МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НЕВЬЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО:
на заседании
педагогического совета
от 31.08.2026 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО:
директор
Н.А.Синкевич
«01» сентября 2026 г.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» (стартовый уровень)

Возраст учащихся: 7-17 лет
Срок реализации программы: 10 месяцев

Составитель программы:
Комшилов Алексей
Викторович, учитель

с. Голубковское,
2026 г.

1.Пояснительная записка

Настоящая программа разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. №1897 Об утверждении государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального образовательного стандарта общего образования»;
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 25.05.2015г. №996);
- Основной образовательной программой основного общего образования МОУ «Голубковская средняя общеобразовательная школа имени С. Устинова»;
- Положением о внеурочной деятельности в МОУ «Голубковская средняя общеобразовательная школа имени С. Устинова»;
- Положением о рабочих программах курсов внеурочной деятельности в МКОУ «Голубковская средняя общеобразовательная школа имени С. Устинова».

Рабочая программа дополнительного образования «Спортивные игры» разработана по физкультурно - спортивному направлению развития личности в соответствии ФГОС. Выбор данного направления развития личности сделан с учётом интересов и запросов обучающихся и их родителей.

Направленность программы

«Спортивные игры» - развивающая, ориентирована на создание у школьников представления о данных спортивных играх, направленных на развитие физических качеств и укрепление здоровья.

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

Отличительными особенностями и **новизной программы** «Спортивные игры» является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Педагогическая целесообразность программы в овладении занимающимися физической, технической и тактической подготовками спортивных игр для успешного участия в школьных и районных соревнованиях

Цель и задачи программы: Программа дополнительного образования по физкультурно - спортивному направлению, может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего 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.

Цель программы дополнительного образования: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

1.1. Особенности реализации программы дополнительного образования: методические рекомендации, количество часов и место проведения занятий.

Программа дополнительного образования по физкультурно - спортивному направлению предназначена для обучающихся возраста 8 – 17 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 6 часов в неделю, всего 204 часа в год. Курс данной программы рассчитан на 5 лет.

Принадлежность к дополнительному образованию определяет режим проведения, а именно все занятия проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут. Реализация данной программы в рамках дополнительного образования соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровье сберегающих практик.

Уровень освоения программы:

1-3 год обучения – ознакомительный

4-5 год обучения – базовый

Количество обучающихся: оптимальная-12 человек, допустимая-15, специфика реализации программы-групповая.

Сроки реализации данной программы:

Сроки реализации данной программы - 5 лет (45 месяцев)

Общая продолжительность образовательного процесса составляет 1020 часов

1 – 5 год обучения по 264 часа в год

Режим занятия: 6 часов в неделю

Форма обучения: очная

Периодичность занятий: 3 раза в неделю по 2 часа (перерыв 10 мин)

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.

Подобная реализация программы по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Спортивные игры” соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровье сберегающих практик.

Оборудование для спортивных игр.

Спортивная площадка

Баскетбольные щиты

Баскетбольные кольца

Волейбольные стойки

Волейбольная сетка

Баскетбольная сетка

Занятие по спортивным играм состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное врабатывание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:
   - обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);
   - на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;
   - в полуприседе; приседе.
2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин.): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; “змейкой”.
3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.
4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.
5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

Методическое указание. Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования — кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать

соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);
- по технической подготовке (упражнения в передачах, ведения мяча, броски в кольцо);
- по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

Основной показатель реализации программы «Спортивные игры»- стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях. Программа предполагает без отметочное посещение занятий учащимися

2. Содержание программы

2.1. Первый год обучения

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90`, 180`, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность

отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Теоретические задания.

Баскетбол

1.Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

Практические задания

2.*Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу от груди, от плеча): ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Теоретические задания.

Волейбол

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

Практические задания.

2.Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках – ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?».

2.2. Второй год обучения.

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. Стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Теоретические задания.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

Практические задания.

2. *Специальная подготовка*. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки. ***Теоретические задания.***

Волейбол

1. *Основы знаний*. Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

Практические задания.

2.Специальная подготовка. Подводящие упражнения для обучения прямой, нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

2.3. Третий год обучения

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Теоретические задания.

Баскетбол

1. *Основы знаний*. Антропометрические измерения. Питание и его значения для роста и развития. Что общего в спортивных играх и каике между ними различия? Закаливание организма.

Практические задания.

2.*Специальная подготовка*. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Теоретические задания.

Волейбол

1. *Основы знаний*. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

Практические задания.

2. *Специальная подготовка*. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд – верх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

2.4. Четвертый год обучения

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60-100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

Теоретические задания.

Баскетбол

1. *Основы знаний*. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробное и анаэробное работа способность. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

Практические задания.

2. *Специальная подготовка*. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одно рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Теоретические задания.

Волейбол

1.*Основы знаний*. Физические качества человека и их развитие. Приемы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

Практические задания.

2.Специальная подготовка. Прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давая мяча водящему», «Пионербол».

2.5. Пятый год обучения

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах- повороты, наклоны, сгибания и разгибания рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах. Элементы борьбы в стойке. Игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет- кувырок вперед с места и с разбега, переворот. Подвижные игры и упражнения. Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 метров; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Теоретические задания.

Баскетбол

1.*Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробное и анаэробное работа способность. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

Практические задания.

2.*Специальная подготовка*. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одно рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Теоретические задания.

Волейбол

1.*Основы знаний*. Приемы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

Практические задания.

2.*Специальная подготовка*. Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и защите. Двустороння учебная игра. Одиночная блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

Формы контроля:

-диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);

-тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);

-анкетирование;

-участие в соревнованиях;

-сохранность контингента;

-анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в конце каждого года по результатам в соревнованиях разного уровня.

1. Учебный тематический план.

1 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1.	***Баскетбол старшие***	**88**	**24**	**64**	
1.1.	*Общая физическая подготовка*	16	-	16	Контрольные нормативы
1.2	*1. Основы знаний*	-	24	-	Контрольные нормативы
1.3	2.*Специальная подготовка*	-	-	64	Контрольные нормативы
2.	***Волейбол***	**88**	**24**	**64**	
2.1	*1. Основы знаний*	-	24	-	Контрольные нормативы
2.2	*2. Специальная подготовка*.	-	-	64	Контрольные нормативы
3.	***Баскетбол младшие***	**88**	**16**	**72**	
4.1	*Основы знаний**.***	-	16	-	Контрольные нормативы
4.2	*Специальная подготовка*.	-	-	72	Контрольные нормативы
Всего		264	64	200	

