

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большекетская средняя школа»

СОГЛАСОВАНО:
ЗВР «Большекетская средняя
школа»

_____ /В.Н. Козлова

«_30_» __августа 2024г.



УТВЕРЖДЕНО

Директором «Большекетская
средняя школа»

_____ /И.Г. Пахмутова
от «30» августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Физкультурно-спортивный клуб «Спартак»»
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор:
педагог дополнительного образования
Иванов Владимир Владимирович

Кетский
2024 год

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для физкультурно-спортивного клуба «Спартак» при МБОУ «Большекетская средняя школа» «Спортивные игры» по видам спорта «Баскетбол» и «Волейбол» (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по видам спорта «Баскетбол» (утвержденного приказом Минспорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1006) и «Волейбол» (утвержденного приказом Минспорта РФ от 15 ноября 2022 г. № 987), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 24.07.2024) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательными для организаций, осуществляющих спортивную подготовку, возрастными и индивидуальными особенностями занимающихся.

Направленность программы дополнительной общеобразовательной программы «Физкультурно-спортивный клуб «Спартак»» - физкультурно-спортивная. Программа по виду является модифицированной, по признаку – общеразвивающей с практической ориентацией.

Актуальность программы заключена в возможности реализовать комплексный подход воспитанию и обучению детей, позволяя сочетать физическое, умственное, интеллектуальное воспитание, в повышении интереса учащихся к занятиям физической культуры и спорту и ведения здорового образа жизни. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и независимо для самих себя овладевают навыком основных движений, улучшается координация движений. Так же занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов.

Отличительные особенности. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Занятия спортивными играми дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных, районных и региональных соревнованиях по различным видам спорта (волейбол, баскетбол). Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Целевая группа ДОП: Программа рассчитана на обучающихся от 8 до 18 лет.

Учащиеся разделены на 2 возрастные группы: младшую группу (8-10

лет) и старшую группу (11-18 лет). Набор учащихся в группу свободный, независимо от национальной и половой принадлежности, социального статуса родителей (или законных представителей). Рекомендуемое количество детей в группе – 25 детей.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год обучения учащихся в возрасте с 8 лет.

Формы обучения: Занятия проводятся в групповой форме. Работа с детьми по данной программе наряду с теоретическими и практическими занятиями в группах, проходит и индивидуально для лучшего усвоения материала.

Виды занятий: основными видами занятий данной программы являются тренировочные занятия, беседы, учебные игры, соревнования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, контрольные игры.

Режим занятий: Программа рассчитана на 408 занятий (12 часов в неделю). Для младшей группы -102 занятия (3 час в неделю), 306 занятий (9 часов в неделю) - для ребят старшей группы.

1.2.Цель и задачи программы.

Цель программы – содействие физическому развитию, воспитание гармонично развитой личности, привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, развития в ОУ традиционных и наиболее популярных в регионе 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;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Учебный план

(младшая группа (8-10 лет))

№ п/п	Темы занятий	Количество занятий	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	Теоретическая	9	9		Беседа
2	Техническая	36	6	30	Учебная игра
3	Тактическая	29	9	20	Учебная игра

4	Физическая	22		22	Нормативы
5	Участие в соревнованиях	6		6	Соревнования
	Итого:	102	24	78	

(старшая группа (11-18 лет))

№ п/п	Темы занятий	Количе ство занятий	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	Теоретическая	9	9		Беседа
2	Техническая	110	22	88	Учебная игра
3	Тактическая	110	27	83	Учебная игра
4	Физическая	65		65	Нормативы
5	Участие в соревнованиях	12		12	Соревнования
	Итого:	306	58	248	

Рабочая программа курса

(младшая группа (8-10 лет))

№	Название темы	Дата	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на занятиях в секции.		1
2.	История возникновения спортивных игр.		1
3.	История возникновения спортивных игр.		1
4.	Развитие баскетбола и волейбола в России и за рубежом.		1
5.	Развитие баскетбола и волейбола в России и за рубежом.		1
6.	Крупнейшие соревнования по баскетболу и волейболу в России и в мире.		1
7.	Крупнейшие соревнования по баскетболу и волейболу в России и в мире.		1
8.	Правила соревнований		1
9.	Правила соревнований		1
10.	Стойка игрока. Перемещение в стойке		1
11.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.		1
12.	Приём мяча двумя руками снизу.		1

