

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснополянская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 31.08.2023 г.

председатель  Медведева Л.Р.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Краснополянская СОШ»
 Медведева Л.Р.

Приказ № 47 от 31.08.2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: 10 - 17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработал:

Харитонов Алексей Николаевич

Инструктор по физической культуре

с. Красная Поляна

2023г

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» 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 «Волейбол», 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 программы. Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными. Актуальность программы в том, что она позволяет учащимся не только восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры, так как количество учебных часов, отведённых на изучение данного раздела в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами, но и восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, благотворно воздействует на все системы детского организма, способствует укреплению физического, психического здоровья, преодолению определенных комплексов, развитию лидерских качеств.

Отличительные особенности программы. Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учетом использования

различных материалов и технологий, а также способствует расширению и

повышению физкультурно-спортивной культуры детей. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» ориентирована на обучающихся в возрасте от 10 до 17 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 «Волейбол» рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся два раз в неделю по два академических часа. Общее количество учебных часов программы – 162. 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.

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Учебный план

| № 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

1. Вводное занятие (2 часа).

Теория: Вводный инструктаж по ОТ.

Практика: Входная диагностика.

2. Физическая подготовка (50 часов):

Теория: Понятие о травмах, их причины и профилактика. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие об утомлении и переутомлении (причины и субъективные и объективные признаки). Закаливание организма спортсмена.

Практика: Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. Упражнения с преодолением собственного веса. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). Подвижные игры и эстафеты с мячом.

3. Основы техники и тактики игры (66 часов)

Теория: Возникновение и развитие волейбола: история развития волейбола в мире и в нашей стране. Правила проведения соревнований. Спортивная терминология. Основные жесты судей. Правила судейства.

Практика: Основная стойка игрока. Перемещения и стойки. Прием мяча. Передачи мяча (верхняя, нижняя) на месте и после перемещений. Поддача мяча (нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, нижняя боковая). Техника защиты и нападения (индивидуальные, групповые и командные действия). Подвижные игры с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры. Судейство учебных игр и внутренних соревнований.

4. Соревнования (38 часов)

Практика. Участие в соревнованиях согласно графика проведения районных соревнований по волейболу.

5. Аттестация (4 часа)

Теория и практика. Сдача контрольных тестов и нормативов.

6. Итоговое занятие (2 часа). Подведение итогов.

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

- Картотека упражнений по волейболу (карточки).
- Картотека 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).

Общефизическая подготовка. Оценка уровня общефизической 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 основных элементов волейбола.

Педагогическое тестирование, по данному виду проводится в середине и конце учебного года (декабрь, май). Контроль над освоением учащимися основных элементов волейбола осуществляется при помощи систематических наблюдений и выполнения учащимися контрольных тестовых упражнений:

- верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра;
- нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра;
- передача мяча в парах, без потерь (расстояние 5–6 м);
- нижняя подача (количество попаданий в площадку);
- нижняя подача, количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию педагога;
- передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6;
- нижние передачи над собой;
- верхние передачи над собой.

Освоение игровых действий.

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

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

Способы проверки знаний, умений и навыков.

| № норматива п/п | Контрольные нормативы | Результат | | | |
|--------------------|--|-----------|--------|---------|---------|
| | | | низкий | средний | высокий |
| 1 | Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз) | Юн. | 12 | 14 | 16 |
| | | Дев. | 9 | 11 | 14 |
| 2 | Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз) | Юн. | 10 | 12 | 14 |
| | | Дев. | 8 | 10 | 12 |
| 3 | Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз) | Юн. | 17 | 20 | 25 |
| | | Дев. | 12 | 15 | 20 |
| 4 | Подача нижняя, количество попаданий в площадку | Юн. | – | – | – |
| | | Дев. | – | – | – |
| 5 | Подача нижняя, количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию педагога | Юн. | 3 | 4 | 5 |
| | | Дев. | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток | Юн. | 3 | 4 | 5 |
| | | Дев. | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Нижние передачи над собой | Юн. | 20 | 25 | 30 |
| | | Дев. | 15 | 20 | 25 |
| 8 | Верхние передачи над собой | Юн. | 20 | 25 | 30 |
| | | Дев. | 15 | 20 | 25 |

Методические материалы.

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально - волевой.

Программой предусмотрены теоретические и практические занятия. В теоретической части рассматриваются вопросы истории возникновения волейбола, техники и тактики игры в волейбол, правилах проведения соревнований, гигиенических требованиях к местам занятий волейболом, инвентарю, спортивной одежде и обуви, учащиеся получают представление о травмах, их причинах и профилактике, врачебном контроле и самоконтроле, о причинах утомления и переутомления, способах закаливания организма спортсмена. В ходе бесед и лекций учащиеся так же знакомятся с основными правилами игры, правилами проведения соревнований, получают представления о правилах судейства игры.

Практическая часть направлена на физическое развитие обучающихся посредством выполнения упражнений, направленных на улучшение общей физической подготовки и специальной физической подготовки, а также на изучение и применение в игре основных тактико-технические приемов игры в волейбол, и развитие интереса к занятиям спортом.

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 |
| Физическая подготовка (50 часов) | | | | | | | | |
| 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 |
| Основы техники и тактики игры (66 часов). | | | | | | | | |
| 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 |
| Соревнования (38 часов) | | | | | | | | |
| 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 |

| | | | | | | | | | |
|----|--------------|------------------------------------|----|----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|
| 4 | 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 | | | | | | | | | |