2 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1.	***Общая физическая подготовка***	38	-	38	Контрольные нормативы
2.	***Баскетбол старшие***	58	9	49	
2.1	*1. Основы знаний*	-	9	-	Контрольные нормативы
2.2	2.*Специальная подготовка*	-	-	49	Контрольные нормативы
3.	***Волейбол***	58	8	50	
3.1	*1. Основы знаний*	-	8	-	Контрольные нормативы
3.2	*2. Специальная подготовка*.	-	-	46	Контрольные нормативы
4.	***Баскетбол младшие***	50	6	44	
4.1	*Основы знаний***.**	-	6	-	Контрольные нормативы
4.2	*Специальная подготовка*.	-	-	44	Контрольные нормативы
Всего		204	23	181	

3 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1.	***Общая физическая подготовка***	30	-	30	Контрольные нормативы
2.	***Баскетбол старшие***	62	8	54	
2.1	*1. Основы знаний*	-	8	-	Контрольные нормативы
2.2	2.*Специальная подготовка*	-	-	54	Контрольные нормативы
3.	***Волейбол***	62	12	50	
3.1	*1. Основы знаний*	-	12	-	Контрольные нормативы
3.2	*2. Специальная подготовка.*	-	-	50	Контрольные нормативы
4.	***Баскетбол младшие***	50	6	44	
4.1	*Основы знаний**.***	-	6	-	Контрольные нормативы
4.2	*Специальная подготовка.*	-	-	44	Контрольные нормативы
Всего		204	26	178	

4 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1.	***Общая физическая подготовка***	30	-	30	Контрольные нормативы
2.	***Баскетбол старшие***	62	6	56	
2.1	*1. Основы знаний*	-	6	-	Контрольные нормативы
2.2	2.*Специальная подготовка*	-	-	56	Контрольные нормативы
3.	***Волейбол***	62	6	56	
3.1	*1. Основы знаний*	-	6	-	Контрольные нормативы
3.2	*2. Специальная подготовка*.	-	-	56	Контрольные нормативы
4.	***Баскетбол младшие***	50	6	44	
4.1	*Основы знаний***.**	-	6	-	Контрольные нормативы
4.2	*Специальная подготовка*.	-	-	44	Контрольные нормативы
Всего		204	18	186	

5 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1.	***Общая физическая подготовка***	39	-	39	Контрольные нормативы
2.	***Баскетбол старшие***	59	6	53	
2.1	*1. Основы знаний*	-	6	-	Контрольные нормативы
2.2	2.*Специальная подготовка*	-	-	53	Контрольные нормативы
3.	***Волейбол***	59	8	51	
3.1	*1. Основы знаний*	-	8	-	Контрольные нормативы
3.2	*2. Специальная подготовка.*	-	-	51	Контрольные нормативы
4.	***Баскетбол младшие***	47	24	23	
4.1	*Основы знаний**.***	-	24	-	Контрольные нормативы
4.2	*Специальная подготовка.*	-	-	23	Контрольные нормативы
Всего		204	38	166	

3.1. Тематическое планирование 1 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Дата		Формы организации деятельности	Виды деятельности
		план.	факт.		
	Баскетбол (технические действия) 72 час.				
	Стойки баскетболиста			Однонаправленные занятия	Основы знаний. ПТБ. Стойки игрока.
	Перемещения баскетболиста			Однонаправленные занятия	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
	Остановка «прыжком»			Однонаправленные занятия	Остановка «прыжком». Повороты без мяча и с мячом.
	Остановка «В два шага»			Однонаправленные занятия	Остановка «В два шага». Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)
	Передачи мяча			Однонаправленные занятия	Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)
	Ловля мяча			Однонаправленные занятия	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)
	Ведение мяча			Комбинированные занятия	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

	Броски в кольцо			Однонаправленные занятия	Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.
	Тактические действия				
	Игра в защите			Комбинированные занятия	Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
	Игра в нападении			Комбинированные занятия	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
	Тестирование			Контрольное занятие	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.
	Игры. Участие в соревнованиях			Целостно-игровые занятия	Игра по упрощенным правилам мини баскетбола. Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3. Привлечение к участию в соревнованиях.
	Волейбол -72 часов				
	Закрепление техники передачи			Однонаправленное занятие	Передача мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передача двумя руками в парах, тройках. Передача мяча над собой, через сетку.
	Индивидуальные тактические действия в защите			Комбинированные занятия	Блокирование одиночное, групповое. Индивидуальные тактические действия в защите
	Верхняя прямая подача			Однонаправленное занятие	Верхняя прямая подача (с расстояния 3- 6 метров от сетки, через сетку).
	Закрепление техники приема			Однонаправленное занятие	Прием мяча. Прием подачи.

	мяча с подачи				
	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра.			Контрольное занятие	Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра. Приложение №1
	Физическая подготовка в процессе занятий				
	Итого- 204 часов				

3.2. Тематическое планирование 2 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Дата		Формы организации деятельности	Виды деятельности
		план.	факт.		
	Баскетбол (технические действия) 72 час				
	Стойки баскетболиста			Комбинированные занятия	Основы знаний. ПТБ. Стойки игрока.
	Перемещения баскетболиста			Однонаправленное занятие	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
	Остановка «прыжком»			Однонаправленное занятие	Остановка «прыжком». Повороты без мяча и с мячом.
	Остановка «В два шага»			Однонаправленное занятие	Остановка «В два шага». Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)
	Передачи мяча			Однонаправленное занятие	Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)
	Ловля мяча			Однонаправленное занятие	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)

	Ведение мяча			Комбинированные занятия	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением
	Броски в кольцо			Однонаправленное занятие	Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4м,80см.
	Тактические действия				
	Игра в защите			Комбинированные занятия	Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
	Игра в нападении			Комбинированные занятия	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
	Тестирование			Контрольное занятие	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.
	Игры. Участие в соревнованиях			Целостно-игровые занятия	Игра по упрощенным правилам мини баскетбола. Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3. Игры в школьных соревнованиях.
	Волейбол -72 ч.				
	Индивидуальные тактические действия в нападении			Комбинированные занятия	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке.
	Индивидуальные тактические действия в защите			Комбинированные занятия	Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиций игрока на площадке. Приём мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка.

