

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ НОВОЛЯЛИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Муниципальное казённое образовательное учреждение дополнительного образования  
Новолялинского муниципального округа «Спортивная школа»  
(МКОУ ДО НМО «СШ»)

Принята на педагогическом  
совете  
МКОУ ДО НМО «СШ»  
Протокол № 4 от 03.09.2025г.



УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 66 о/д от 03.09.2025  
и.о. директора МКОУ ДО НМО «СШ»  
О.А. Кузеванова

Дополнительная общеобразовательная программа  
в области физической культуры и спорта по виду спорта «баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст учащихся: 7-18 лет  
Срок реализации: 3 года

Составитель программы:  
Н.С. Нежинская, инструктор-методист

г. Новая Ляля  
2025г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>ОСНОВНЫЕ ХАРААКТЕРИСТИКИ .....</b>	<b>3</b>
1.1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
1.1.1	НАПРАВЛЕННОСТЬ .....	3
1.1.2	АКТУАЛЬНОСТЬ.....	3
1.1.3.	<i>ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ.....</i>	3
1.1.4.	<i>АДРЕСАТ.....</i>	3
1.1.5.	<i>ОБЪЕМ И СРОК ОСВОЕНИЯ.....</i>	4
1.1.6.	<i>ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА</i>	4
1.2.	<i>ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ .....</i>	5
1.3.	<i>ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....</i>	5
1.4.	<i>СОДЕРЖАНИЕ.....</i>	6
<b>2.</b>	<b><i>ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....</i></b>	<b>9</b>
2.1.	<i>КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....</i>	9
2.2.	<i>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ.....</i>	9
2.3.	<i>ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ</i>	22
<b>3.</b>	<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>23</b>

## 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Баскетбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости передач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «баскетбол» разработана на основе:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726 - р).
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 - 20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Методические рекомендации МОиН РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015г. (№ 09 - 3242)
- Приказа Министерства просвещения РФ от 9.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

#### 1.1.1. Направленность Программы – физкультурно - спортивная.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательного учреждения с

использованием способов двигательной деятельности и раздела «Баскетбол». Курс направлен на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности обучающихся, а также на удовлетворение интересов обучающихся с углубленной подготовке в избранном виде спорта.

**1.1.2. Актуальность** данной дополнительной общеобразовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально - волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания. Она учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, а также то, что она включает, кроме практических умений, теоретические знания по баскетболу и технике судейства.

**1.1.3. Отличительные особенности программы.** В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить от части, проблему призвана программа дополнительного образования «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и по поддержании функциональности организма. Развитие творческих, коммуникативных способностей обучающихся на основе и собственной творческой деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в весьма уязвимом подростковом возрасте, что повышает и самооценку обучающегося, и его оценку в глазах окружающих.

**1.1.4. Адресат.** В спортивно-оздоровительные группы зачисляются лица, достигшие 7 - летнего возраста, желающие заниматься баскетболом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в учреждение, так и из обучающихся в ней, но не имеющих по каким-либо причинам возможность продолжать занятия на других этапах подготовки и желающих заниматься лыжными гонками.

Наполняемость группы от 10 до 20 человек.

### 1.1.5. Объем и срок освоения программы.

Таблица 1

#### Объем, срок освоения программы и наполняемость групп

Этап подготовки	Год обучения (лет)	Возраст (лет)	Наполняемость группы (чел.)	Макс. объем учебно-тренировочной работы (часы, нед./год)	Режим занятий (кол-во дней в нед.)	Уровень спортивной подготовленности
Ознакомительный	1	7-17	10-20	6/216	3	Прирост показателей ОФП, СФП
Базовый	2	7-17	10-20	6/216	3	Прирост показателей ОФП, СФП
Продвинутый	3	7-17	10-20	6/216	3	Прирост показателей ОФП, СФП

### 1.1.6. Особенности организации образовательного процесса.

Продолжительность одного академического часа - 45мин.

Перерыв между учебными занятиями -10мин.

Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий определяется в соответствии с требованиями СанПиН и регламентирована годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 36 недель (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно- тренировочного процесса). Занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием. По окончании учебного года по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов, обучающиеся переводятся на следующий этап обучения, либо остаются на повторное обучение.