13.	Верхняя передача мяча в парах, тройках.		1
14.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.		1
15.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.		1
16.	Позиционное нападение. Учебная игра		1
17.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.		1
18.	Учебная игра. Развитие координационных способностей		1
19.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.		1
20.	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам		1
21.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству		1
22.	Двусторонняя игра		1
23.	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»		1
24.	Стойка игрока. Перемещение в стойке		1
25.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.		1
26.	Приём мяча двумя руками снизу		1
27.	Верхняя передача мяча в парах, тройках.		1
28.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча		1
29.	Прямой нападающий удар. Учебная игра		1
30.	Прямой нападающий удар. Учебная игра		1
31.	Позиционное нападение. Учебная игра		1
32.	Позиционное нападение. Учебная игра		1
33.	Комбинации из передвижений и остановок игрока		1
34.	Комбинации из передвижений и остановок игрока		1
35.	Верхняя подача мяча		1
36.	Верхняя подача мяча		1

37.	Нижняя подача мяча		1
38.	Нижняя подача мяча		1
39.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола		1
40.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола		1
41.	Верхняя подача, нижний прием		1
42.	Верхняя подача, нижний прием		1
43.	Нападающий удар, нижний прием		1
44.	Нападающий удар, нижний прием		1
45.	Прямой нападающий удар. Учебная игра		1
46.	Прямой нападающий удар. Учебная игра		1
47.	Верхняя передача мяча в парах с шагом		1
48.	Верхняя передача мяча в парах с шагом		1
49.	Соревнование в группах		1
50.	Соревнование в группах		1
51.	Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста.		1
52.	Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком. Ловли мяча.		1
53.	Остановка после движения прыжком и в 2-а шага. Техника ловли и передачи мяча. Развитие выносливости.		1
54.	Техника ловли мяча: ловля мяча на месте и в движении, ловля высоколетающего мяча, ловля катящегося мяча. Передача мяча без движения.		1
55.	Техника передачи мяча двумя руками от груди, тоже самое снизу с отскоком от пола на месте и в движении.		1
56.	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.		1

57.	Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».		1
58.	Ведение мяча с изменением направления.		1
59.	Совершенствование техники передвижений.		1
60.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Ведение с сопротивлением.		1
61.	Ведение мяча с сопротивлением. Тактика «защиты». Учебная игра.		1
62.	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.		1
63.	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.		1
64.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Передачи в «малой восьмерке».		1
65.	Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом. Учебная игра.		1
66.	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол.		1
67.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.		1
68.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.		1
69.	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра		1
70.	Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).		1
71.	Командные действия в нападении.		1
72.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.		1
73.	Ведение мяча с поворотом кругом.		1
74.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.		1
75.	Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника.		1
76.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.		1

77.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».		1
78.	Бросок мяча в движении с одного шага.		1
79.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.		1
80.	Сочетания приемов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.		1
81.	Зонная защита. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра.		1
82.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.		1
83.	Тактика персональной защиты. Взаимодействие игроков при индивидуальной защите.		1
84.	Тактика защиты и нападения. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.		1
85.	Действия одного защитника против двух нападающих.		1
86.	Ведение мяча с изменением направления движения.		1
87.	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний.		1
88.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.		1
89.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.		1
90.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.		1
91.	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.		1
92.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Ведение мяча с переводом на другую руку.		1
93.	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.		1
94.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.		1
95.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.		1

96.	Двусторонняя игра.		1
97.	Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.		1
98.	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.		1
99.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.		1
100.	Совершенствование тактических действий в нападении. Учебная игра. СФП.		1
101.	Совершенствование тактических действий в защите. Учебная игра.		1
102.	Контрольные испытания. Подведение итогов года. Двусторонняя игра.		1
Итого:		102	

Рабочая программа курса
(старшая группа (11-18 лет))

№	Название темы	Дата	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на занятиях в секции.		1
2.	История возникновения спортивных игр.		1
3.	История возникновения спортивных игр.		1
4.	Развитие баскетбола и волейбола в России и за рубежом.		1
5.	Развитие баскетбола и волейбола в России и за рубежом.		1
6.	Крупнейшие соревнования по баскетболу и волейболу в России и в мире.		1
7.	Крупнейшие соревнования по баскетболу и волейболу в России и в мире.		1
8.	Правила соревнований		1
9.	Правила соревнований		1
10.	Стойка игрока. Перемещение в стойке		1
11.	Стойка игрока. Перемещение в стойке		1