	Закрепление техники передачи			Комбинированные занятия	Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заднюю часть площадки. Комбинации из освоенных элементов.
	Верхняя прямая подача			Однонаправленные занятия	Верхняя прямая подача. Приём мяча. Прием подачи.
	Закрепление техники приема мяча с подачи.			Комбинированные занятия	Приём мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, блокирование.
	Подвижные игры и эстафеты. Игра по правилам.			Целостно-игровые занятия	Подвижные игры и эстафеты. Приложение №1. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам.
	Физическая подготовка в процессе занятий				
	Итого-204 часов				

3.3. Тематическое планирование 3 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Дата		Формы организации деятельности	Виды деятельности
		план	факт		
	Баскетбол (технические действия) 72 ч.				
	Стойки баскетболиста			Однонаправленные занятия	Основы знаний. ПТБ. Стойки игрока.
	Перемещения баскетболиста			Однонаправленные занятия	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
	Остановка «прыжком»			Однонаправленные занятия	Остановка «прыжком». Повороты без мяча и с мячом.
	Остановка «В два шага»			Однонаправленные занятия	Остановка «В два шага». Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)

	Передачи мяча			Однонаправленные занятия	Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)
	Ловля мяча			Однонаправленные занятия	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), с пассивным сопротивлением защитника.
	Ведение мяча			Комбинированные занятия	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.
	Броски в кольцо			Однонаправленные занятия	Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 4м,80см.
	Тактические действия				
	Игра в защите			Комбинированные занятия	Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
	Игра в нападении			Комбинированные занятия	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях5:5, 4:4, 3:3, 2:2 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».
	Тестирование			Контрольные занятия	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.

	Игры. Участие в соревнованиях			Целостно-игровые занятия	Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3Участие в соревнованиях.
	Волейбол -72 ч.				
	Совершенствование техники верхней, нижней передачи			Однонаправленные занятия	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)
	Прямой нападающий удар			Однонаправленные занятия	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
	Совершенствование верхней прямой подачи			Однонаправленные занятия	Верхняя прямая подача в заданную точку зоны площадки.
	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите			Комбинированные занятия	Приём мяча с подачи. Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, блокирование.
	Двусторонняя учебная игра			Целостно-игровые занятия	Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченны количеством игроков. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам.
	Одиночное блокирование			Однонаправленные занятия	Приём мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка.
	Страховка при блокировании			Комбинированные занятия	Одиночное блокирование и страховка. Действие и размещение игроков в защите. «Доигрывание» мяча.
	Физическая подготовка в процессе занятий				
	Итого-204 часов				

3.4. Тематическое планирование 4 год обучения.

№ п/п	Тема занятия	Дата		Формы организации деятельности	Виды деятельности
		план.	факт.		
	Баскетбол (технические				

	действия) 72 ч.				
	Стойки баскетболиста			Однонаправленные занятия	Основы знаний. ПТБ. Стойки игрока.
	Перемещения баскетболиста			Однонаправленные занятия	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
	Остановка «прыжком»			Однонаправленные занятия	Остановка «прыжком». Повороты без мяча и с мячом.
	Остановка «В два шага»			Однонаправленные занятия	Остановка «В два шага». Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)
	Передачи мяча			Однонаправленные занятия	Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)
	Ловля мяча			Однонаправленные занятия	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), с пассивным сопротивлением защитника.
	Ведение мяча			Комбинированные занятия	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.
	Броски в кольцо			Однонаправленные занятия	Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 4м,80см.
	Тактические действия				

	Игра в защите			Комбинированные занятия	Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
	Игра в нападении			Комбинированные занятия	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях5:5, 4:4, 3:3, 2:2 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».
	Тестирование			Контрольные занятия	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.
	Игры. Участие в соревнованиях			Целостно-игровые занятия	Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3Участие в соревнованиях.
	Волейбол -72 ч.				
	Совершенствование техники верхней, нижней передачи			Однонаправленные занятия	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)
	Прямой нападающий удар			Однонаправленные занятия	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
	Совершенствование верхней прямой подачи			Однонаправленные занятия	Верхняя прямая подача в заданную точку зоны площадки.
	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите			Комбинированные занятия	Приём мяча с подачи. Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, блокирование.
	Двусторонняя учебная игра			Целостно-игровые занятия	Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченны количеством игроков. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам.

11	Одиночное блокирование			Однонаправленные занятия	Приём мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка.
12	Страховка при блокировании			Комбинированные занятия	Одиночное блокирование и страховка. Действие и размещение игроков в защите. «Доигрывание» мяча.
	Физическая подготовка в процессе занятий				
	Итого-204 часов				

3.5. Тематическое планирование 5 год обучения.

№ п/п	Тема занятия	Дата		Формы организации деятельности	Виды деятельности
		план.	факт.		
	Баскетбол (технические действия) 72 часа				
	Стойки баскетболиста			Однонаправленные занятия	Основы знаний. ПТБ. Стойки игрока.
	Перемещения баскетболиста			Однонаправленные занятия	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
	Остановка «прыжком»			Однонаправленные занятия	Остановка «прыжком». Повороты без мяча и с мячом.
	Остановка «В два шага»			Однонаправленные занятия	Остановка «В два шага». Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)
	Передачи мяча			Однонаправленные занятия	Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)

	Ловля мяча			Однонаправленные занятия	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), с пассивным и активным сопротивлением защитника.
	Ведение мяча			Комбинированные занятия	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.
	Броски в кольцо			Однонаправленные занятия	Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с сопротивлением защитника.
	Тактические действия				
	Игра в защите			Комбинированные занятия	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
	Игра в нападении			Комбинированные занятия	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях5:5, 4:4, 3:3, 2:2 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка)
	Тестирование			Контрольное занятие	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.
	Игры. Участие в соревнованиях			Целостно-игровые занятия	Правила организации и проведения соревнований, участие в соревнованиях.
	Волейбол -72 часа				
	Верхняя передача двумя руками в прыжке			Однонаправленные занятия	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

	Передача двумя руками назад			Однонаправленные занятия	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
	Прямой нападающий удар			Однонаправленные занятия	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Прямой нападающий удар при встречных передачах.
	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите			Однонаправленные занятия	Приём мяча с подачи. Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, блокирование.
	Одиночное блокирование и страховка			Однонаправленные занятия	Одиночное блокирование и страховка. Нападающий удар
	Двусторонняя игра			Целостно-игровые занятия	Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Игра по правилам.
	Командные и тактические действия в нападении и защите			Комбинированные занятия	Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам с ограничение пространства с ограниченным количеством игроков.
	Судейская практика			Однонаправленные занятия	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судьи.
	Соревнования			Целостно-игровые занятия	Правила организации и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.
	Судейская практика			Однонаправленные занятия	Игра по правилам, с привлечением учащихся к судейству.
	Физическая подготовка в процессе занятий				
	Итого -204 часа				

4.Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы дополнительного образования:

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 своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

4.

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

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

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

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные

1.Самоопределение 2.Смысло-образование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Способность к волевому усилию	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов

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 внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

6. В ходе реализация программы дополнительного образования по физкультурно - спортивному направлению, обучающиеся смогут получить знания:

- 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 баскетболу, волейболу, футболу;

- жесты судьи по баскетболу, волейболу, футболу;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты судьи;

- проводить судейство.

7. Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы дополнительного образования

№	***Контрольные нормативы***
1	Правила соревнований
2	Передачи мяча на месте и в движении
3	Подачи мяча в волейболе
4	Ведение мяча с изменением направления
5	Бросок в кольцо с места
6	Штрафной бросок в баскетболе
7	Выбивание и вырывание мяча
8	Техника защиты
9	Техника нападения

№	***Форма контроля***	***Дата***	***Ответственный***
1	Соревнования по баскетболу 3*3	октябрь	тренер
2	Соревнования по баскетболу “Рождественский турнир”	январь	тренер

3	Соревнования по волейболу	апрель	тренер

Кадровое обеспечение

8. Методическое обеспечение

- В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания» 1-11классы. Волгоград «Учитель» 2016г.-В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 10-11 классы. Москва. «Просвещение»2016г.

-С.Стонкус «Индивидуальная тренировка баскетболиста». Москва. «Физическая культура и спорт»1913г.

-А.Я.Гомельский Баскетбол «1000 баскетбольных упражнений». Москва 2013г.

-В.И.Лях Методика физического воспитания учащихся 10-11классов (пособие для учителя). Москва «Просвещение» 192014г.

-В.И.Лях «Физическая культура» тестовый контроль 5-9 классы Москва. «Просвещение» 2015г.

-А.Н.Маюров, Я.А.Маюров «В здоровом теле –здоровый дух». Москва 2014г.Ю.В.Науменко «Мое здоровье». Москва «Глобус» 2015г

Презентации

9. Материально-техническое обеспечение

Не менее значимым при развитии здоровье сберегающей среды образовательного учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Добавить спортзал и стадион

№ п/п	***Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения.***
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре.

2	Футбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивно- оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. -М: Советский спорт 2011 -160 с
3	Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивно- оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. -М.: Советский спорт, 2011 -61 с
4	Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивно- оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. -М.: Советский спорт, -112 с.
5	Организация работы спортивных секций в школе А. Н. Каинов-Волгоград. Учитель, 2010. -167 с.
6	Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселева. - Волгоград: Учитель, 2011. -251 с.
7	Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта. - М. Издательский дом “Академия”. 2007 г.
8	Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника - Ростов-на-Дону, издательство “Феникс”, 2004.
9	Дидактические материалы по основным разделам
10	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению
11	Методические издания по физической культуре для учителей
12	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности
13	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения
14	Видеофильмы по основным разделам учебного материала
15	Стенка гимнастическая
16	Скамейка гимнастическая жесткая
17	Скамья атлетическая вертикальная, наклонная
18	Комплект навесного оборудования. (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
19	Мячи: футбольные, теннисные, малый мяч (мягкий), набивной
20	Палка гимнастическая
21	Маты гимнастические.

22	Мячи: баскетбольные, волейбольные.
23	Кегли
24	Скакалка детская
25	Гантели наборные
26	Щиты баскетбольные
27	Кубики
28	Обруч детский
29	Баскетбольные щиты
30	Волейбольная сетка универсальная
31	Сетка волейбольная
32	Аптечка
33	Сетка для переноса и хранения мячей
34	Планка для прыжков в высоту
35	Стойка для прыжков в высоту.
36	Флажки: разметочные с опорой, стартовые
37	Рулетка измерительная
38	Мяч малый (теннисный).
39	Гранаты для метания (500г,700г).
40	Насос ручной
41	Секундомер
42	Площадка игровая
43	Игровое поле для футбола

Подобная связь содержания рабочей программы дополнительного образования с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности. Позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию компетенций о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровья.

10. Список литературы

1. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., “Просвещение”, 1976. 111 с. авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.

2. Баскетбол: 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. -112 с.

3. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2013. -112с.: ил. -(Работаем по новым стандартам).

4. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивно- оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. -М.: Советский спорт, 2011. -61 с

5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011. -61 с. - (Стандарты второго поколения).

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

7. Футбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивно- оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. -М.: Советский спорт, 2011. -160 с

8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. И доп. - М.: Издательский центр “Академия”, 2001. -480 с

Приложение 1

Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий

Игры с перемещениями игроков

1. «Спиной к финишу». Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4—5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

2. «Бег с кувырками». Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта- финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

3. Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».

Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т. д. Выигрывает команда, последний участник

которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

Игры с передачами мяча

1. **Игровое задание «Художник».** Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.
2. **«Мяч над головой».** Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1 — 1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2—3 раза.
3. **«Обстрел чужого поля».** На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный крут. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.
4. **«Не урони мяч».** Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары — волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.
5. **«Передачи в движении».** Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении,

перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

6. **«Свеча».** В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т. д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.
7. **«Поймай и передай».** Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.
8. **«Вызов номеров».** Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т. д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча в отведённое время.

Варианты

- Игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.
- Игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т. п.
- Команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному

мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

9. Эстафета с передачей волейбольного мяча. Две - три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7—8 м По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположной колонны, второй также ударяет мячом об пол, а затем перемещается в конец встречной колонны и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

10. Эстафета «Передал — садись». Две колонны на расстоянии 3—4 м одна от другой, расстояние между игрока ми — длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5—6 м — круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мяч первым игрокам в колоннах, те возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершает второй, третий игрок и т. д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

11. Эстафета «Одна верхняя передача». Перед колоннами своих команд на расстоянии 3 м от них за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющие возвращают мяч двумя руками сверху капитанам и убегают в конец своей колонны. Капитаны передают мяч следующим игрокам и т. д. Если мяч упал

на пол, то игрок, которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

12. Эстафета «Две верхние передачи». Перед своими командами, которые построены в колонны на расстоянии 3 м за ограничительной линией, стоят капитаны с мячами в руках.

По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.

13. Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча». Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до *4* м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей. Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз. **Усложнённый вариант:** те же действия, но с передачами мяча через сетку.

А) «Назад по колонне». Игроки стоят в параллельных колоннах в 3 м друг от друга. По сигналу направляющие колонн выполняют передачу мяча сверху двумя руками партнёрам, стоящим сзади, которые в свою очередь передают мяч таким же способом в конец колонны. Замыкающий игрок ловит мяч, бежит с ним в начало колонны и выполняет то же задание и т. д. Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на своё место.

Вариант. По сигналу первый передаёт мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т. д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается крутом и передаёт мяч за голову предпоследнему в обратном направлении и т. д. Выигрывает команда, в которой игрок, начавший упражнение, получит мяч первым.

