

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Краснополянская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Председатель:  Л.Р.Медведева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Краснополянская СОШ»

Приказ № 47 от 31.08.2023 г

 Медведева Л.Р.  


ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ОФП»

Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 7-12 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработал:  
Евсеев Алексей Валерьевич  
Инструктор по физической культуре

с. Красная Поляна

2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» имеет физкультурно-спортивную направленность. Носит индивидуальный и групповой характер обучения. Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти данную проблему и призвана дополнительная общеобразовательная программа «ОФП», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни.

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Актуальность** данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

**Отличительными особенностями** программы по общей физической подготовке является: направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными - половыми особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.). Объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально- ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью. Учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задаёт определённую логику в освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения. Учебный материал по общей физической подготовке структурирован

по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений. В зависимости от материально-технической оснащённости, интересов самих воспитанников, школьным методическим советом определяется в качестве учебного материала та или иная система физических упражнений.

**Адресат программы.** Дополнительная общеобразовательная программа «ОФП» ориентирована на обучающихся в возрасте от 7 до 12 лет. Содержание общеобразовательной программы адаптировано к потребностям конкретного ребенка, проявившего выдающиеся способности, находящегося в трудной жизненной ситуации и обучающегося, проживающего в сельской местности. При определенной модернизации программа может быть адаптирована для работы с отдельными категориями детей с ОВЗ и детей-инвалидов. Возможна реализация программы в дистанционной форме. Материалы для самостоятельного изучения тем будут доступны на официальном сайте учреждения.

**Срок реализации:** программа «ОФП» рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся два раза в неделю по четыре академических часа. Общее количество учебных часов программы – 162. В неделю 4,5 часа. Уровень сложности программы - базовый.

**Формы обучения.** Основными формами являются: групповые практические (учебно-тренировочные) и теоретические занятия; участие в спортивных соревнованиях; товарищеская игра; сдача контрольных нормативов; лекции с просмотром и анализом учебных фильмов, телетрансляций соревнований. Используются фронтальная и индивидуальная формы работы, работа в парах. В процессе занятий применяется дифференцированный подход к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Используются специальные индивидуальные задания и упражнения, допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует созданию ситуации успеха.

#### **Цель программы:**

Создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного

- отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

### Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	
1	Травматизма в спорте, причины.	1	1	-	
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	-	
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	-	
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>80</b>	<b>2</b>	<b>80</b>	
1	Строевые упражнения.	5	-	5	
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	18	-	18	
3	Дыхательная гимнастика.	3	-	3	
4	Корректирующая гимнастика.	17	-	17	
5	Оздоровительная гимнастика.	10	1	11	
6	Оздоровительный бег.	17	-	17	
7	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	10	1	9	
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>83</b>	<b>5</b>	<b>76</b>	
1	Основы видов спорта.	16	2	14	
2	Подвижные игры.	22	-	22	
3	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.	6	-	6	
4	Спортивные игры.	15	2	17	
5	Соревнования и конкурсы	10	-	10	
6	Двухсторонние игры	6	1	7	
<b>IV</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	
<b>V</b>	<b>Итого часов</b>	<b>162</b>	<b>10</b>		

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила охраны труда на занятиях.	2	1	1	Собеседование
2	Физическая подготовка (общая и специальная) .	50	6	44	Контрольные тесты
3	Основы техники и тактики Игры.	66	4	62	Учебная игра, наблюдение
4	Соревнования.	38		38	Наблюдение
5	Аттестация.	4	2	2	Контрольные задания, тестирование
6	Итоговое занятие	2	2		Наблюдение
Итого часов		162	15	147	

## Содержание учебного плана

## Содержание программы

### Раздел 1. Основы знаний. (3 часа)

#### Тема № 1. Травматизма в спорте, причины. (1 час)

Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм: - Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок

- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.

- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований

- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача

- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

#### Тема № 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (1 час)

#### Тема № 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь (1 час)

### Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). (80 часов)

#### 1. Строевые упражнения. (5 часов)

#### 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). (18 часов)

#### 3. Дыхательная гимнастика. (3 часа)

#### 4. Корректирующая гимнастика. (17 часов)

### **5.Оздоровительная гимнастика. (10 часов)**

Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Практические занятия. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника)

### **6.Оздоровительный бег (17 часов)**

Практические занятия. Бег.

### **7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.(10 часов)**

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). (83 часа)**

### **1.Основы видов спорта (16 часов)**

- 1.Волейбол.
- 2.Баскетбол.
- 3.Футбол.
- 4.Легкая атлетика.

### **2. Подвижные игры.(22 часа)**

- 1.В спортивном зале.
- 2.На свежем воздухе.

### **3. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость (6 часа)**

- 1 .Упражнения на ловкость.
- 2.Упражнения на координацию движений.
- 3.Упражнения на гибкость.
- 4.Упражнения на быстроту.
- 5.Упражнения на выносливость.

### **4. Спортивные игры (15 часов)**

### **5.Соревнования и конкурсы(10 часов)**

- 1 .Соревнования по ОФП.
2. Соревнования по СФП.
3. Соревнования — эстафеты.
4. Соревнования «Веселые старты».
5. Соревнования-поединки.

## **Раздел 4. Двухсторонние игры. (6 часов)**

Теория. Объяснение правил игры.

Практические занятия. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по пря-

мой, «змейкой»), с об беганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой»), с об беганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

### **Планируемые результаты.**

Планируемые личностные результаты освоения программы.  
У учащихся будут сформированы:  
- понимание ценности здорового образа жизни, потребностей соблюдать его;  
- устойчивая мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Планируемые метапредметные результаты освоения программы

Познавательные УУД. Учащиеся будут уметь:

- находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии или самостоятельно;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

Регулятивные УУД. У учащихся будут сформированы:  
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать и ставить перед собой новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы в этих видах деятельности;  
- умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;  
- умение осуществлять контроль, коррекцию, оценку своих действий (анализ причин успеха/неуспеха на занятии), саморегуляцию.

Коммуникативные УУД. У учащихся будут сформированы:

- умение работать в паре, группе (вступать в диалог, полилог, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности);
- способность формулировать собственное мнение и позицию.

## Планируемые предметные результаты освоения программы

Учащиеся будут знать:

- правила охраны труда во время занятий волейболом;
- историю возникновения, развития волейбола в мире и в нашей стране;
- правила личной гигиены спортсмена;
- основные правила проведения соревнований;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- причины возникновения травм и меры профилактики;
- основные тактико-технические особенности игры в волейбол.

Учащиеся будут уметь:

- осуществлять контроль самочувствия;
- оказывать первую помощь при ушибах, переломах, растяжении связок;
- выполнять физические упражнения, необходимые для развития физических навыков и укрепления здоровья;
- выполнять и применять в игровой и соревновательной деятельности основные тактико-технические приемы игры в волейбол:
  - основная стойка игрока;
  - прием мяча;
  - передача мяча;
  - подача мяча;
  - тактические действия в защите и нападении (индивидуальные, групповые, командные);
  - играть в волейбол с соблюдением основных правил;
  - демонстрировать жесты судьи;
  - осуществлять судейство учебных игр и соревнований.

### **Материально-техническое обеспечение.**

Занятия проводятся в спортивном зале или в компьютерном классе (в зависимости от темы занятия) соответствующим санитарно-гигиеническим нормам. Минимально необходимое оснащение занятий включает в себя:

- сетка волейбольная - 1 шт.;
- гимнастические стенки - 6-8 шт.;
- гимнастические скамейки - 3-4 шт.;
- гимнастические маты - 3 шт.;



- скакалки -15 шт.;
- мячи набивные (масса 1 кг) - 5 шт.;
- мячи волейбольные - 20 шт.;
- насос ручной со штуцером - 2 шт.

#### **Кадровое обеспечение программы.**

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется инструктором по физической культуре в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

#### **Техническое обеспечение**

- проектор;
- экран;
- видео – диски;
- магнитофон;
- компьютер.

