

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Гимназия «Исток»

Утверждено  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 3  
От 28.03.2024 года



Утверждаю  
Директор МАОУ «Гимназия «Исток»  
С.В. Гулак  
28.03.2024 г. Приказ № 156

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
ознакомительного уровня**

**«Спортивные игры»**

Возраст учащихся: 10-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год, 72 часа

Автор-составитель:  
Игнатьев А.Н., педагог дополнительного образования,  
Поболь Н.К., педагог дополнительного образования

Великий Новгород  
2024

*Оборот титула*

РЕЦЕНЗИЯ \_\_\_\_\_ ФИО \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ должность  
\_\_\_\_\_ дата

СОГЛАСОВАНО \_\_\_\_\_ ФИО \_\_\_\_\_  
Подпись ответственного лица МАОУ «Гимназия «Исток»  
\_\_\_\_\_ дата

Сведения о внесении изменений в программу:  
\_\_\_\_\_ дата  
Внесенные в программу  
изменения рассмотрены педагогическим советом  
протокол №\_00\_ от 00.00.0000

## Структура программы

<b>№</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>стр.</b>
	Титульный лист	<b>1-2</b>
	Структура программы	<b>3</b>
<b>1.</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>4</b>
1.1.	Пояснительная записка	<b>4</b>
1.2.	Цель и задачи программы	<b>6</b>
1.3.	Содержание программы	<b>6</b>
1.4.	Планируемые результаты	<b>10</b>
<b>2.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>12</b>
2.1.	Календарный учебный график	<b>12</b>
2.2.	Условия реализации программы	<b>12</b>
2.2.1	Кадровое обеспечение программы	<b>12</b>
2.2.2.	Материальное обеспечение программы	<b>13</b>
2.3.	Формы аттестации	<b>13</b>
2.4.	Методические материалы	<b>13</b>
2.5.	Список литературы для педагога	<b>14</b>
2.6.	Список литературы для учащихся	<b>14</b>
<b>3.</b>	<b>Приложение</b>	<b>14-23</b>

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей программа «Спортивные игры» **физкультурно-спортивной направленности, базового уровня.**

Данная программа реализуется в объединении «Спортивные игры» муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия «Исток».

Программа разработана в соответствии с нормативными требованиями на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27 июля 2022 года № 629;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11. 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые); с учетом:
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и Плана мероприятий по ее реализации»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Устава МАОУ Гимназия «Исток»;
- ПОЛОЖЕНИЯ о разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для детей муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия «Исток» утвержденного приказом директора № 127 от «01 » марта 2023г.

**Актуальность** данной программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. Она направлена на удовлетворение потребностей школьников в активных формах двигательной деятельности. Данная программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а так же начальные технико-тактические знания и умения для

игры в футбол и волейбол. Программа «Спортивные игры» предоставляет возможности детям, достигшим 10-17 летнего возраста, имеющим разный уровень владения навыками спортивных игр и различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям спортивными играми, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

**Новизна** программы заключается в том, что в данную программу включены такие виды спорта как волейбол и футбол. Учащиеся могут попробовать себя в каждом виде спорта, а так же выступить в роли судьи в спортивных играх рассматриваемых данной программой. Программа рассчитана на высокую двигательную активность на занятиях.

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в реализации потребности школьников заниматься различными игровыми видами спорта, и обусловлена наличием групп детей, имеющих различный уровень мотивации, интереса к занятиям футболом, баскетболом, волейболом и желание принимать участие в спортивной жизни гимназии и города.

**Отличительные особенности:** В программу положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по футболу и волейболу, и отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

**Возраст** детей участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы преимущественно **10-17 лет**.

Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные, так и разновозрастные группы детей.

**Срок реализации образовательной программы** – 1 год обучения, 72 часа.

**Формы обучения и виды занятий:** основная форма работы - групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к учащимся, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Количество учащихся – 12-15 человек.

**Режим занятий:**

Занятия группы проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, 72 учебных часа в год.