14. **«Приём и передача мяча в движении».** Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в неё мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне,игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же задание выполняют вторые игроки и т. д. За каждое падение мяча на пол команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.
15. **«Догони мяч».** Играющие делятся на две группы по 8—10 человек, каждая группа играет самостоятельно на противоположных сторонах волейбольной площадки. Игроки располагаются в одну шеренгу на линии нападения спиной к сетке, приготовившись к бегу. Один из игроков с мячом располагается позади шеренги. Он бросает мяч через головы игроков вперёд-вверх, те стараются не дать мячу упасть на пол, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удаётся, тот становится подающим, и игра возобновляется.
16. **«Лапта волейболистов».** Играющие распределяются на две равные команды по 6 человек, одна из которых является подающей, другая — принимающей подачу. Обе команды располагаются на противоположных сторонах волейбольной площадки. По сигналу первый игрок выполняет подачу мяча на сторону соперника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается назад на своё место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь выполнить как можно больше точных передач за время бега игрока, выполнившего подачу мяча. Как только он вернётся на своё место, передачи мяча прекращаются и мяч передаётся очередному игроку для выполнения подачи. Так продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят подачу и перебежку. Затем команды меняются местами и ролями. За каждую передачу команде начисляется 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.
Правила игры. Подавать мяч только по сигналу. При выполнении передач нельзя повторно адресовать мяч одним и тем же игрокам, его каждый раз следует посылать другому игроку. Передачи мяча прекращаются, если он упал на пол.

Игры с передачами мяча через сетку

1. **«Летающий мяч».** Игроки делятся на 2—3 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на две подгруппы, которые располагаются на своём игровом участке волейбольной площадки в две встречные колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения. По сигналу игроки выполняют передачу мяча сверху (снизу) двумя руками через сетку партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Команда, допустившая ошибку в передаче, выбывает из игры. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.

2. **Эстафета «Мяч над сеткой».** 2—3 команды становятся в две встречные колонны, которые располагаются лицом друг к другу по обе стороны сетки за линиями нападения. Направляющие правых колонн держат по мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку своим партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец своей колонны и т. д. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой. **Вариант.** После передачи мяча игрок перемещается в конец противоположной колонны. Игры с подачами мяча

3. **«Сумей принять».** Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю (верхнюю) прямую подачу на своего партнёра, который принимает мяч и выполняет передачу в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.

4. **«Снайперы».** Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по одной подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, расположение на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т. д. Побеждает

команда, набравшая больше очков. Повторные подачи при совершении ошибки не разрешаются.

5. «Прими подачу». Игроки делятся на две команды. Первая команда произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй команды встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а её направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет нижнюю прямую подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполнят подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры.

1. Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается, и команда соперников получает очко.

2. При неудачной подаче противоборствующая команда тоже получает очко.

3. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко.

4. При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.

5. После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде.

6. Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

Игры с атакующим ударом

1. «Бомбардиры». Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочерёдно выполняют атакующие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3. Игроки другой команды стремятся защитить своё поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись мяча, то нападающий получает 2 очка; если коснулись, но не приняли — 1 очко; если приняли — 0 очков. Когда все игроки

команды выполнят атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

2. «Удары с прицелом». Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3Х3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны

2. Игроки поочерёдно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Методическое указание. При выполнении нападающих ударов из зон 2 и 3 цифры в квадратах меняют.

Игры с блокированием атакующих ударов

1.«Кто быстрее». Игроки двух команд располагаются в колонну по одному на противоположных сторонах площадки в зоне 4 (на пересечении линии нападения и боковой линии). По сигналу направляющие колонн перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок Е зоне 4 (руки выше сетки), перемещение к линии нападения и касание её рукой. Затем имитируют блок в зоне 3, повторно касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне 2. Быстро возвращаются к своей колонне и передают эстафету следующему игроку, который выполняет то же задание, и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

2. «Дружная команда». Играют две команды по 3 человека. Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2, 3, 4; блокирующие — по одному в зонах 2, 3, 4, их задача — организация группового блокирования. Нападающая команда выполняет удары из зон 2 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит в зону 2, и наоборот. После выполнения шести нападающих ударов игроки обеих команд уступают место другим игрокам своих команд, и игра продолжается. Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим.

Если мяч заблокирован и остался на стороне нападающих, то блокирующие получает 2 очка, если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Нападающий удар, не состоявшийся по

вине атакующей команды, засчитывается как выполненный (ошибка в передаче, неготовность нападающего или касание им сетки и др.). После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются местами и ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Контрольно - измерительные материалы по внеурочной деятельности учащихся по физической культуре

Приложение 1

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5
2.	Координационные	Челночный бег 3х10 м	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 инижe
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 инижe	160 - 180	195 ивыше
			12	145	165 - 180	200
			13	150	170 - 190	205
			14	160	180 - 195	210
			15	175	190 - 205	220
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2 и ниже	6 - 8	10 и выше
			12	2	6 - 8	10
			13	2	5 - 7	9

Мальчики

			14	3	7 - 9	11
			15	4	8 - 10	12
5.	Силовые	Подтягивание: навысокойперекладинеизвиса	11	1	4 - 5	6 ивыше
			12	1	4 - 6	7
			13	1	5 - 6	8
			14	2	6 – 7	9
			15	3	7 - 8	10

Приложение 2

Девочки

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возрост	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			13	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			14	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	6,0	5,8- 5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3х10 м	11	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	130 и ниже	150 - 175	185 выше
			12	135	155 - 175	190
			13	140	160 - 180	200
			14	145	160 - 180	200
			15	155	165 - 185	205
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения	11	4 иниже	8 - 10	15 ивыше

		сидя	12	5	9 - 11	16
			13	6	10 - 12	18
			14	7	12 - 14	20
			15	7	12 - 14	20
5.	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа	11	4 и ниже	10 - 14	19 и выше
			12	4	11 - 15	20
			13	5	12 – 15	19
			14	5	13 – 15	17
			15	5	12 - 13	16

Техника передвижений, остановок и стоек баскетболиста

Описание задания:

Испытуемый стоит в основной стойке перед линией старта. По сигналу учителя выполняет рывок вперёд на расстояние 9 метров (удобнее всего использовать волейбольную разметку от лицевой до центральной линии) и выполняет остановку прыжком на две ноги, принимая стойку баскетболиста. После остановки прыжком в стойку баскетболиста обе ноги должны находится за центральной линией. Следует зафиксировать сбалансированное положение тела на 1 секунду. Затем, возвращаясь назад, с ускорением спиной вперёд испытуемый должен двумя ногами переступить за линию старта (лицевую волейбольную линию). Далее опять бежит с ускорением лицом вперёд и на центральной линии выполняет остановку двумя шагами (левой, правой) с фиксацией сбалансированного положения тела на 2 секунды. При остановке двумя шагами впереди стоящая нога должна стоять за центральной линией. Обратно возвращается в защитной стойке левым боком. После того, как левая и правая нога переступили за стартовую линию, опять выполняет ускорение лицом вперёд, выполняет остановку двумя шагами (правой, левой) и возвращается обратно в защитной стойке правым боком. Секундомер выключается когда обе ноги пересекут линию старта.

Методические указания:

Бег.

Бег баскетболиста отличается от легкоатлетического тем, что соприкосновение ноги с площадкой осуществляется перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на полную ступню. Для выполнения рывка первые четыре-пять шагов делаются короткими и резкими (ударными) с постановкой ноги с носка.

