

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивного направления
«Спортивные игры»
5-7 классы**

Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» 5-7 классы – М.: «Просвещение», 2021 год. Разделы и темы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 11-14 лет.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих учеников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Место программы в учебном плане.

Программа рассчитана на 3 года (34 часа в год) с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 35 - 40 минут. Содержание секции отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Цель программы: удовлетворить потребность школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данной программы являются:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

Планируемые результаты внеурочной деятельности «Спортивные игры»

Предполагаемые результаты реализации программы.

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

- *Личностные* результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей;
- *Предметные* – через формирование основных элементов научного знания;
- *Метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения

индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве:

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

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. В единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся:

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

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

- Личностные - самоопределение, смыслообразование;
- Регулятивные - соотнесение известного и неизвестного, планирование, оценка, способность к волевому усилию;
- Познавательные - формулирование цели, выделение необходимой информации, структурирование, выбор эффективных способов решения учебной задачи, рефлексия, анализ и синтез, сравнение, классификации, действия постановки и решения проблемы;
- Коммуникативные - строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами, постановка вопроса, разрешение конфликтов.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для

жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Спортивные игры» учащиеся **смогут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

должны знать:

- историю возникновения и развитие спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол);
- жесты судьи;
- основы техники и тактики игры и технической, тактической подготовки;
- правила игры (баскетбол, волейбол, футбол);
- навыки простейшего судейства.
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

Техническая подготовка:

учащийся должен:

- овладеть всеми известными приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях;
- уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения;
- овладеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще и выполнять их с наибольшим эффектом;
- совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

Тактическая подготовка:

для учащегося должно быть характерно:

- быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность, творческая инициатива;
- индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами, основные системы командных действий в нападении и защите;
- сформированность умений эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника;
- способность по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

должны уметь выполнять:

В технической подготовке:

- стойки, передвижения, стойки. повороты;
- передачи и ловля мяча (на месте и в движении);
- ведение мяча (на месте и в движении);
- бросок мяча одной и двумя руками (на месте и в движении);
- подачи мяча;
- индивидуальная техника защиты и нападения.

В тактической подготовке:

- тактика свободного нападения;
- взаимодействие игроков;
- тактические действия в защите и в нападении.

В игровой подготовке:

- учебные игры (игра по упрощенным правилам);
- игровые задания;
- двухстороннюю игру.

Основной показатель реализации программы «Спортивные игры» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных

показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Ожидаемый результат: Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности.

Раздел 1. Спортивные игры (баскетбол) (17 часов)

1.1– 1.30. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини - баскетбола. Жесты судьи. Помощь в судействе. Гигиенические требования к занимающимся спортом, режим дня, закаливание Техника безопасности при занятиях баскетболом, подготовка мест занятий. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Терминология спортивной игры, техника владения мячом (ловля, передача, ведение мяча, бросков), техника передвижения, остановок, стоек и поворотов, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Демонстрировать и применять в игре основные технико - тактические действия. Воспитание нравственных и волевых качеств. Развитие координационных и кондиционных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Упражнения на развитие физических способностей.

Раздел 2. Спортивные игры (волейбол) (17 часов)

2.1 – 2.30. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий. Техника владения мячом (прием, передача, подача мяча и нападающий удар). Тактические действия игрока: тактика свободного нападения.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Упражнения для развития физических способностей:

- развитие силы;
- развитие быстроты;
- развитие скоростно - силовой способности;
- развитие выносливости;

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание.

Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание.

Бег: Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных

исходных положений. Бег по отрезкам до 40м., 60 м. кросс 500 – 2000 м.

Прыжки: Опорные и простые прыжки с мостика. Серийные прыжки с доставанием

подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.

Метание мячей движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота», «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

Специальная подготовка (СП).

Техническая подготовка

Овладение техникой:

- *стойки, передвижения, остановки, повороты (б/б, в/б, ф/б)* – стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.
- *передачи и ловля мяча (б/б, в/б, ф/б)* – ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола, передача мяча со сменой мест в движении, передача с низ и с веру двумя руками. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.
- *ведение мяча (б/б, ф/б)* - ведение мяча правой и левой рукой (ногой) (на месте и в движении). Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.
- *бросок мяча (б/б)* - Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.
- *удары по мячу, воротам (ф/б)*– удары по воротам указанным способом на точность (меткость) попадания мячом в цель.
- *индивидуальные защитные действия (б/б)*- Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1.
- *закрепление техники и развитие координационных способностей(б/б, в/б, ф/б)* - комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок, удары (по мячу, воротам).

Тактическая подготовка:

- тактика свободного нападения;
- позиционное нападение (5:0) без смены мест и со сменой мест;
- нападение быстрым прорывом(1:0), (2:1);
- взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»;
- личная защита (1:1).

