
5.				тест	1	Тестирование по нормативам физической подготовленности (поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин., бег 1 км.)	Спортивная площадка	исходный
6.				учебно-тренировочное занятие	1	Бег по прямой. Специальные беговые упражнения.		текущий
7.				учебно-тренировочное занятие	1	Бег с ускорением 15-30м.		
8.				учебно-тренировочное занятие	1	Комплекс общеразвивающих упражнений типа зарядки.		
9.				учебно-тренировочное занятие	1	Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений в движении.	Спортивная площадка	

№ п/п	дата		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт						
10.				учебно-тренировочное занятие	1	Подвижные игры с бегом.	Спортивная площадка	
11.				учебно-тренировочное занятие	1	Прыжковые упражнения.	Спортивный зал	
12.				учебно-тренировочное занятие	1	Челночный бег. Прыжки через скакалку.		
13.				учебно-тренировочное занятие	1	Подвижные игры.		
14.				учебно-тренировочное занятие	1	Бег на выносливость. Прыжки через скакалку.	Спортивный зал.	
15.				учебно-тренировочное занятие	1	Бег по слабопересечённой местности.	Парковая зона	
16.				учебно-тренировочное занятие	1	Подвижные игры.	Спортивная площадка	
17.				учебно-тренировочное занятие	1	Прыжковые упражнения. Многоскок.	Спортивный зал	
18.				учебно-тренировочное занятие	1	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.		
19.				учебно-тренировочное занятие	1	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.		
20.				учебно-тренировочное занятие	1	Подвижные игры.		

№ п/п	дата		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт						
21.				учебно-тренировочное занятие	1	Полоса препятствий.		
22.				учебно-тренировочное занятие	1	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.		
23.				учебно-тренировочное занятие	1	Полоса препятствий.		
24.				учебно-тренировочное занятие	1	Комплекс упражнений на гибкость.		
25.				учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра «Перестрелка».		
26.				учебно-тренировочное занятие	1	Акробатические упражнения. Группировка, перекуты.		
27.				учебно-тренировочное занятие	1	Кувырок вперёд. Длинный кувырок вперёд.		
28.				учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения на гибкость, «мост», «полушпагат», стойка на лопатках.		
29.				учебно-тренировочное занятие	1	Подвижные игры.		
30.				учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения в лазании и перелезании.		
31.				учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения в лазании и перелезании. Полоса препятствий.		

№ п/п	дата		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт						
32.				учебно-тренировочное занятие	1	Нормативы комплекса ВФСК «ГТО». Бег на лыжах 1 км.	Спортивная площадка	
33.				учебно-тренировочное занятие	1	Бег на лыжах 1 км.		
34.				учебно-тренировочное занятие	1	Бег на лыжах 1 км.	Спортивная площадка	
35.				теоретическое занятие	1	История баскетбола. Выдающиеся спортсмены.	Учебный кабинет	
36.				теоретическое занятие	1	Основные правила игры в баскетбол. Тактические приёмы.	Учебный кабинет	
37.				учебно-тренировочное занятие	1	Подвижные игры и эстафеты.	Спортивный зал	
38.				учебно-тренировочное занятие	1	Стойка игрока, защитная стойка. Комплекс упражнений для развития силы мышц.		
39.				учебно-тренировочное занятие	1	Передвижение в игровой стойке. Комплекс упражнений для развития силы мышц.		
40.				учебно-тренировочное занятие	1	Остановки и повороты, перемещение в стойке с изменением направления движения.		
41.				учебно-тренировочное занятие	1	Остановки и повороты, перемещение в стойке с изменением направления движения. Подвижная игра «Зеркало».	спортзал	
42.				учебно-тренировочное занятие	1	Ловля и передача мяча на месте.	спортзал	



№ п/п	дата		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт						
43.				учебно-тренировочное занятие	1	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Мяч капитану».		
44.				учебно-тренировочное занятие	1	Передачи мяча в движении.		
45.				учебно-тренировочное занятие	1	Передачи мяча в движении, игра «мяч капитану».		
46.				учебно-тренировочное занятие	1	Бросок в корзину с места.		
47.				учебно-тренировочное занятие	1	Бросок в корзину с места. Игра на меткость «33».		текущий
48.				учебно-тренировочное занятие	1	Техника ведения мяча. Эстафеты с мячом.		
49.				учебно-тренировочное занятие	1	Ведение мяча с изменением направления.		
50.				учебно-тренировочное занятие	1	Ведение мяча с изменением высоты отскока от пола.		
51.				учебно-тренировочное занятие	1	Ведение мяча с изменением высоты отскока от пола и изменением направления движения.		
52.				учебно-тренировочное занятие	1	Ведение мяча с изменением высоты отскока от пола и изменением направления движения.		
53.				учебно-тренировочное занятие	1	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.		

№ п/п	дата		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт						
54.				учебно-тренировочное занятие	1	Бросок в корзину после ведения мяча.		
55.				учебно-тренировочное занятие	1	Бросок в корзину с места и после ведения мяча.		текущий
56.				учебно-тренировочное занятие	1	Бросок в корзину с места и после ведения мяча.		текущий
57.				учебно-тренировочное занятие	1	Штрафной бросок.		текущий
58.				учебно-тренировочное занятие	1	Эстафеты с элементами баскетбола.		
59.				учебно-тренировочное занятие	1	Розыгрыш мяча в «тройках».		
60.				учебно-тренировочное занятие	1	Учебная игра. Стритбол.	Спортивный зал	
61.				учебно-тренировочное занятие	1	Учебная игра. Стритбол.		
62.				учебно-тренировочное занятие	1	Сдача технических нормативов (ведение, передача, бросок).		итоговый
63.				учебно-тренировочное занятие	1	Учебная игра в баскетбол 4*4 игрока.		
64.				учебно-тренировочное занятие	1	Учебная игра в баскетбол 4*4 игрока.		