**Планируемые результаты и способы определения их результативности:**

**По окончании программы**

**Обучающийся должен знать:**

- технические и тактические приемы технику стоек и перемещений;
- способы действий игрока с мячом и без мяча;
- основы индивидуальной, групповой и командной тактики игры;
- процесс игры в соответствии с упрощенными правилами;

**Обучающийся должен уметь:**

- выполнять простейшие технические приемы игры, в условиях ограниченного пространства и времени;
- выполнять индивидуальные и групповые базовые тактические действия.

**Формами подведения итогов реализации** данной программы являются:

- наблюдение за деятельностью обучающихся;
- выполнение контрольных упражнений
- соревнования

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** создать условия для формирования навыков здорового образа жизни через знакомство с простейшими игровыми приемами в различных спортивных играх, повышение уровня общей и специальной физической подготовки, игровой и соревновательной деятельности.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- формирование базовых игровых навыков в игровой практике
- освоение элементарных технических приемов в спортивных играх.
- освоение простейших тактических приемов в спортивных играх .

**Развивающие:**

- укрепление здоровья;
- развитие навыков осознанного отношения к своему здоровью;
- развитие умения анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других обучающихся.

**Воспитывающие:**

- воспитание интереса к систематическим занятиям спортивными играми;
- воспитание интереса к организации и проведению тренировочных занятий и соревнований.

## 1.3. Содержание программы

### Учебный план

Раздел			
	Всего	Теория	Практика
<b>Волейбол.</b>	27	1	26
<b>Футбол.</b>	27	1	26
<b>Спортивно-массовые мероприятия</b> комплексные	32	0	32
<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>

### Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Волейбол.	28	-	-	-
1.1	История развития волейбола.	2	2	-	Наблюдение; устный опрос.
1.2	Ознакомление с отдельными элементами техники и тактики волейбола.	26	-	26	Наблюдение; Выполнение контрольных тестов и упражнений.
2	Футбол.	28	-	-	-
2.1	История развития футбола.	2	2	-	Наблюдение; устный опрос.
2.2	Ознакомление с отдельными элементами техники и тактики футбола.	26	-	26	Наблюдение; Выполнение контрольных тестов и упражнений, устный опрос.
3	Спортивно-массовые комплексные мероприятия	16	-	16	-
3.1	Организация, участие и выезд на спортивно-массовые комплексные мероприятия.	16	-	16	Наблюдение; Выполнение контрольных тестов и упражнений.
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	

## Содержание программы

### Раздел 1. Волейбол.

#### Тема 1.1 История развития волейбола (2 часа.)

**Теория (2 часа.):** Возникновение волейбола. Первые правила. Образование клубов и федераций. Развитие правил игры. Правила игры в волейбол.

**Тема 1.2** Ознакомление с отдельными элементами техники и тактики волейбола (26 часов.).

**Практика (26 часов.):** Основы техники и тактики игры. Волейбол: нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону

нападения. Игра по правилам нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

**Развитие быстроты.** Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.).

**Ускорение с изменением направления движения.** Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Прием-передача мяча сверху и снизу, подача мяча, нападающий удар.

## **Раздел 2. Футбол.**

### **Тема 2.1 История развития футбола (2 часа.)**

**Теория (2 часа.):** Возникновение футбола. Первые правила. Образование клубов и федераций. Развитие правил игры. Правила игры в футбол, мини-футбол.

**Тема 2.2** Ознакомление с отдельными элементами техники и тактики футбола (26 часов.).

**Практика (26 часов.):** Основы техники и тактики игры. Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча - перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывания мяча из положения шага.

**Техника передвижения.**

**Бег:** по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и окрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега.

**Ведение мяча подошвой правой ногой, затем левой.** Прокат мяча правой ногой, затем внешней стороной стопы подрабатывание мяча в сторону. То же самое другой ногой. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы.



Ведение мяча с ноги на ногу подошвой, медленно шагом. Прокат мяча подошвой на себя останавливая его за опорной ногой, затем внутренней стороной стопы подрабатывание в сторону. Ведение , затем остановка мяча, затем опять ведение. Перекат мяча внутренней стороной стопы с ноги на ногу в движении (жонглирование).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки.