**Форма обучения** – очная. Занятия проводятся на русском языке.

#### **Форма организации образовательного процесса:**

- групповые практические занятия;
- групповые теоретические занятия;
- физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования);
- контрольные упражнения (нормативы);
- самостоятельная работа обучающихся;

#### **Форма реализации образовательного процесса:**

1. «Ознакомительный этап». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

2. «Базовый этап». Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы.

3. «Продвинутый этап». Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы.

Также предполагает углубленное изучение содержания общеразвивающей программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы.

#### **Форма проведения занятий:**

- тренировочное занятие,
- беседы;
- лекции;
- открытое занятие.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

**Целью** Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирования навыков здорового образа жизни.

**Основными задачами** реализации Программы являются:

#### **образовательные:**

- обучение технике и тактике игры;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно - силовых,
- координационных, выносливости, гибкости);
- формирование необходимых теоретических знаний.

**развивающие:**

- сформировать у обучающихся сознательно - ответственную позицию в отношении здоровья;
- развивать положительную мотивацию здоровьесбережения;
- предоставить каждому обучающемуся возможности для самоопределения, самореализации и саморазвития с учетом его индивидуальных особенностей;
- улучшение координации и ритма движений;
- развитие равновесия и пространственной ориентировки;
- формирование правильной осанки.

**воспитательные:**

- воспитывать у обучающихся экологическую, валеологическую культуру и культуру поведения через формирование нравственных, духовных и волевых качеств;
- ориентировать обучающихся на спектр профессий, связанных со спортивной направленностью;
- способствовать развитию межличностных отношений, контактности, доброжелательности;
- воспитывать способность к сотрудничеству, взаимопониманию в коллективе, построению межличностных отношений;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность

**1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Результаты и способы определения результативности: обучающиеся приобретут необходимые умения и навыки игры в баскетбол, получают соревновательный опыт, занятия в группах позволят обеспечить воспитание морально - волевых качеств и укрепить здоровье.

**1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Учебный план** по разделам подготовки рассчитан на 36 недель учебно - тренировочных занятий.

**1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

	<b>Разделы подготовки</b>	<b>Количество часов</b>
	Основы знания	8
	Общая физическая подготовка (в том числе другие виды спорта и подвижные игры)	92
	Специальная физическая подготовка	72
	Техническая подготовка	42
	Спортивные соревнования (интегральная подготовка)	в соответствии с планом спортивно- массовых мероприятий*
	Тестирование и контроль	2

<b>Всего часов</b>	<b>216</b>
--------------------	------------

## 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

	<b>Разделы подготовки</b>	<b>Количество часов</b>
	Основы знаний	4
	Общая физическая подготовка (в том числе другие виды спорта и подвижные игры)	86
	Специальная физическая подготовка	82
	Техническая подготовка	42
	Спортивные соревнования (интегральная подготовка)	в соответствии с планом спортивно- массовых мероприятий*
	Тестирование и контроль	2
	<b>Всего часов</b>	<b>216</b>

## 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

	<b>Разделы подготовки</b>	<b>Количество часов</b>
	Теоретическая подготовка	4
	Общая физическая подготовка (в том числе другие виды спорта и подвижные игры)	82
	Специальная физическая подготовка	86
	Техническая подготовка	42
	Спортивные соревнования (интегральная подготовка)	в соответствии с планом спортивно- массовых мероприятий*
	Тестирование и контроль	2
	<b>Всего часов</b>	<b>216</b>

В спортивно-оздоровительных группах основное внимание уделяется общей физической подготовке. Учебно-тренировочное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, специальных беговых упражнений, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата. Большое внимание уделяется другим видам спорта, подвижным играм, игровым заданиям.

## **Содержание учебного плана.**

### **I. Основы знаний (8 часов)**

#### *Тема №1. Вводное занятие*

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

*Тема №2. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по баскетболу. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила игры в мини- баскетбола.*

#### *Тема № 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье/*

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

### **II. Общая физическая подготовка (92 часов)**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа поднимание ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Подвижные игры:* “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

### **III. Техническая подготовка (72 часов)**

#### Специальная физическая подготовка(СФП)

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа)лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и с перемещением. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями).

Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.

Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевым и эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1 - 5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Бросок мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2 - 3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

#### **IV. Специальная (42 часа)**

- прочное освоение технических элементов баскетбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения:

- Прыжок толчком двух ног
- Прыжок толчком одной ноги
- Остановка прыжком
- Остановка двумя шагами
- Повороты вперед
- Повороты назад
- Ловля мяча двумя руками на месте
- Передача мяча двумя руками сверху
- Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)
- Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)
- Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)
- Передача мяча двумя руками с места

- Передача мяча одной рукой с места
- Ведение мяча с высоким отскоком
- Ведение мяча с низким отскоком
- Ведение мяча на месте
- Ведение мяча по прямой
- Броски в корзину двумя руками сверху.

## **2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1. Календарный учебный график.**

#### **Календарный учебный график**

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14).

Начало учебного года 01 сентября. Окончание учебного года 31 мая.

Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и уровням сложности).

Начало тренировочных занятий – согласно расписания.

Каникулы:

- зимние с 31 декабря – 8 января;

Праздничные и выходные дни:

- 23 февраля – День защитника Отечества (перенос праздничного дня);
- 8 марта – Международный женский день (перенос праздничного дня);
- 1 мая – Праздник Весны и Труда;
- 9 мая – День Победы;
- 4 ноября – День народного единства.

Расписание занятий утверждается директором МКОУ ДО НМО «СШ» по представлению педагогических работников с учётом пожеланий учащихся (их законных представителей), возрастных особенностей учащихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

### **2.2. Условия реализации Программы.**

**Материально-техническое обеспечение школы:**

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для освоения Программы.

**Методические материалы.**

**Методическое обеспечение образовательной программы по волейболу 1-3 года обучения**

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	Беседы	литература по теме	наглядные пособия	

2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом;	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты;	контрольные нормативы по ОФП
--------------------------------	---	--	---	------------------------------

	- работа по станциям; самостоятельные занятия; - тестирование		- резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи;	
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; -тестирование	-литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольные нормативы по СФП
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование; - турнир.	литература по теме; - слайды; видеоматериалы; - карточки с заданием.	волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента	контрольные нормативы - учебно-тренировочная игра; - помощь в судействе.

5. Тактическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; тестирование; -турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы	- волейбольные мячи; волейбольная сетка; - резиновая лента	- контрольные нормативы - учебно-тренировочная игра;
6. Контрольные испытания	Практикум: самостоятельные занятия; тестирование;		- скакалки; гимнастическая стенка; гимнастические маты;	контрольные нормативы; - помощь в су действе.

### 2.3. Форма аттестации/контроля и оценочные материалы.

Формой подведения итогов является аттестация обучающихся (промежуточная, итоговая).  
Промежуточная аттестация - оценка степени уровня освоения детьми Программы данного года обучения.

Итоговая аттестация - оценка степени и уровня освоения детьми Программы

Сроки проведения аттестации:

промежуточная аттестация обучающихся проводится в апреле - мае;

итоговая аттестация проводится в мае.

№	контрольные упражнения	8,9-10л	11-12л	13-14л	15л	16л	17л
1	Бег 30м., сек.	9,5	9,3	9,2	9,1	8,9	8,8
2	Прыжок в длину с места, см.	175	180	185	190	200	210
3	Прыжок вверх с места толчком двух ног	20	30	40	45	50	55
4	Метание набивного мяча 1кг. Из-за головы двумя руками: - Сидя - Стоя	4 8	5 10	6 11	7 12	8 13	9 14

5	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	1	2	2	3	3	4
6	Подача на точность: Верхняя прямая (9-12лет) Верхняя прямая по зонам 13-15лет В прыжке 16 лет и старше	1	2	2	3	3	4
7	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	1	2	2	3	3	4

### 3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

#### Литература для обучающихся:

1. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 1979.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.
3. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.
4. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.

#### Литература для педагога:

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
2. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Физкультура и спорт, 2005. Советский спорт, 2002.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
7. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.

Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.

#### Для детей и родителей

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
4. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1- 4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
5. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
8. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
9. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.
10. <http://amfr.ru/edu/mishka/> - сайт ассоциации мини – футбола России. Общероссийский проект мини- футбол в школу.
11. Портал дополнительного образования <http://dopedu.ru/>
12. Kids world.ru <http://www.kidsworld.ru/> <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/08/17/elektronnyeobrazovatelnye-resursy-po-fizicheskoj>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 668457944626561634972740990882929036601482128238

Владелец Кузеванова Оксана Анатольевна

Действителен с 18.02.2025 по 18.02.2026