муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Окуневская средняя общеобразовательная школа»
(МБОУ «Окуневская СОШ»)

"РАССМОТРЕНО"	"УТВЕРЖДЕНО"
Протокол заседания педагогического совета школы от 31.08.2023 г. № 6	Приказом МБОУ "Окуневская СОШ" от 15.09.2023 г. № 15092-о

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

"Волейбол. Баскетбол"

Направленность: физкультурно - спортивная

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Вид программы: общеразвивающая

Срок реализации программы: 7 месяцев

Составитель программы:

Чупров Н.В., учитель физкультуры

с. Окунев Нос

2023 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно - спортивная. Программа имеет «базовый уровень» сложности.

Актуальность и значимость данной программы заключается в том, что она позволяет последовательно решать задачи физического воспитания на протяжении всех лет обучения, формируя у обучающихся представление о физической культуре в целом, баскетболе и волейболе в частности, показывает возможности данных упражнений в повышенной работоспособности и улучшения состояния здоровья, развивает основные двигательные качества, воспитывает личность, способную к самостоятельной творческой деятельности.

Педагогическая целесообразность: Систематические занятия спортом (в том числе игровыми видами) совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Кроме того, программа способствует адаптация у обучающихся к современным условиям жизни, их самореализации через участие в соревновательных мероприятиях. Своеобразие настоящей программы заключается в том, что ее основной направленностью является не достижение наивысшего спортивного результата, а максимальное содействие формированию всесторонней и гармонически развитой личности воспитанников, с учетом их индивидуальных физических и психологических особенностей, потребностей и интересов. Основой обучения является дифференцированный и индивидуальный подход к занимающимся. Воспитательный и образовательный процесс осуществляется в тесном взаимодействии с родителями воспитанников.

Материал программы предполагает изучение основ двух спортивных игр: баскетбола, волейбола. Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.
Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки:

- принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.
- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.
- принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Адресат программы: Программа предназначена для обучающихся 5-11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

Подростковый возраст — это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. С точки зрения физиологии, продолжается развитие двигательных навыков – силы, гибкости, быстроты, координации и контроль за своим движением, как в грубой, так и в тонкой моторике. Как свидетельствуют современные научные данные, у мальчиков в подростковом возрасте улучшаются нервная регуляция мышечного аппарата, отдельные показатели пространственной ориентации, психические процессы внимания и памяти, что в целом создаёт благоприятные условия для овладения сложными движениями. В подростковом возрасте увеличиваются поперечные размеры тела, устанавливаются индивидуальные его особенности, достигается гармоничные пропорции. Гармоничное развитие отмечается у 80-90% школьников. В результате созревания опорно-двигательного аппарата и завершения развития физических качеств достигается высокое совершенство движений. Создается основа формирования наиболее сложных их форм, четкой ориентации во времени и пространстве, с максимальной выраженностью различных проявлений силы, ловкости и быстроты.

Вид программы по уровню усвоения: общеразвивающая

***Объем программы*:** 196 часов (98 часов волейбол, 98 часов баскетбол)

Срок реализации программы: 7 месяцев

Формы обучения: очная, индивидуальные и групповые занятия, аудиторные и внеаудиторные, поточные, фронтальные.

Режим занятий: 2 раза в неделю.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико- тактической и физической подготовленности занимающихся.

Программа «Волейбол. Баскетбол.» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой

частью воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель программы: создание условий для формирования физически развитой личности, укрепления здоровья, для повышения физического развития и подготовленности обучающихся, воспитания личностных качеств, освоения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

Образовательные:

1.Приобщать детей к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физкультурой;

2.Формировать интерес к командно-игровым элементам видов спорта;

3.Содействовать формированию первоначальных умений выполнения движений с мячом, освоению элементов техники доступных видов спортивных игр (футбола, баскетбола, волейбола, СФП) и развитию двигательных способностей;

4.Формировать представления об общих правилах, культуре и способах ведения соревновательной борьбы.

Развивающие:

1. Развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферы, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания детей

2. Развивать умение ориентироваться на площадке, находить удобное место и маневры для ведения игры.

3. Развивать ловкость, выносливость, координацию движений, меткость.

Воспитательные

1. Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

2. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы дается в четырех разделах: общая физическая подготовка; специальная подготовка, техническая подготовка и тактическая подготовка..

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием ОФП. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида спорта.