12.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.		1
13.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.		1
14.	Приём мяча двумя руками снизу.		1
15.	Приём мяча двумя руками снизу.		1
16.	Верхняя передача мяча в парах, тройках.		1
17.	Верхняя передача мяча в парах, тройках.		1
18.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.		1
19.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.		1
20.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.		1
21.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.		1
22.	Позиционное нападение. Учебная игра		1
23.	Позиционное нападение. Учебная игра		1
24.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.		1
25.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.		1
26.	Учебная игра. Развитие координационных способностей		1
27.	Учебная игра. Развитие координационных способностей		1
28.	Учебная игра. Развитие координационных способностей		1
29.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.		1
30.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.		1
31.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.		1
32.	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам		1
33.	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам		1
34.	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам		1
35.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству		1

36.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству		1
37.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству		1
38.	Двусторонняя игра		1
39.	Двусторонняя игра		1
40.	Двусторонняя игра		1
41.	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»		1
42.	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»		1
43.	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»		1
44.	Стойка игрока. Перемещение в стойке		1
45.	Стойка игрока. Перемещение в стойке		1
46.	Стойка игрока. Перемещение в стойке		1
47.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.		1
48.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.		1
49.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.		1
50.	Приём мяча двумя руками снизу		1
51.	Приём мяча двумя руками снизу		1
52.	Приём мяча двумя руками снизу		1
53.	Верхняя передача мяча в парах, тройках.		1
54.	Верхняя передача мяча в парах, тройках.		1
55.	Верхняя передача мяча в парах, тройках.		1
56.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча		1
57.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча		1
58.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча		1
59.	Прямой нападающий удар. Учебная игра		1

60.	Прямой нападающий удар. Учебная игра		1
61.	Прямой нападающий удар. Учебная игра		1
62.	Позиционное нападение. Учебная игра		1
63.	Позиционное нападение. Учебная игра		1
64.	Позиционное нападение. Учебная игра		1
65.	Комбинации из передвижений и остановок игрока		1
66.	Комбинации из передвижений и остановок игрока		1
67.	Комбинации из передвижений и остановок игрока		1
68.	Верхняя подача мяча		1
69.	Верхняя подача мяча		1
70.	Верхняя подача мяча		1
71.	Нижняя подача мяча		1
72.	Нижняя подача мяча		1
73.	Нижняя подача мяча		1
74.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола		1
75.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола		1
76.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола		1
77.	Верхняя подача, нижний прием		1
78.	Верхняя подача, нижний прием		1
79.	Верхняя подача, нижний прием		1
80.	Нападающий удар, нижний прием		1
81.	Нападающий удар, нижний прием		1
82.	Нападающий удар, нижний прием		1
83.	Прямой нападающий удар. Учебная игра		1

84.	Прямой нападающий удар. Учебная игра		1
85.	Прямой нападающий удар. Учебная игра		1
86.	Верхняя передача мяча в парах с шагом		1
87.	Верхняя передача мяча в парах с шагом		1
88.	Верхняя передача мяча в парах с шагом		1
89.	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.		1
90.	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.		1
91.	Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Одиночное блокирование. Учебная игра.		1
92.	Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Одиночное блокирование. Учебная игра.		1
93.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.		1
94.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.		1
95.	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.		1
96.	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.		1
97.	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.		1
98.	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.		1
99.	Соревнование в группах		1
100.	Соревнование в группах		1
101.	Соревнование в группах		1
102.	Соревнование в группах		1
103.	Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста.		1
104.	Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста.		1
105.	Специальная физическая подготовка. Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком. Ловли мяча.		1

106.	Специальная физическая подготовка. Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком. Ловля мяча.		1
107.	Остановка после движения прыжком и в 2-а шага. Техника ловли и передачи мяча. Развитие выносливости.		1
108.	Остановка после движения прыжком и в 2-а шага. Техника ловли и передачи мяча. Развитие выносливости.		1
109.	Техника ловли мяча: ловля мяча на месте и в движении, ловля высоколетящего мяча, ловля катящегося мяча. Передача мяча без движения.		1
110.	Техника ловли мяча: ловля мяча на месте и в движении, ловля высоколетящего мяча, ловля катящегося мяча. Передача мяча без движения.		1
111.	Правила игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди, тоже самое снизу с отскоком от пола на месте и в движении.		1
112.	Правила игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди, тоже самое снизу с отскоком от пола на месте и в движении.		1
113.	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.		1
114.	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.		1
115.	Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».		1
116.	Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».		1
117.	Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».		1
118.	Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».		1
119.	Ведение мяча с изменением направления.		1
120.	Ведение мяча с изменением направления.		1
121.	Совершенствование техники передвижений.		1
122.	Совершенствование техники передвижений.		1

