Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №49»

«Согласовано» на заседании школьного методического объединения педагогов дополнительного образования протокол № 3 от 25.08.2026 г.	«Утверждено» приказом по МАОУ «СОШ №49» № 176к от 28.08.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная

программа

«Тренируйся, играя»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год

(возраст детей, на которых рассчитана программа 8– 11 лет)

Новоуральский городской округ

2026-2027 учебный год

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тренируйся, играя» (далее – программа) создана с учётом социального заказа и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

Направленность программы **– физкультурно-спортивная.**

Уровень программы **стартовый,** предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Актуальность программы

Среди проблем, связанных с воспитанием личностно и физически здорового ребенка, занятие подвижными играми позволяет педагогам решать социально-значимые задачи, важными из которых являются: воспитание коллективизма и коммуникативности, самоутверждение, самореализация, саморазвитие, чувство долга, ответственность.

Игровые виды спорта способствуют разностороннему развитию личности подростка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Данная программа способствует удовлетворению важных потребностей и запросов детей и подростков. Программа построена с учетом возрастных особенностей обучающихся, обучение по программе способствует социализации обучающихся.

Отличительные особенности программы заключаются в интеграции упражнений основных спортивных игр «волейбол», «футбол», «баскетбол», в подборе теоретического и практического материала, обеспечение базовой общей физической подготовки, а также подготовка к сдаче норм «ВФСК ГТО».

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: «волейбол», «футбол», «баскетбол» и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Инновационность программы заключается, как в содержании учебного материала, так и в формах его реализации. Программа базируется на образовательных технологиях, которые ориентированы на выработку у обучающихся ряда компетенций освоения спортивных игр, которые позволят детям успешно реализовывать и развивать свои способности.

Новизна программы

Современное состояние физического развития обучающихся характеризуется невысокой эффективностью, у значительной части детей отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой. Такая ситуация привела к тому, что возникла необходимость в поиске новых организационных форм занятий, которые бы интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области физической культуры и спорта. Одним из интересных направлений поисков является объединение трех программных материалов спортивных игр «волейбол», «футбол», «баскетбол».

Адресат программы. Данная программа предназначена для физического воспитания и обучения детей 9-11 лет в системе дополнительного образования.

Группы формируются как одновозрастные, так и разновозрастные. Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцируемый подход при определении индивидуального задания и назначения учебных заданий в процессе обучения.

Объём программы – 72 часа.

Срок освоения программы– 1 год обучения.

Режим занятий

Продолжительность одного тренировочного занятия 40 минут.

Количество занятий в неделю – 2, количество часов в неделю – 2.

Лимит обучающихся в группе: минимум — 15 человек, максимум — 25 человек.

Набор обучающихся в группу по программе производится в начале учебного года, из числа всех желающих без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам (на основании заявления родителей (законных представителей), и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе

Обучение по программе ведется с использованием различных форм обучения.

При обучении в рамках программы предусмотрены групповые, индивидуальные формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические занятия, участие в соревновательных играх.

При проведении занятий особое внимание необходимо обратить на охрану труда и технику безопасности.

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебным планом.

Использование педагогом разнообразных форм и методов обучения

способствует сознательному и прочному усвоению обучающимися материала программы.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико - тактической и физической подготовленности занимающихся.
Соревнование	Участие в соревновательной деятельности в составе сборной школьного спортивного клуба.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством игровых видов спорта, подготовка к сдаче норм «ВФСК ГТО».

Реализация цели соотносится с решением следующих задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения физическим упражнениям, техническим и тактическим действиям спортивных игр «волейбол», «футбол», «баскетбол» ;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

1.3. Планируемые результаты

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

Предметные результаты:

Обучающиеся

- имеют представление о здоровом образе жизни;
- знают правила поведения в процессе коллективных действий, правила игровых видов спорта;
- выполняют упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявляют смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеют мячами, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;

Личностные результаты:

Обучающиеся

- осуществляют индивидуальные и групповые действия в спортивных играх;
- управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Метапредметные результаты

Обучающиеся

- используют приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- активно включаются в коллективную деятельность, взаимодействуют со сверстниками в достижении общих целей;
- бережно обращаются с инвентарём и оборудованием, соблюдают требования техники безопасности к местам проведения;
- обеспечивают защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортивными играми;
- подбирают и проводят спортивные и подвижные игры;
- владеют терминологией по изучению спортивных игр.