2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в «своем» виде спорта.
3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении (специализируемого) упражнения.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения «своего» вида спорта, а также некоторые дополнительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями специализируемого упражнения и, следовательно, направленные на специализированное развитие основных, «рабочих» групп мышц и ведущих функций.

Соотношение средств и методов общей и специальной физической подготовки зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его спортивного стажа, периода тренировки, решаемых задач.

В разделах «Техническая и тактическая подготовка» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		всего	Теория	практика	
1	Общая физическая подготовка	36	**6**	**30**	
2	Специальная	60	**8**	**52**	

	физическая подготовка				
3	Техническая подготовка	32	**2**	**30**	
4	Тактическая подготовка	68	**8**	**60**	
	Итого	196	**24**	**172**	

1.4.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

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: приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализация программы обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; должны уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью. Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы: в ходе реализации программы обучающиеся **смогут узнать:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Раздел 2. Комплес организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПРОГРАММЫ (ВОЛЕЙБОЛ)

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
	Правила игры и соревнований. Техника передач. Инструктаж по ТБ.	1		
	Техника верхних передач. Учебная игра.	3		
	Техника нижних передач. Учебная игра.	3		
	Групповые упражнения. Упражнения в движении. Учебная игра.	3		
	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра.	3		
	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	3		
	Игровые взаимодействия. Групповые упражнения. Учебная игра.	3		
	Одиночное блокирование. Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра.	3		
	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	3		
	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	3		
	Упражнения с мячом в парах через сетку. Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	4		
	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	4		

	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	4		
	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	4		
	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	4		
	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	4		
	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	4		
	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	4		
	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	4		
	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	3		
	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	3		
	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	3		
	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	3		
	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	3		
	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	3		
	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	3		
	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	3		

	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	3		
	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	3		
	Соревнования по волейболу	4		
		98		

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПРОГРАММЫ (БАСКЕТБОЛ)

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
	ТБ на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях. Строевые упражнения. История волейбола. Знакомство с правилами.	2		
	Ведение мяча правой левой рукой. Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости.	5		
	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя рука ми от груди. Передача мяча снизу одной рукой на месте, передача мяча одной рукой от плеча Передача мяча от груди, бросок от груди, бросок снизу двумя руками.	5		
	Ловля высоколетящих мячей в прыжке, на месте, в движении. Ловля и передача мяча двумя руками в движении - используя три шага. Передача мяча на месте с отскоком от пола и ловля мяча. Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола.	5		
	Штрафной бросок. Броски в корзину от головы. Учащийся выполняет 15-20 бросков.	5		
	Броски в корзину. Броски в движении после двух			

	шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов.	5		
	Техника нападения. Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.	5		
	Техника защиты. Стойка защитника. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обманные действия. Передача мяча одной рукой из-за спины. Действия защитника в обороне, в нападении.	5		
	Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца. Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении.	5		
	Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Ведение мяча с изменением направления движения и с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости.	5		
	Тактика нападения. Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча. Выбор способа ловли мяча. Применение изученных приемов техники нападения	5		

	в зависимости от ситуации на площадке. Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, броском.			
	Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами. Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, броском	7		
	Командные действия. Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.	7		
	Тактика защиты. Индивидуальные действия по умению выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении.	7		
	Противодействия при бросках мяча в корзину. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	7		
	Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Ведение мяча с изменением направления движения и с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости.	7		
	Командные действия. Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.	7		
	Соревнования по баскетболу	4		

		98		

2.2.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем требованиям СанПиНа. Общая разминка проводится и в зале, и на улице (в зависимости от погодных условий). Освещение в спортивном зале двустороннее искусственное и одностороннее естественное: окна размещены по обеим сторонам. Светильники защищены от механических повреждений решетками. В раздевалках (для девочек, для мальчиков) вентиляция с естественным побуждением через окна и фрамуги. Раздевалки покрашены краской, имеются вешалки для одежды, скамейки, санузел, душевые, раковина. Инвентарь в наличии для проведения учебных занятий и внеклассных мероприятий. Зал оснащен противопожарной сигнализацией. Санитарное состояние – ежедневная двухразовая уборка и проветривание.

Материально-техническое обеспечение.

- Щиты с кольцами.
- Стойки для обводки.
- Гимнастическая стенка.
- Гимнастические скамейки.
- Гимнастические маты.
- Скакалки.
- Мячи набивные различной массы.
- Мячи баскетбольные.
- Волейбольная сетка.
- Мячи волейбольные.