123.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Ведение с сопротивлением.		1
124.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Ведение с сопротивлением.		1
125.	Ведение мяча с сопротивлением. Тактика «защиты». Учебная игра.		1
126.	Ведение мяча с сопротивлением. Тактика «защиты». Учебная игра.		1
127.	Ведение мяча с сопротивлением. Тактика «защиты». Учебная игра.		1
128.	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.		1
129.	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.		1
130.	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.		1
131.	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.		1
132.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Передачи в «малой восьмерке».		1
133.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Передачи в «малой восьмерке».		1
134.	Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом. Учебная игра.		1
135.	Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом. Учебная игра.		1
136.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.		1
137.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.		1
138.	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол.		1
139.	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол.		1
140.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.		1
141.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.		1
142.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.		1
143.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.		1

144.	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра		1
145.	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра		1
146.	Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).		1
147.	Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).		1
148.	Командные действия в нападении.		1
149.	Командные действия в нападении.		1
150.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.		1
151.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.		1
152.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом.		1
153.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом.		1
154.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.		1
155.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.		1
156.	Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника.		1
157.	Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника.		1
158.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.		1
159.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.		1
160.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».		1
161.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».		1
162.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок мяча в движении с одного шага.		1
163.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок мяча в движении с одного шага.		1
164.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.		1

165.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.		1
166.	Сочетания премов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.		1
167.	Сочетания премов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.		1
168.	Зонная защита. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра.		1
169.	Зонная защита. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра.		1
170.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.		1
171.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.		1
172.	Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра.		1
173.	Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра.		1
174.	Тактика персональной защиты. Взаимодействие игроков при индивидуальной защите.		1
175.	Тактика персональной защиты. Взаимодействие игроков при индивидуальной защите.		1
176.	Тактика защиты и нападения. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.		1
177.	Тактика защиты и нападения. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.		1
178.	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.		1
179.	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.		1
180.	Действия одного защитника против двух нападающих.		1
181.	Действия одного защитника против двух нападающих.		1
182.	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.		1
183.	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.		1
184.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.		1

185.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.		1
186.	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний.		1
187.	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний.		1
188.	Многочисленное выполнение технических приемов и тактических действий.		1
189.	Многочисленное выполнение технических приемов и тактических действий.		1
190.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.		1
191.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.		1
192.	Формы организации занятий в спортивной тренировке. Совершенствование техники броска мяча.		1
193.	Формы организации занятий в спортивной тренировке. Совершенствование техники броска мяча.		1
194.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.		1
195.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.		1
196.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.		1
197.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.		1
198.	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.		1
199.	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.		1
200.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Ведение мяча с переводом на другую руку.		1
201.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Ведение мяча с переводом на другую руку.		1
202.	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.		1

203.	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.		1
204.	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.		1
205.	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.		1
206.	Ведение мяча с изменением высоты отскока.		1
207.	Ведение мяча с изменением высоты отскока.		1
208.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.		1
209.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.		1
210.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.		1
211.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.		1
212.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра.		1
213.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра.		1
214.	Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.		1
215.	Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.		1
216.	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.		1
217.	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.		1
218.	Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».		1
219.	Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».		1
220.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.		1
221.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.		1
222.	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП		1

223.	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП		1
224.	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).		1
225.	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).		1
226.	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная Совершенствование техники броска мяча изученными способами.		1
227.	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная Совершенствование техники броска мяча изученными способами.		1
228.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.		1
229.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.		1
230.	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.		1
231.	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.		1
232.	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Передачи в парах.		1
233.	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Передачи в парах.		1
234.	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; перед на месте; броски в прыжке со средних расстояний		1
235.	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; перед на месте; броски в прыжке со средних расстояний		1
236.	Взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре		1
237.	Взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре		1
238.	Правила баскетбола- судейская практика. Ведение мяча с обводкой защитников. Учебная игра.		1
239.	Правила баскетбола- судейская практика. Ведение мяча с обводкой защитников. Учебная игра.		1
240.	Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, сн отскоком от щита, с места, в движении, ближние, прямо пре щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.		1