Бег спиной вперёд.

Сложный в координационном отношении вид бега. Основная трудность заключается в сохранении равновесия во время бега и развитие высокой скорости. Во время передвижения следует слегка наклонять туловище в обратном направлении бега и поднимать пятки вверхвперёд, это даёт возможность не упасть вперёд.

Существенные ошибки: во время бега корпус наклоняется в сторону движения; руки опущены вдоль тела.

Мелкие ошибки: незначительная потеря равновесия; недостаточно активная работа рук.

Стойка баскетболиста.

Для перемещений по площадке баскетболист использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. Исходное положение, удобное для наиболее быстрого выполнения любых перемещений в нападении и защите, называется *стойкой баскетболиста*. Ноги расположены на ширине плеч, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, на переднюю часть стоп, колени полусогнуты, туловище слегка наклонено вперёд, спина прямая, голова приподнята, руки согнуты в локтях и слегка разведены в сторону.

Существенные ошибки: ноги недостаточно согнуты в коленях; вес тела распределяется на всю стопу, а не ближе к носкам; стопы ног не параллельны; туловище чрезмерно наклонено вперёд, голова и руки опущены.

Мелкие ошибки: спина слегка согнута в грудном отделе; небольшой наклон головы вперёд; незначительная потеря равновесия.

Остановка двумя шагами.

Важный элемент с точки зрения освоения двухшажного ритма. Следует очень тщательно относится к последовательности решения частных задач при обучении остановке. Техника: после быстрого бега первый шаг делается широким. Постановка ноги осуществляется перекатом с пятки на ступню, развёрнутую несколько наружу, с последующим приседом и переносом тяжести тела на опорную ногу. Второй шаг короткий, стопорящий, туловище развёрнуто в сторону сзади стоящей ноги, фиксируется остановка.

Существенные ошибки: несбалансированное положение тела после остановки; отсутствие двухшажного ритма; вес тела перемещён на впереди стоящую ногу; сзади стоящая нога отрывается от пола во время остановки или скользит по полу вперёд.

Мелкие ошибки: незначительный перенос веса тела на впереди стоящую ногу, незначительная потеря равновесия.

Остановка прыжком.

В беге выполняется невысокий стелющийся прыжок по ходу движения. Оттолкнувшись туловище подаётся немного назад и приземление осуществляется на две ноги одновременно. Эффект остановки определяется наличием достаточно длинного первого шага или прыжка, правильной постановки стоп, сильным сгибанием ног и правильным распределением веса тела.

Существенные ошибки: несбалансированное положение тела после остановки; остановка выполнена не одновременно на две ноги; неправильное положение тела в стойке баскетболиста.

Мелкие ошибки: наклон вперёд или отклонение назад при правильной работе ног; незначительная потеря равновесия.

Перемещения приставными шагами в защитной стойке.

Данный вид перемещений позволяет в любой момент включиться в борьбу за мяч. При движении вес тела плавно переносят с одной ноги на другую, стопы почти не отрывают от площадки, как бы скользя по ней. Ноги в коленях постоянно согнуты, туловище, руки и голова сохраняют положение стойки баскетболиста.

Существенные ошибки: скрещивание ног во время передвижений; недостаточное сгибание ног в коленях (передвижение на прямых ногах); чрезмерный наклон туловища вперёд; ноги высоко отрываются от площадки (передвижение прыжками); неумение быстро изменять направление; потеря равновесия.

Мелкие ошибки: нет чёткой согласованности в работе рук и ног в зависимости от направления движения; незначительная потеря равновесия.

Челночный бег с ведением мяча 6х6 метров

Описание задания:

Испытуемый стоит в основной стойке перед линией старта с мячом в руках. По сигналу учителя выполняет рывок вперёд с ведением мяча правой рукой на расстояние 6 метров. Добежав до линии нужно заступить за неё левой ногой и выполнить разворот вправо. После этого с ведением мяча левой рукой нужно проделать тоже самое в обратную сторону. Добежав до линии следует правой ногой заступить за линию, поворот выполняется влево. Таком образом следует пробежать 6 отрезков по 6 метров, 3 раза с ведением мяча правой рукой и 3 раза с ведением мяча левой рукой. Секундомер выключается после того как испытуемый пересёк линию старта.

Методические указания:

Скоростное ведение мяча

Ведение мяча правой и левой рукой по прямой шагом и бегом осуществляется последовательными мягкими толчками мяча ведущей рукой вниз-вперёд, несколько в стороне от ступней ног. Сопровождение мяча осуществляется почти до самого пола, а затем отскочивший мяч встречается пальцами кисти и возвращается в И.П. Ноги, согнутые в коленях, ставятся с пятки , туловище слегка подаётся вперёд. Характерным является синхронность чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом. Один удар мяча в пол делается примерно на два шага (при ведении правой рукой под шаг левой ноги). Следует учитывать, что, чем дольше контакт кисти с мячом во время ведения, тем надёжнее он контролируется.

Существенные ошибки: рука неправильно накладывается на мяч; «шлёпание» по мячу напряжённой рукой; мяч не сопровождается рукой до пола; мяч ударяется перед игроком, а не сбоку; не переносится центр тяжести в сторону предстоящего движения; потеря контроля над мячом; недостаточно согнуты ноги; бег на носках; неумение чередовать работу правой и левой руки при изменении направления движения; длительная задержка мяча в момент перевода на другую руку при смене направления движения; мяч ловится в руки или ведётся двумя руками.

Мелкие ошибки: недостаточно акцентированный перенос центра тяжести тела в сторону предстоящего движения с мячом; задержка мяча в момент перевода на другую руку при смене направления движения; недостаточно чёткое чередование работы рук в зависимости от направления ведения.

Бросок мяча в корзину одной рукой с места

Описание задания:

5-6 класс

Испытуемый стоит на боковой линии трёхсекундной зоны под углом 45 градусов по отношению к щиту. Выполняет два броска в кольцо с отражением от щита, переходит на противоположную сторону трёхсекундной зоны и выполняет ещё два броска с отражением от щита, затем выполняет два прямолинейных по отношению к щиту броска с отражением от щита с расстояния 2 метра. В общей сложности следует выполнить два броска слева, два справа и два по прямой.

Высокий уровень - 4 попадания

Средний уровень - 3 попадания

Низкий уровень - 2 попадания

7-9 класс

Выполнение 5 штрафных бросков с расстояния 7 класс 3 метра, 8 класс 3,5 метра, 9 класс с линии штрафного броска. Броски выполняются произвольно, как с отскоком так и без отскока от щита.

Высокий уровень - 3 попадания

Средний уровень - 2 попадания

Низкий уровень - 1 попадание

За все попытки, выполненные технически правильно, без существенных ошибок, к оценке добавляется один балл.