Удары, по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу;

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров

Отбор мяча. Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, окрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперед на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться

друг с другом.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Тактика нападения

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловля) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

### **Раздел 3. Спортивно-массовые комплексные мероприятия (16 часов).**

**Тема 3.1** Организация, участие и выезд на спортивно-массовые комплексные мероприятия (16 часов).

**Практика (16 часов):** Школьные соревнования - самая действенная мера повышения физической подготовленности школьника. Особенно велико значение спортивных соревнований для формирования морально-волевых качеств и черт характера. Спортивные мероприятия используются для проверки качества учебно-тренировочной и воспитательной работы. В данной программе соревнованиям, по представленным видам спорта, уделяется много внимания, именно в них учащийся может продемонстрировать ранее изученный программный материал.

#### **1.4. Планируемые результаты программы**

	<b>Планируемые результаты</b>	<b>Показатели</b>	<b>Формы оценки</b>
Личностные	<p>-проявление уважения к соперникам и партнерам, соблюдая этические нормы и fair play во время спортивных игр.</p> <p>-развивает самодисциплину и умение контролировать свои эмоции во время соревнований, проявляя спортивную выдержку.</p> <p>-развивает лидерские качества и умение работать в команде, принимая активное участие в коллективных спортивных играх.</p>	<p>-демонстрация уважения к соперникам и партнерам на практике во время игр и тренировок.</p> <p>-проявление самодисциплины и спортивной выдержки при столкновении с трудностями во время соревнований.</p> <p>-показ навыков работы в команде и лидерских качеств во время совместных усилий для достижения общей цели.</p>	Наблюдение. Беседа. Просмотр.
Метапредметные :	<p>-развивает физическую подготовку и координацию движений через тренировки и участие в спортивных играх различных видов.</p> <p>-учится анализировать тактику и стратегию игры, применяя полученные знания для достижения лучших результатов.</p> <p>-развивает навыки адаптации к различным условиям игры и изменению тактики, что способствует гибкости мышления и принятию решений в динамичной обстановке.</p>	<p>-улучшение физической подготовки и координации движений через регулярные тренировки и участие в играх различных видов.</p> <p>-умение анализировать тактику и стратегию игры, применяя полученные знания на практике для улучшения результатов.</p> <p>-гибкость мышления и способность адаптироваться к изменяющимся условиям игры, что способствует принятию эффективных решений во время соревнований.</p>	Наблюдение Беседа. Просмотр.
Предметные	<p>-осваивает правила и особенности различных спортивных игр, таких как футбол,</p>	<p>-применение знаний о правилах и особенностях различных спортивных игр на практике во время тренировок и</p>	Наблюдение. Беседа. Просмотр.

	баскетбол, волейбол и другие. -проявляет умение применять тактику и стратегию игры в практической деятельности, принимая решения на основе ситуационного анализа. -развивает физическую выносливость, силу и гибкость через систематические тренировки и участие в соревнованиях по спортивным играм.	соревнований. -разработка тактического мышления и способности стратегического планирования в процессе игры, что приводит к более успешным выступлениям. -улучшение физических навыков, таких как выносливость, сила и гибкость через систематические занятия спортом и участие в соревнованиях.	
--	---	---	--

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Срок обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	00.00.0000	00.00.0000			72	2 раз в неделю по 1 часу

### 2.2. Условия реализации программы

#### 2.2.1. Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, обладающим

профессиональными компетенциями в области: умения ставить цели и задачи в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся, умения перевести тему занятия в педагогическую задачу, вовлечь обучающихся в процесс формулирования целей и задач, мотивирования обучающихся создавать ситуации, обеспечивающие успех в учебной деятельности, создавать условия обеспечения позитивной мотивации обучающихся, адекватно подбирать приемы и методы работы в рамках одного занятия или цикла занятий, принимать решения в педагогических ситуациях,

реализовать педагогическое оценивание.

### **2.2.2. Материальное обеспечение программы:**

Помещение для обучения спортивный зал.