Игровая подготовка:

- учебная игра (игра по упрощенным правилам);
- игровые задания;
- двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

**Раздел 3. Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

5 класс - 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Тема	Основное содержание занятий	Кол-во часов
I	Баскетбол		17
1.	Стойки и перемещения баскетболиста	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	2
2.	Остановки:	«Прыжком», «В два шага»	1
3.	Ловля и передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	4
4.	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	4
5.	Бросок мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	4
6.	Тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	2
II	Волейбол		17
1.	Стойки и перемещения	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	2
2.	Передача	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	3
3.	Нижняя прямая подача с середины площадки	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	3
4.	Прием и передача мяча	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	3
5.	Игра и игровые задания, подвижные игры и эстафеты	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Подвижные игры, эстафеты. Приложение №1.	6
	Основы знаний в процессе занятий		
	Физическая подготовка в процессе занятий		
	ИТОГО		34

6 класс - 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Тема	Основное содержание занятий	Кол-во часов
I	Баскетбол		0
Технические действия			
1.	Стойки и перемещения баскетболиста	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	2
2.	Остановки	«Прыжком», «В два шага»	1
3.	Ловля и передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	2
4.	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	2
5.	Броск мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	2
Тактические действия			
6.	Игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2
7.	Игра в нападении	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	2
8.	Тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	1
9.	Игра по упрощенным правилам и игровые задания	Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях.	3
II	Волейбол		17
1.	Стойки и перемещения (закрепление)	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	1
2.	Закрепление техники передачи	Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку.	3
3.	Верхняя прямая подача	Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	2
4.	Закрепление техники	Прием мяча. Прием подачи.	3

	приема мяча с подачи		
5.	Индивидуальные тактические действия в защите.	Индивидуальные тактические действия в защите.	2
6.	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра. Приложение №1.	6
Основы знаний в процессе занятий			
Физическая подготовка в процессе занятий			
ИТОГО			34

7 класс - 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Тема	Основное содержание занятий	Кол-во часов
I	Баскетбол		0
Технические действия			
1.	Стойки и перемещения баскетболиста	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	2
2.	Остановки	«Прыжком», «В два шага»	1
3.	Ловля и передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	2
4.	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	2
5.	Броск мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	2
Тактические действия			
6.	Игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2
7.	Игра в нападении	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	2
8.	Тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	1

9.	Игра по упрощенным правилам и игровые задания	Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях.	3
II Волейбол			17
1.	Стойки и перемещения (закрепление)	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	1
2.	Закрепление техники передачи	Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку.	3
3.	Верхняя прямая подача	Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	2
4.	Закрепление техники приема мяча с подачи	Прием мяча. Прием подачи.	3
5.	Индивидуальные тактические действия в защите.	Индивидуальные тактические действия в защите.	2
6.	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра. Приложение №1.	6
Основа знаний в процессе занятий			
Физическая подготовка в процессе занятий			
ИТОГО			34

Материально-техническое обеспечение

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы.

Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

П – полный комплект (для каждого обучающегося);

К – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
1	Стенка гимнастическая	П
2	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
3	Мячи: набивные весом 1-3 кг; баскетбольные, волейбольные, футбольные	П

4	Мат гимнастический	П
5	Ворота	П
6	Рулетка измерительная	К
7	Щит баскетбольный тренировочный	Д
8	Сетка волейбольная	Д
9	Аптечка	Д

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 13 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м, с	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			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
		Бег 60м, с	11	11,2и выше	10,9 – 9,5	9,9 и ниже	11,3 и выше	11,0 – 9,8	10,4 и ниже
			12	11,1	10,8 – 9,4	9,8	11,2	10,9 – 9,7	10,3
			13	11,0	10,6 – 9,2	9,4	11,2	10,8 – 9,5	9,8
2	Координационные	Челночный бег, 3x10м,с	11	9,7 и выше	9,3– 8,8	8,5 и ниже	10,1и выше	9,7– 9,3	8,9и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,3	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
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	11	140 и менее	160 – 180	195 и выше	130 и ниже	150 – 175	185и выше
			12	145	165 - 180	200	135	155 – 175	190
			13	150	170 – 190	205	140	160 – 180	200
4	Выносливость	6 –минутный бег, м	11	900 и ниже	1000 – 1100	1300 и выше	700 и менее	850 – 1000	1100 и более
			12	950	1100 – 1200	1350	750	900 – 1050	1150
			13	1000	1500 - 1250	1400	800	950 - 1100	1200

5	Гибкость	Наклон туловища из положения сидя, см.	11	2 и ниже	6 – 8	10 и выше	4 и ниже	8 - 10	15 и выше
			12	2	6 - 8	10	5	9 - 11	16
			13	2	5 – 7	9	6	10 – 12	18
6	Силовые	Подтягивание: - на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4 – 5	6 и выше			
			12	1	4 – 6	7			
			13	1	5 - 6	8			
		- на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11				4 и ниже	10 - 14	19 и выше
			12				4	11 – 15	20
			13				5	12 – 15	19

Приложение 2

КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведения судейства внутри школьных соревнований. Подведения итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Общая физическая подготовка (ОФП) (определение двигательных способностей (нормативы), техническая подготовка:

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

ОФП (общая физическая подготовка):

- прыжок в длину с места;
- высота прыжка;
- бег 30 м.;
- бег 60 м.;
- челночный бег 3x10м.с.;

Техническая подготовка:

передвижение(баскетбол, волейбол, футбол):

- перемещение в защитной стойке с изменением направления (фиксируется общее время (с.));

скоростное ведение)б/б, ф/б):

- перевод выполняется с руки на руку;
- выполняется 2 дистанции (4 броска по кольцу);
- ведение с изменением направления движения ведущей и неведущей ногой.

передачи мяча (б/б):

- передача одной рукой от плеча
- выполняется 2 дистанции (4 броска по кольцу);

дистанционные броски (б/б):

- выполняются 10 бросков с 5 указанных точек по 2 раза за 2 мин.;

штрафные броски (б/б):

- со штрафной линии 10 бросков;

передача мяча (волейбол)

- (сверху двумя руками, снизу двумя руками);
- подача мяча в заданную зону;

удары мяча (ф/б):

- со штрафной линии 10 ударов в цель (в ворота).