#### **Дидактическое обеспечение программы**

- Карточка упражнений по волейболу (карточки).
  - Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
  - Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
  - Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
  - «Правила игры в волейбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в волейболе».
  - Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

#### **Формы аттестации и оценочные материалы.**

Результативность освоения обучающихся программы (теоретической и практической части) осуществляется через использование различных способов проверки:

Входной контроль – диагностика имеющихся знаний и умений обучающихся. Форма оценки: собеседование.

Текущая контроль – осуществляется на каждом занятии по изучению материала основных разделов программы. Проводиться в следующей форме: педагогическое наблюдение, собеседование, практическое задание, учебная игра.

Итоговый контроль - может принимать различные формы: итоговые тестовые задания, диагностическое анкетирование, учебная игра, соревнование.

**Теоретическая подготовка.** Выявление глубины и прочности полученных теоретических знаний осуществляется посредством использования таких методов как опрос, собеседование, тестирование. Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется в конце учебного года (май) (уровни высокий, средний, низкий).

**Общезфизическая подготовка.** Оценка уровня общезфизической подготовки учащихся осуществляется путем сдачи и выполнения контрольных тестовых заданий и упражнений, которые проводятся в начале и в конце учебного года (сентябрь, май):

- бег на короткие дистанции (30м);
- 6-ти минутный бег;
- челночный бег 3X10м;
- наклон из положения сидя;
- подтягивание на низкой (высокой) перекладине;
- прыжок в длину с места.

Результат определяется по специальной сравнительной таблице. Каждый тест оценивается по 3-м уровням (высокий, средний, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью. Сравнительная таблица показателей физической подготовленности детей 10-17 лет.

#### **Освоение игровых действий.**

Контроль над освоением учащимися игровых действий осуществляется методом наблюдения, в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями).

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

#### **Методические материалы.**

**В образовательном процессе используются следующие современные образовательные технологии:**

- здоровьесберегающие технологии;
- информационные технологии;
- технологии обучения в сотрудничестве;
- технология развивающего обучения
- личностно ориентированные технологии;
- технология проблемного обучения;
- игровые и социоигровые технологии.

#### **Основные методы реализации программы:**

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие методы обучения:

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся зрительные представления об изучаемых действиях.

#### **Практические методы:**

- метод упражнений (предусматривает многократные повторения движений);

- игровой;
- соревновательный (применяются после того, как у учащихся образовались навыки игры);
- круговой тренировки (предусматривает выполнение заданий на специально специально-подготовленных местах (станциях), упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей учащихся).

## Список используемой литературы

### Для педагога:

1. Беляев А.В. Волейбол: Теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина/ – М.: ТВТ Дивизион, 2011. 176 с.
2. Беляев А.В. Игровые упражнения как средство развития физических качеств волейболиста: методические рекомендации / А.В. Беляев. – М.: Фон, 2004. 27 с.
3. Волейбол: учебник для высших учебных заведений/ под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2006. 360с.
4. Занковец В. Энциклопедия тестирования. Издательство «спорт». – М., 2016. 451 с.
5. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. Методические рекомендации. /Е.В. Фомин // Всероссийская федерация волейбола. – М., 2011. 23 с.
6. Техничко – тактическая подготовка волейболистов. Методическое пособие выпуск №13. /Е.В. Фомин, Л.В.Булыкина, А.В. Суханов// Всероссийская федерация волейбола. – М., 2013. -56 с.

### Для учащихся и родителей:

1. Железняк Ю.Д. Юный волейболист.- М., 1988. 61 с
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М., 1998. 37 с.
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991. 59 с.
4. Железняк Ю.Д. , Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 1992. 67 с.
5. Волейбол: учебник/под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000. 93 с.

### Интернет-ресурсы:

<http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе»;

<http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта.

## Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь			Собеседование	2	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ. Входная диагностика.	Спортивный зал	Беседа
<b>Физическая подготовка (50 часов)</b>								
2	Сентябрь			Беседа	3	Личная гигиена спортсмена. Закаливание. Врачебный контроль и самоконтроль.	Спортивный зал	Контрольные вопросы
3	Сентябрь			Лекция	3	Утомление и переутомление. Травмы, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.	Спортивный зал	Контрольные вопросы и задания
4	Сентябрь			Практическое занятия	6	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Подвижные игры и эстафеты с мячом.	Спортивный зал	Наблюдение
5	Октябрь			Круговая тренировка	6	Упражнения с преодолением собственного веса. Подвижные игры и эстафеты с мячом.	Спортивный зал	Наблюдение
6	Октябрь			Круговая тренировка	6	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Бег в медленном темпе до 10 минут.	Спортивный зал	Наблюдение

7	Октябрь			Круговая тренировка	8	Упражнения с набивными мячами (поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля.	Спортивный зал	Наблюдение
8	Октябрь			Круговая тренировка	8	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) и координационных способностей.	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные задания
9	Ноябрь			Круговая тренировка	8	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). Полоса препятствий.	Спортивный зал	Наблюдение
10	Ноябрь			Контрольное занятие	2	Сдача контрольных нормативов.	Спортивный зал	Контрольные тесты
<b>Основы техники и тактики игры (66 часов).</b>								
11	Ноябрь			Лекция	2	История развития волейбола в России и в мире.	Спортивный зал	Контрольные вопросы
12	Ноябрь			Лекция	2	Правила соревнований. Основные жесты судей. Спортивная терминология.	Спортивный зал	Контрольные вопросы
13	Декабрь			Практическое занятие	4	Стойка волейболиста. Передачи мяча. Подвижные игры.	Спортивный зал	Наблюдение
14	Декабрь			Практическое занятие	4	Перемещения и стойки. Прием мяча. Эстафеты с элементами	Спортивный зал	Наблюдение

						волейбола.		
15	Декабрь			Практическое занятие	4	Верхняя, нижняя подачи мяча. Эстафеты с элементами волейбола.	Спортивный зал	Контрольные задания, наблюдение
16	Декабрь			Практическое занятие	4	Тактические действия в защите. Блокирование. Страховка	Спортивный зал	Наблюдение
17	Декабрь			Практическое занятие	4	Одиночное и групповое блокирование.	Спортивный зал	Наблюдение
18	Январь			Зачет	4	Промежуточная аттестация.	Спортивный зал	Контрольные задания, тестирование
19	Январь			Практическое занятие	4	Нападающий удар (из различных зон).	Спортивный зал	Наблюдение
20	Январь			Практическое занятие	4	Нападающий удар (из различных зон).	Спортивный зал	Наблюдение
21	Январь			Практическое занятие	4	Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
22	Февраль			Практическое занятие	4	Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебно-	Спортивный зал	Наблюдение

						тренировочная игра.	Спортивный зал	
23	Февраль			Практическое занятие	4	Групповые действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
24	Февраль			Практическое занятие	4	Групповые действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
25	Февраль			Практическое занятие	4	Командные действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
26	Март			Практическое занятие	4	Командные действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
27	Март			Практическое занятие	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями	Спортивный зал	Наблюдение
28	Март			Практическое занятие	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	Спортивный зал	Наблюдение
29	Март			Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
<b>Соревнования (38 часов)</b>								
30	Апрель			Соревнование	10	Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ. Участие в городских со-	Спортивный зал	Наблюдение



						ревнованиях.		
31	Апрель			Соревнование	10	Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ. Участие в городских соревнованиях.	Спортивный зал	Наблюдение
32	Апрель			Соревнование	10	Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ. Участие в городских соревнованиях.	Спортивный зал	Наблюдение
33	Май			Зачет	4	Итоговая аттестация.	Спортивный зал	Контрольные задания, тестирование
34	Май			Беседа	2	Итоговое занятие.	Спортивный зал	Наблюдение

**Уровень физической подготовленности учащихся  
10 – 17 лет**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	10	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			-						
			11						
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
			-						
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	10	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			-						
			11						
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
			-						
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	10	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			-						
			11						
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
			-						
			10	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			-						
			11						
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150

л4	Выносливость	6-минутный бег, м	13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
			-						
			17						
5	Гибкость	Наклон перед из положения сидя, см	10	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			-						
			11						
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
-									
17									