Методические указания:

Броски с отскоком от щита выполняются преимущественно с близкой дистанции. Броски целесообразно выполнять с позиции под углом 45 градусов из под кольца с правой стороны правшам и с обратной левшам как наиболее простой из возможных. Целью является ближний верхний угол прямоугольника, изображенного на щите. Траектория броска с минимальной дугой, практически прямолинейная. Забросить мяч в корзину возможно и при попадании в другую точку, изменяя силу броска, придавая вращение, но целью должен быть именно верхний угол прямоугольника. Не следует забывать тренировать технику броска с противоположной позиции.

Следующим этапом в освоении бросковой техники с места является прямолинейный по отношению к щиту бросок. Для занятия правильной позиции

необходимо подойти на пару шагов прямо от штрафной линии в направлении кольца. Не стоит заходить слишком близко под кольцо, так как в этом случае траектория полета мяча будет иметь очень большую дугу, что увеличивает сложность попадания в цель. Целью в данном случае является середина верхней стороны прямоугольника. Если мяч при отскоке бьется в переднюю дугу кольца и при этом не попадает, следует уменьшить силу броска.

Существенные ошибки: неправильное исходное положение ног, руки с мячом и тела перед броском; бросок выполняется резко, без плавного последовательного разгибания ног, руки и направляющего движения кистью; отсутствие фиксации конечного положения руки (после броска рука сразу опускается вниз); в завершающей фазе броска мяч сходит с ладони (мяч толкается), а не с кончиков пальцев.

Мелкие ошибки: неполное выпрямление руки в локтевом суставе; плоская траектория полёта мяча.

Передачи мяча в стену

Описание задания:

Испытуемый стоит перед стеной на расстоянии 2 м (5 – 7 класс) и 2,5м (8 – 9 класс). По сигналу учителя начинает последовательно выполнять передачи мяча в стену стараясь за минимальное количество времени выполнить передачи.

Учащиеся 5 классов выполняют 5 передач двумя руками от груди и 5 передач от груди двумя руками с отскоком мяча от пола.

Учащиеся 6 классов выполняют 10 передач чередуя передачи от груди двумя руками и от груди двумя руками с отскоком от пола (1-я от груди, 2-я с отскоком от пола, 3-я от груди, 4-я с отскоком от пола и т.д.).

Учащиеся 7 классов выполняют 3 передачи левой рукой от плеча, 3 передачи правой рукой от плеча, 3 передачи двумя руками с отскоком от пола, 3 передачи двумя руками от груди.

Учащиеся 8 – 9 классов выполняют передачу мяча левой рукой от плеча, правой рукой от плеча, от груди двумя руками с отскоком от пола, от груди двумя руками. Так следует сделать три круга.

Методические указания:

Передача мяча двумя руками от груди:

Передача начинается с небольшого кругообразного движения руками с мячом и одновременного плавного сгибания ног в коленях. Затем, одновременно выпрямляя ноги и руки, мяч выпускается захлёстывающим движением кистей вперёд, которое придаёт мячу обратное вращение. После передачи руки полностью выпрямляются в вперёд, а затем слегка сгибаются для предстоящей ловли мяча отскочившего от стены. Так же выполняются передачи с отскоком от пола, только мяч направляется в пол.

Передача мяча одной рукой от плеча:

Из основной стойки руки отводятся к плечу, мяч лежит на кисти бросающей руки и поддерживается другой рукой так, чтобы локти не поднимались, туловище поворачивается в сторону замаха. Затем рука придерживающая мяч отводится, а бросающая выпрямляется одновременно с поворотом туловища и последующим энергичным захлёстывающим движением кисти. Передачи с отскоком от пола производятся так же, только мяч направляется в пол.

Существенные ошибки: неправильное исходное положение и хват мяча; замах осуществляется за счёт разведения локтей в стороны, мяч прижимается к груди; после отскока от стены мяч не долетает до ученика или он его не ловит; неправильное положение при ловле мяча (руки находятся близко к груди, расстояние между ладонями слишком маленькое или большое, ноги выпрямлены в коленных суставах), при передаче одной рукой мяч находится высоко или низко относительно плеча, недостаточное скручивающее движение корпусом.

Мелкие ошибки: неполное выпрямление рук в локтевом суставе; не сбалансированная работа рук, ног, корпуса; в момент выпуска мяча кисти не расслабляются, недостаточно активное направляющее движение кистей с мячом.

Бросок мяча в движении после ведения мяча

Описание задания:

Испытуемый стоит на центральной линии баскетбольной площадки с мячом в руках. С ведением мяча начинает движение к кольцу, забегая для броска под углом 45 градусов по отношению к щиту, примерно за 2 метра до кольца берёт мяч в руки, выполняет два шага с мячом в руках и отталкиваясь на втором шаге выполняет бросок. Выполняется 5 попыток.

5 класс		
Уровень	**Мальчики**	**Девочки**
Высокий	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок
Средний	4 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок	4 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок
Низкий	3 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок	3 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок

6 класс		
Уровень	**Мальчики**	**Девочки**

8 класс		
Уровень	**Мальчики**	**Девочки**
Высокий	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 3 попадания в кольцо	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 2 попадания в кольцо
Средний	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 2 попадания в кольцо	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 1попадание в кольцо
Низкий	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 1 попадание в кольцо	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок
Высокий	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 1 попадание в кольцо	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок
Средний	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок	4 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок
Низкий	4 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок	3 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок

7 класс		
Уровень	**Мальчики**	**Девочки**
Высокий	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 2 попадания в кольцо	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 1 попадание в кольцо
Средний	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 1 попадание в кольцо	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок
Низкий	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок	4 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок

9 класс		
Уровень	**Мальчики**	**Девочки**
Высокий	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 4 попадания в кольцо	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 3 попадания в кольцо
Средний	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 3 попадания в кольцо	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 2 попадания в кольцо
Низкий	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 2 попадания в кольцо	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 1 попадание в кольцо

Методические указания:

Бросок в движении после ведения начинается сразу же после второго свободного шага одновременно с выносом ноги на третий шаг. Шагом правой (1-й шаг, длинный) берет мяч в руки, второй шаг левой ногой короткий, стопорящий, перекатом с пятки на носок, и одновременно выполняется отталкивание левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом так, чтобы он лежал на правой руке, а левая поддерживала сбоку. Момент броска оптимально выбирать, когда тело находится в наивысшей точке и вот вот должно опускаться. В наивысшей точке прыжка рука выпрямляется до конца в локтевом суставе, бросок заканчивается захлестывающим движением кисти. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги. Ориентировочным началом свободных шагов при движении под углом к

кольцу является второй маркер трёхсекундной зоны, при прямолинейном движении - штрафная линия. Первый свободный шаг следует выполнять с той ноги, какой рукой будет выполняться бросок. Описание техники броска в движении описано для игроков, бросающих с правой стороны.