В процессе работы используются следующие методы обучения:

-словесные (показ, рассказ, беседа, команда, информирование, пояснение, указание)

-наглядные (показ, демонстрация таблиц, видео, телефильмов, рисунков, компьютерных дисков)

-практические методы:

-изучение в целом;

-метод частично-регламентированного упражнения; использования подвижных упражнений;

-игровой метод;

-соревновательный метод.

-основной методический принцип – дифференцированный и индивидуальный подход

-основная форма обучения – учебно-тренировочное занятие:

типы занятий:

- занятия по изучению нового материала;

-занятия по совершенствованию изученного;

-занятия смешанного типа;

-контрольно-учетные;

-теоретические.

-диагностирование:

Формы организации деятельности:фронтальная;групповая;индивидуальная.

Типы занятий:комбинированный;изучение нового материала;закрепление изученного;контрольно-учетные.

Мониторинговые исследования: определение уровня физического развития и физической подготовленности.

2.3.ФОРМЫ КОНТРОЛЯ/АТТЕСТАЦИИ

Наблюдение, диагностика, контроль за уровнем нагрузки, сдача контрольных нормативов. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: грамота, диплом, журнал посещаемости, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: диагностическая карта, олимпиада, праздник, слет, соревнование, фестиваль и др.

2.4.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контроль за уровнем нагрузки на занятиях

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	красПокраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг,	Резкое покачивание, дрожание,

		покачивание	вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, отдышка, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Диагностика результатов освоения программы.

Определение уровня усвоения практических умений учащихся проводится в соответствии с ожидаемыми результатами образовательной программы.

Оценка знаний и умений проводится по 10-ти бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню.Низкий – от 1 до 3 баллов, средний – от 4 до 7 баллов и высокий – от 8 до 10 баллов.

Таблица контрольных нормативов ОФП

№п/п	Контрольные нормативы	7-10 баллов	6-4 балла	1-3 балла
1.	Челночный бег 3*10м, сек.	9.0	9.2	9.4
2.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	22	12	6
3.	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек, раз	25	18	13
4.	Приседания 30	20	15	10

	сек., раз			
5.	Выпрыгивания	25	22	18
	из приседа за 20 сек., раз			
6.	Кросс 2000м, минуты	10	12	15

Таблица контрольных нормативов СФП. Баскетбол

№	Тесты	баллы					
		7-10		6-4		1-3	
		м	д	м	д	м	д
1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).	10	11	10,5	11,5	11	12
2.	Челночный бег 3х10 с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
3.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	5	4	4	3	3
4.	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
5.	Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во	19	18	18	17	17	16

	раз)						
5.	Броски мяча со средней дистанции (из 10 бросков)	5	5	4	4	3	3

Таблица контрольных нормативов СФП. Волейбол

№	Тесты	баллы		
		1-3	**6-4**	**7-10-**
1	Передача сверху у стены стоя к ней лицом и спиной (чередование)	8	7	5
2	Подача на точность верхняя прямая по зонам; Подача на точность(силовая и планирующая) в прыжке	6 3	6 3	6 4
3	Нападающий удар прямой из зоны 4 в 4-5(с низкой передачи)	3	3	4
4	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону1 (с передачи за голову)	2	3	4
5	Прием подачи из зоны 5в зону 2 на точность	5	7	8
6	Блокирование групповое(вдвоем) нападающего удара из зон 4(2) с длинной низкой передачи	2	2	3

2.5.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Информационное обеспечение:

интернет-ресурсы, содержащие обучающие аудио-видео-фото источники:

https://ballway.ru/

http://gub-raion.ucoz.ru/pdf_file/biblioinfo2014/vokrug_sporta-obzor_in-t-resursov.pdf

https://sportschools.ru/index.php?category=10478
https://www.sites.google.com/site/sportivnaaigravolejbol/poleznye-resursy
oltest.ru›Тесты›Физкультура и спорт›Физическая культура

2.6.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов:

1.Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.

2.Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.

3.Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.

4.Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.

5.Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.

6.Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.- 112с.

7.Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.

для учащихся:

1.Ивойлов А.В. Волейбол для всех / А.В. Ивойлов. - М., 1987.

2.Методика обучения навыкам игры в волейбол [Электронный ресурс].

3.Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.

4.Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.

5.Костикова Л. В. Азбука баскетбола.