241.	Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, сн отскоком от щита, с места, в движении, ближние, прямо пре щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.		1
242.	Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту. Учебная игра.		1
243.	Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту. Учебная игра.		1
244.	Скрытые передачи мяча. Взаимодействие игроков в нападении.		1
245.	Скрытые передачи мяча. Взаимодействие игроков в нападении.		1
246.	Двусторонняя игра.		1
247.	Двусторонняя игра.		1
248.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.		1
249.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.		1
250.	Переключения от действий в нападении к действиям в защите.		1
251.	Переключения от действий в нападении к действиям в защите.		1
252.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.		1
253.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.		1
254.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		1
255.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		1
256.	Перемещение с заданием, передачи двумя рукам в движении, броски одной рукой с места; применение приемов в игре «борьба за мяч»		1
257.	Перемещение с заданием, передачи двумя рукам в движении, броски одной рукой с места; применение приемов в игре «борьба за мяч»		1
258.	Встречные передачи мяча; передачи в парах, тройках передачи в «малой восьмерке».		1
259.	Встречные передачи мяча; передачи в парах, тройках передачи в «малой восьмерке».		1
260.	Совершенствование передач мяча. Ведение в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.		1

261.	Совершенствование передач мяча. Ведение в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.		1
262.	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.		1
263.	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.		1
264.	Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу, с изменением направления и скорости движения.		1
265.	Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу, с изменением направления и скорости движения.		1
266.	Перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре. Учебная игра.		1
267.	Перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре. Учебная игра.		1
268.	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Учебная игра.		1
269.	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Учебная игра.		1
270.	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Учебная игра.		1
271.	Тактические действия, командные действия в нападении, быстрое нападение. Учебная игра.		1
272.	Тактические действия, командные действия в нападении, быстрое нападение. Учебная игра.		1
273.	Тактические действия, командные действия в нападении, быстрое нападение. Учебная игра.		1
274.	Тактические действия команды в защите. Учебная игра.		1
275.	Тактические действия команды в защите. Учебная игра.		1
276.	Тактические действия команды в защите. Учебная игра.		1
277.	Взаимодействие игроков в нападении. Индивидуальные и командные действия в нападении. Учебная игра.		1

278.	Взаимодействие игроков в нападении. Индивидуальные и командные действия в нападении. Учебная игра.		1
279.	Взаимодействие игроков в нападении. Индивидуальные и командные действия в нападении. Учебная игра.		1
280.	Взаимодействие игроков в защите. Зональная и индивидуальная защиты. Учебная игра.		1
281.	Взаимодействие игроков в защите. Зональная и индивидуальная защиты. Учебная игра.		1
282.	Взаимодействие игроков в защите. Зональная и индивидуальная защиты. Учебная игра.		1
283.	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывания, выбивания, накрытие броска).		1
284.	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывания, выбивания, накрытие броска).		1
285.	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывания, выбивания, накрытие броска).		1
286.	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Учебная игра.		1
287.	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Учебная игра.		1
288.	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Учебная игра.		1
289.	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.		1
290.	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.		1
291.	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.		1
292.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.		1
293.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.		1
294.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.		1
295.	Совершенствование техники бросков мяча.		1

296.	Совершенствование техники бросков мяча.		1
297.	Совершенствование техники бросков мяча.		1
298.	Совершенствование тактических действий в нападении. Учебная игра.		1
299.	Совершенствование тактических действий в нападении. Учебная игра.		1
300.	Совершенствование тактических действий в нападении. Учебная игра.		1
301.	Совершенствование тактических действий в защите. Учебная игра.		1
302.	Совершенствование тактических действий в защите. Учебная игра.		1
303.	Совершенствование тактических действий в защите. Учебная игра.		1
304.	Контрольные испытания. Подведение итогов года. Двусторонняя игра.		1
305.	Контрольные испытания. Подведение итогов года. Двусторонняя игра.		1
306.	Контрольные испытания. Подведение итогов года. Двусторонняя игра.		1
Итого:		306	

1.3.Содержание учебного плана программы.

История развития баскетбола и волейбола. Характеристика баскетбола и волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения спортивных игр. Развитие баскетбола и волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по баскетболу и волейболу в России и в мире.

Гигиена спортсмена. Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом и волейболом. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.