Существенные ошибки: мяч ловится под разноименную бросающей руке ногу; вынос руки с мячом для броска при выполнении шага; бросок выполняется резко, без плавного направляющего движения кистью; выпуск мяча с руки, согнутой в локтевом суставе; отсутствие фиксации конечного положения руки (после броска рука сразу опускается вниз); в завершающей фазе броска мяч сходит с ладони (мяч толкается), а не с кончиков пальцев.

Мелкие ошибки: неполное выпрямление руки в локтевом суставе; плоская траектория полёта мяча; недостаточный мах правой ногой, а просто сгибание ее в коленном суставе.

БАСКЕТБОЛ.

Настоящие учебные нормативы предполагаются для использования в практической работе по спортивным играм с целью проверки уровня овладения навыками баскетбола и волейбола. Замечено, что ученики больше доверяют объективной оценке, чем субъективному мнению учителя, проверяющего упражнение «на технику». К тому же, эти нормативы позволяют установить постоянный и определенный уровень навыков.

1. Проверка навыка ведения мяча с изменением направления движения, скорости и высоты отскока мяча (время в секундах).

классы	**мальчики**			**девочки**		
	Низкий уровень	**Средний уровень**	**Высокий уровень**	**Низкий уровень**	**Средний уровень**	**Высокий уровень**
5	11.0	10.0	9.5	12.0	11.0	10.5
6	10.0	9.5	8.0	11.0	10.0	9.0
7	9.5	8.2	7.4	10.0	8.5	7.7

Это упражнение проводится по методике В.И.Ляха. По сигналу учителя ученик выполняет ведение мяча змейкой между тремя стойками (от линии старта до третьей стойки и обратно). Расстояние от линии старта до первой стойки и между стойками 3 метра. Кроме времени учитывается также правильность выполнения с

точки зрения правил баскетбола. В 5,6,7 классах, при этом, к ученикам предъявляется требование выполнять ведение поочередно то правой то левой рукой, в зависимости от положения ученика по отношению к стойке.

2. Проверка навыка броска в кольцо с места (на точность). Оценивается по количеству попаданий из 5 бросков. (5 классы из 6 бросков).

классы	**мальчики**			**девочки**		
	Низкий уровень	**Средний уровень**	**Высокий уровень**	**Низкий уровень**	**Средний уровень**	**Высокий уровень**
5	1 раз	2 раза	3 раза	0 раз	1 раз	2 раза
6	1 раз	2 раза	3 раза	0 раз	1 раз	2 раза
7	1 раз	2 раза	4 раза	1 раз	2 раза	3 раза
8	2 раза	3 раза	4 раза	1 раз	2 раза	4 раза

Для выполнения упражнения нужно определить место, откуда будут сделаны броски. Для этого от меряется необходимое расстояние от точки проекции центра баскетбольного кольца на пол. 5 и 6 классы выполняют броски с расстояния 1 метр, 7 классы - с 2 метров, а 8 классы – с 3 метров. Непременное условие – броски выполнять сбоку от кольца с обязательным отскоком от щита в кольцо. Так формируется «школа бросков» в кольцо.

3. Проверка навыка ловли и передачи мяча (время в секундах).

классы	**мальчики**			**девочки**		
	Низкий уровень	**Средний уровень**	**Высокий уровень**	**Низкий уровень**	**Средний уровень**	**Высокий уровень**
5	20.0	16.0	15.0	22.0	18.0	17.5
6	19.0	15.5	14.0	21.5	17.0	15.0
7	18.0	15.0	12.5	20.0	16.0	14.0

У
пражнение выполняе

тся так: стоя в 2,5 м от ровной стены, ученик выполняет 10 быстрых передач в стену на время. Чтобы ученики не двигались вперед, желательно поставить какое-либо невысокое (до 60-70 см) препятствие.

4. Проверка навыка броска в кольцо после ведения и двух шагов (количество попаданий из 5).

Ученик с расстояния 7-9 метров от щита делает ведение и бросок в кольцо в прыжке после 2 шагов.

классы	мальчики			девочки		
	Низкий уровень	**Средний уровень**	**Высокий уровень**	**Низкий уровень**	**Средний уровень**	**Высокий уровень**
8	1р	2р	3р	0р	1р	3р
9	1р	2р	4р	0р	1р	3р

Это же упражнение выполняют на оценку 6-тиклассники, только они делают не двойной шаг, а остановку прыжком. Оценка ставится за правильность выполнения. 7-миклассники также проходят проверку на правильность выполнения, только уже с двойного шага.

ВОЛЕЙБОЛ

1. **Проверка навыка верхней передачи.**

Условия выполнения, следующие: ученик, находясь в ограниченном пространстве (в одном из трех баскетбольных кругов), с трех попыток выполняет передачи над собой. Учитывается количество выполненных передач, при условии правильности исполнения.

классы	**мальчики**			**девочки**		
	Низкий уровень	**Средний уровень**	**Высокий уровень**	**Низкий уровень**	**Средний уровень**	**Высокий уровень**
7	6	8	10	4	6	8

8	7	10	12	5	7	9
9	9	12	15	6	8	12

2. **Проверка навыка нижней передачи мяча (условия выполнения те же, что при выполнении предыдущего норматива).**

классы	**мальчики**			**девочки**		
	Низкий уровень	**Средний уровень**	**Высокий уровень**	**Низкий уровень**	**Средний уровень**	**Высокий уровень**
8	4	6	8	3	4	5
9	5	7	9	4	6	8

При проверке навыков передач мяча возможны дополнительные условия, например: разрешается подправить мяч ударом одной руки или за счет другого вида передачи, что не входит в подсчет количества передач. Можно выходить из круга и заходить, при этом вне круга передачи не засчитываются.

3. **Проверка навыков в подаче мяча (из 6 – ти подач).**

классы	**юноши**			**девушки**		
	Низкий уровень	**Средний уровень**	**Высокий уровень**	**Низкий уровень**	**Средний уровень**	**Высокий уровень**
8	1	2	3	0	1	2
9	1	2	4	1	2	3

Условия выполнения: ученик с соблюдением правил волейбола, делает по сигналу учителя нужное количество подач избранным способом. Подачи, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

Нормативы не претендуют на окончательный вариант. В зависимости от уровня подготовки возможны их изменения в сторону ослабления или наоборот. Поскольку здесь проверяется все-таки умение выполнять то или иное двигательное действие, то при составлении нормативов учитывалась посильность их выполнения. Если в таблицах кое-где стоят нули, то это означает: «умеет делать, но не может в силу слабого физического развития», или по другой причине.