Для занятия необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Стойки для обводки—6 штук.
2. Гимнастическая стенка—6 пролетов.
3. Гимнастические скамейки— 8штук.
4. Гимнастический трамплин—2 штуки.
5. Гимнастические маты—8 штук.
6. Скакалки — 30 штук.
7. Мячи набивные 1кг 2кг 3кг массы—10 штук.
8. Мячи баскетбольные—40 штук.
9. Насос ручной со штуцером—2 штуки.
10. Рулетка—1 штука.
11. Волейбольная сетка 1 штука
12. Волейбольные мячи 10 штук.
13. Футбольные ворота 2 штуки
14. Футбольные мячи 10 штук
15. Сетка на футбольные ворота 4 штуки.

### **2.3. Формы аттестации**

Способы оценки результативности освоения программы.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения обучающихся проходит через участие в соревнования, проведение мониторинга.

Формы текущего контроля – наблюдение, беседа, просмотр (проводится в конце задания с целью обсуждения); соревнования.

### **2.4. Методическое обеспечение программы**

**Обеспечение программы методическими видами продукции:**

1. Карта диагностики уровня развития обучающихся.

**Рекомендации по организации к реализации программы**

Методы - применяемые при подготовке к занятиям, подразделяются на наглядные (демонстрация наглядных пособий, демонстрация учителем приемов работы, показ действия, показ упражнения (технического или тактического приема), практические (выполнение упражнений, приобретение навыков, овладение приемами работы).

По организации деятельности: групповой, поточный, индивидуальный

Предусматриваются различные формы подведения итогов, такие как наблюдение за деятельностью обучающихся. Участие в товарищеских и кален-

дарных играх на первенство района, города, области, края.

Выполнение контрольных упражнений

Необходимо учитывать личность и способности конкретного ребенка.

**Рекомендации:**

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия с выполнением повседневных самостоятельных заданий.

Два раза в год (декабрь, май) должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

На занятиях обучающиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами обучающиеся. Необходимо научить детей организовывать соревнования в группе. Каждый обучающийся должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

**Дидактический материал представлен:**

**Лекционный материал представлен:**

1. Беседы о волейболе;
2. Беседы о футболе;
3. Беседы об истории олимпийского движения.

### **Список литературы для педагога**

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В.; Спортивные игры, Техника, Тактика, Методика обучения, , 2004.  
( <http://nashol.com/tag/portnov/>)
2. Л.И. Акинцева; Методика тренировки на уроках баскетбола, 2009г.(  
<http://window.edu.ru/resource/208/66208>)
3. Нестеровский Д.И. . Теория и методика обучения спортивным играм. Учебное пособие. — 3-е изд., стер. — М.: Академия, 2007.(  
<http://www.twirpx.com/file/1165031/>)

### **Рекомендуемый список литературы для обучающихся**

1. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол - Минск, Польша. 1986.
2. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М., Физкультура и спорт, 1978.

## Контрольные тесты

п/п	Контрольные упражнения	Возраст (лет)							
		10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 60 м(с)			м- 11с д-11.6с	м-10.8 д-11	м-10.6 д-10.8	м-10.5 д-10.6	м-10 д-10.2	м-9.2 д-9.6
2	Бег 30 м (с)	м-6 д-6.3	м-5.9 д-6.1	м-5.8 д-5.9	м-5.6 д-5.8	м- 5.5 д-5.7	м-5.3 д-5.5	м-5.2 д-5.4	м-5.1 д-5.3
3	Бег 300 м (с)девочки	Д 1.10	1м5	1м	55	45	40	39	35
3	Бег 500 м мальчики (мин,	М 2.30	2м20	2м10	2м05	2м00	1м55	1м50	1м45
5	Прыжок в длину с места (см)	м-134 д128	М142 д137	144 138	150 144	159 147	166 150	172 155	200 164