Техническая подготовка. Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. Техника нападения. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Верхняя и нижняя передача мяча. Верхняя и нижняя подача мяча. Приём мяча сверху и снизу и через сетку. Нижняя прямая подача. Приём мяча сверху, приём мяча снизу. Передача сверху через сетку. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча

после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Передачи сверху с переменной мест. Приём мяча от сетки. Передача сверху в тройках с перемещением. Двухсторонняя игра с заданием.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, волейбол. Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бегна дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры. Волейбол, футбол, бадминтон, хоккей, бейсбол. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей. В группах начальной подготовки юные баскетболисты и волейболисты изучают основы техники игр, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Учащиеся овладеют техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, будут обучены основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в баскетбол, овладеют процессом игры в

соответствии с правилами баскетбола и волейбола. Учащиеся будут принимать участие в товарищеских играх и в неофициальных турнирах по баскетболу и волейболу, а также в соревнованиях по ОФП, «Веселых стартах».

1.4. Планируемые результаты.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

В результате изучения программы» по дополнительному образованию учащиеся должны

Знать:

-влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

-гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

-правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

-основы методики обучения и тренировки по волейболу и баскетболу.

-правила игры;

-технику и тактику игры в волейбол, баскетбол;

-строевые команды;

-методику судейства учебно – тренировочных игр;

-общие рекомендации к созданию презентаций.

Уметь:

-выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

-соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

-выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;

-выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;

-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

-осуществлять судейство соревнований по волейболу, баскетболу;

-работать с книгой спортивной направленности;

-самостоятельно составлять выступления и презентацию.

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

Младшая группа (8-10 лет)

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество о учебных недель	Количество о учебных дней	Количество о учебных часов	Режим занятий
1 год	2 сентября	26 мая	34	34	102	1 занятие по 3 часа в неделю
Каникулы: 29 октября – 4 ноября, 30 декабря – 8 января, 22 марта – 30 марта						

Старшая группа (11-18 лет)

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество о учебных недель	Количество о учебных дней	Количество о учебных часов	Режим занятий
1 год	2 сентября	26 мая	34	102	306	3 занятия по 3 часа в неделю
Каникулы: 29 октября – 4 ноября, 30 декабря – 8 января, 22 марта – 30 марта						

2.2.Условия реализации программы:

В рамках содержания обучения занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры волейбол и баскетбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции обучающиеся знакомятся с основными правилами игры в волейбол, баскетбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащийся получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой. Применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказпоказ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной

специализации.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал для занятий баскетболом и волейболом.
- Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки, волейбольная сетка, волейбольные мячи).

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Формы аттестации и оценочные материалы: умения и навыки проверяют во время участия учащихся в школьных, районных соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов(аттестации) по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь и май), учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы являются: уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост. Текущий контроль проводится в течение учебного года в виде учебных игр.

Таблица оценки тестов «Волейбол» старшая группа (11-18 лет)

№ п/п	Контрольные нормативы	Кол-во раз
1	Правила соревнований	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10
5	Передачи над собой в круге без потерь	10
6	Подача (любая): из 6 попыток	4
7	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	4
8	Приём мяча	4

Таблица оценки тестов «Баскетбол» старшая группа (11-18 лет)

Наименование теста	«5»		«4»		«3»	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки

«Змейка» с ведением мяча 2X15 м/сек	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
«Челночный бег» с ведением мяча 3X10 м/сек	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Переда мяча в стену за 30 сек (кол-во передач)	19	18	18	17	17	16

Список литературы:

1. Агинако Л. Обучение техническим элементам волейбола / Л. Агинако // Спорт в школе. - 2008 (№23).
2. Буйлов, Ю. Ф., Портных, Ю. И. Мини-баскетбол в школе. - М., 2006. - 130с
3. Зельдович, Т. А., Кераминас, С. А. Подготовка юных баскетболистов. -М.,2006. - 114с.
4. Железняк Ю.Д., Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 2010 г.
5. Клещев Ю.Н., А.Г. Фурманов «Юный волейболист», М – «Физкультура и спорт» 1999 г.
6. Линдеберг, Ф. Баскетбол. Игра и обучение. - М., 2010. - 95с.
7. Кротов В.Р / Баскетбол как средство формирования физического здоровья у детей младшего школьного возраста. // Физическая культура, спорт и здоровье. - 2017. - № 30. - С. 155-157. - https://www.elibrary.ru/download/elibrary_32791998_68729836.pdf
8. Кудряшов В., Мирошникова, Р. Технические приемы игры в баскетбол. - Минск, 2007. - 68с.
9. Никитин С. Е. Методика реализации программы "Учись играть в волейбол" в системе дополнительного образования общеобразовательных школ / С. Е. Никитин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 3. – С. 34–37
10. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт»2002 г.

11. <http://www.sportlib.ru>.