№ п/п	дата		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт						
65.				учебно-тренировочное занятие	1	Учебная игра в баскетбол 5*5 игроков.		
66.				учебно-тренировочное занятие	1	Учебная игра в баскетбол 5*5 игроков.		
67.				Теоретическое занятие	1	История волейбола. Выдающиеся спортсмены - волейболисты. Инструктаж по правилам техники безопасности на занятиях.		
68.				Теоретическое занятие	1	Основные правила игры в волейбол. Тактические приёмы.		
69.				учебно-тренировочное занятие	1	Стойка игрока, перемещение в стойке. Расстановка игроков команды на площадке.	Спортивный зал	текущий
70.				учебно-тренировочное занятие	1	Стойка игрока, перемещение в стойке с изменением направления движения.		
71.				учебно-тренировочное занятие	1	Стойка игрока, перемещение в стойке с изменением направления движения.		
72.				учебно-тренировочное занятие	1	Верхняя передача мяча на месте в парах. Подвижные игры.		
73.				учебно-тренировочное занятие	1	Верхняя передача мяча на месте в парах. Пионербол.		
74.				учебно-тренировочное занятие	1	Прием мяча снизу. Перемещение игрока под мяч.		

№ п/п	дата		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт						
75.				учебно-тренировочное занятие	1	Прием мяча снизу. Перемещение игрока под мяч.		
76.				учебно-тренировочное занятие	1	Нижняя прямая подача мяча. Пионербол с элементами волейбола.		
77.				учебно-тренировочное занятие	1	Нижняя прямая подача мяча. Пионербол с элементами волейбола.		
78.				учебно-тренировочное занятие	1	Нижняя прямая подача мяча. Пионербол с элементами волейбола.		
79.				учебно-тренировочное занятие	1	Техника верхней прямой подачи мяча,		
80.				учебно-тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передачи в тройках.		
81.				учебно-тренировочное занятие	1	Передачи мяча в парах, тройках, с перемещением.		
82.				учебно-тренировочное занятие	1	Передачи мяча в парах, тройках, с перемещением. Учебная игра.		
83.				учебно-тренировочное занятие	1	Эстафеты с элементами волейбола.		
84.				учебно-тренировочное занятие	1	«Пионербол» с элементами волейбола.		
85.				учебно-тренировочное занятие	1	Розыгрыш мяча в игре. Эстафеты.		

№ п/п	дата		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт						
86.				учебно-тренировочное занятие	1	Игровые действия в защите и нападении. Учебная игра		
87.				учебно-тренировочное занятие	1	Игровые действия в нападении; учебная игра по правилам.		
88.				учебно-тренировочное занятие	1	Игровые действия в нападении; учебная игра по правилам.		итоговый
89.				учебно-тренировочное занятие	1	Передачи мяча в парах, тройках, с перемещением. Учебная игра.		
90.				учебно-тренировочное занятие	1	Розыгрыш мяча в игре. Эстафеты		
91.				учебно-тренировочное занятие	1	Подача мяча. Учебная игра.		
92.				учебно-тренировочное занятие	1	Учебная игра – соревнование.		
93.				тестирование	1	Сдача технических нормативов – верхняя передача над собой, нижняя и верхняя передача в парах, подача мяча, приём мяча с подачи.		итоговый
94.				соревнование	1	Учебная игра. Комплекс ОРУ с набивным мячом.		
95.					1	Учебная игра. Комплекс ОРУ со скалкой.		
96.				соревнование	1	Учебная игра. Комплекс ОРУ со скалкой.		
97.				соревнование	1	Учебная игра-соревнование.		
98.				игра	1	Игровая программа «Мой прыгучий ловкий мяч».	Спортивный зал	

№ п/п	дата		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт						
99.				Эстафеты.	1	Общешкольное мероприятие	Спортивная площадка	
100.				Межгрупповые соревнование	1	Соревнования по пионерболу с элементами волейбола.	Спортивный зал	
101.				Тестирование.	1	Индивидуальные внутригрупповые соревнования по техническим игровым приёмам.	Спортивный зал	итоговый
102.				Тестирование	1	Тестирование физической подготовленности (ловкость, сила, быстрота, выносливость)		итоговый
<b>Всего часов:</b>					<b>102</b>			

## Оценочные тесты и нормативы по физической подготовке

## 2 ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30

## 3 ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2 км (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин,с))	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция - 10 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	5					

## Приложение 2

### Технические нормативы

#### **баскетбол**

- ведение мяча змейкой 18 м.
- бросок в корзину с места 5 попаданий из 10;
- передачи мяча в парах за 1 минуту;
- передвижение в защитной стойке по заданной траектории;
- знание правил игры в баскетбол.

#### **Волейбол:**

- верхняя передача мяча над собой. 25-30 раз.
- передачи мяча в парах (30 передач);
- подача мяча;

Знание правил игры в волейбол.