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Дата (число, месяц)	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Темы и разделы	Место проведения	Форма контроля
1		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Возникновение волейбола. Первые правила. Образование клубов и федераций. Развитие правил игры.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение, устный опрос
2		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Правила игры в волейбол.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение, устный опрос
3		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Стойка волейболиста. Перемещение. Нижний прием мяча. Развитие координационных способностей.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
4		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Стойка волейболиста. Перемещение. Нижний прием мяча. Развитие координационных способностей.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
5		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Перемещение. Нижний прием мяча. Развитие координационных способностей.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
6		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Перемещение. Нижний прием мяча. Развитие координационных способностей.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
7		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Нижний прием мяча. Перемещение. Верхний прием мяча.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
8		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Нижний прием мяча. Перемещение. Верхний прием мяча.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
9		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Контрольные игры и соревнования
10		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Контрольные игры и



							соревнования
11		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Перемещение. Верхний прием мяча.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
12		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Перемещение. Верхний прием мяча.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
13		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Верхний прием мяча. Нижняя прямая подача.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
14		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Верхний прием мяча. Нижняя прямая подача.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
15		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Верхняя прямая подача.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
16		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Верхняя прямая подача.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
17		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Контрольные игры и соревнования
18		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Контрольные игры и соревнования
19		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Отработка в парах: верхний и нижний прием мяча. Прямая подача снизу и сверху	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
20		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Отработка в парах: верхний и нижний прием мяча. Прямая подача снизу и сверху	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
21		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Отработка в парах: верхний и нижний прием мяча.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
22		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Отработка в парах: верхний и нижний прием мяча.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
23		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Отработка в парах: верхний и нижний прием мяча. Прямая подача снизу.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
24		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Отработка в парах: верхний и нижний прием мяча. Прямая подача снизу.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение

25		По расписанию	Групповое занятие ,тестирование	1 час	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Контрольные игры и соревнования
26		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Контрольные игры и соревнования
27		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Передача мяча через сетку сверху.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
28		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Передача мяча через сетку сверху.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
29		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Передача мяча через сетку снизу.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
30		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Передача мяча через сетку снизу.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
31		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Передача мяча через сетку. Прием подачи.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
32		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Передача мяча через сетку. Прием подачи.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
33		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Контрольные игры и соревнования
34		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Контрольные игры и соревнования
35		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Передача мяча через сетку. Прием подачи.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
36		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Передача мяча через сетку. Прием подачи.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
37		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Возникновение футбола. Первые правила. Образование клубов и федераций. Развитие правил игры.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
38		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Правила игры в футбол, мини-футбол.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение

39		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
40		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
41		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Удары, по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу;	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
42		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Удары, по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу;	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
43		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча—на месте, в движении вперед и назад.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
44		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча—на месте, в движении вперед и назад.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
45		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Контрольные игры и соревнования
46		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Контрольные игры и соревнования
47		По	Групповое занятие	1 час	Ведение мяча. Ведение внешней	МАОУ «Гимназия	наблюдение

		расписанию			частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно.	«Исток» с/з №2	
48		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
49		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Обманные движения (финты) Обучение финтам: после замедления бега или остановки—неожиданный рывок с мячом.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
50		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Обманные движения (финты) Обучение финтам: после замедления бега или остановки—неожиданный рывок с мячом.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
51		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Отбор мяча. Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью опередить соперника.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
52		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Отбор мяча. Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью опередить соперника.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
53		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Контрольные игры и соревнования
54		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Контрольные игры и соревнования
55		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
56		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение

57		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Групповые действия 2:1	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
58		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Групповые действия 3:2	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
59		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Тактика защиты 2:1	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
60		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Тактика защиты 3:2	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
61		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Тактика нападения 2:1	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
62		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Тактика нападения 3:2	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
63		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Контрольные игры и соревнования
64		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Контрольные игры и соревнования
65		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Тактика вратаря.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
66		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Тактика вратаря.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
67		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Уметь выбрать правильную позицию в воротах	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
68		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Уметь выбрать правильную позицию в воротах	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
69		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Учебные и тренировочные игры	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
70		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Учебные и тренировочные игры	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
71		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Контрольные игры и соревнования

72		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Спортивно-массовое мероприятие	комплексное	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Контрольные игры и соревнования
----	--	------------------	-------------------	-------	-----------------------------------	-------------	----------------------------------	---------------------------------------