1.4. Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие. Значение общей и специальной физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья. Ознакомление с правилами спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол)

Теория: Цели и задачи, стоящие перед группой в процессе обучения, виды

деятельности, предусмотренные программой, правила поведения на занятиях и правила безопасного использования спортивных снарядов и физкультурных пособий, техника безопасности, содержание деятельности учебного объединения. Значение специальной физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта или конкретных профессий, обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений.
Ознакомление с правилами спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол).
Практика: знакомство членов группы (игры на знакомство, на общение), рассказ, беседа, инструктаж по технике безопасности

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов
Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения с предметами
Практика: Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной. Броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.
Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
Упражнения с мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх,

удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении. Метание мяча в цель, на дальность.

Тема 2.3. Акробатические упражнения
Практика: Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Акробатические комбинации. Перекаты и перевороты. Лазание по канату.

Тема 2.4. Легкоатлетические упражнения
Практика: Бег на дистанции 10, 15, 30, 60, 1000 м. Эстафетный бег. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель и на дальность.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)
Тема 3.1. Упражнения на развитие гибкости
Практика: Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Тема 3.2. Упражнения на развития быстроты
Практика: Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Тема 3.3. Упражнения на развития ловкости.
Практика: Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.
Тема 3.4. Упражнения на развитие силы и выносливости.
Практика: Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гантелями, утяжелителями.

Раздел 4 Футбол
Тема 4.1. Техника безопасности во время занятий футболом
Теория: Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Инструктажи по соблюдению правил техники безопасности при в футболе. Общая характеристика спортивного травматизма. Средства и методы профилактики травм опорно-двигательного аппарата.

Правила поведения в спортзале при проведении занятий. Техника безопасности при проведении групповых занятий в зале в присутствии большого количества занимающихся. Футбольные травмы и причины травматизма.

Тема 4.2. Удары по мячу с места, с хода
Практика: Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача». Отработка ударов.

Тема 4.3. Ведение и обводка. Отбор мяча
Практика: Ведение мяча внешней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, серединой подъема. Отбор мяча накладываем стопы, выбиванием и перехватом.

Тема 4.4. Вбрасывание мяча. Игра вратаря
Практика: Отработка ударов, вбрасывание мяча различными способами. Индивидуальные действия: атакующие действия без мяча, с мячом, ведение, финты, удар по воротам. Групповые действия: комбинации «игра в одно-два касания», «стенка». Комбинации при розыгрыше стандартных положений. Командные действия. Индивидуальные действия вратаря.

Тема 4.5. Игровая практика
Практика: Интегральная подготовка на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Раздел 5 Баскетбол
Тема 5.1. Техника безопасности во время занятий баскетболом
Теория: Основы знаний. Правила поведения на занятиях и правила безопасного использования спортивных снарядов и физкультурных пособий, техника безопасности, содержание деятельности учебного объединения. Правила игры.

Тема 5.2. Перемещение и остановки
Практика: стойка баскетболиста (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений. Остановка в движении по звуковому сигналу Отработка перемещений и остановок.

Тема 5.3. Ведение мяча на месте и в движении
Практика: Ведение на месте, в движении, с изменением скорости,

направления. 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. Подвижные игры с ведением мяча. «Ведение с десятью отскоками от пола и передачей мяча», «Воробьи - вороны», «Пятнашки в парах», «Салки с ведением», «Командные салки», «Выбей мяч», «Кто быстрее», «Кто первый».

Тема 5.4. Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками

Практика: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Многократные броски набивного мяча в стену. Многократные передачи баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее. Многократные передачи баскетбольного мяча на дальность. Техника броска мяча в кольцо двумя руками. Отработка бросков

Тема 5.5. Ловля и передача мяча

Практика: *Упражнения для развития качеств, необходимых при передаче мяча.* На месте. Передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола, двумя руками сверху, одной рукой снизу, двумя руками из-за головы. В движении. Передачи мяча двумя руками, одной рукой сверху и снизу, после ведения, с отскоком от пола.

Перемещения и стойки: стойка баскетболиста (исходные положения) при выполнении передач.

Передача мяча. 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, средние и дальние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. *Передачи мяча*: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча.

Тема 5.6. Игровая практика

Практика: Интегральная подготовка на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Раздел 6 Волейбол

Тема 6.1. Техника безопасности во время занятий волейболом

Теория: Правила поведения на занятиях и правила безопасного использования спортивных снарядов и физкультурных пособий, техника безопасности, содержание деятельности учебного объединения. Правила игры.

Тема 6.2. Стойки игрока - перемещения в стойке

Практика: Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?» Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом.

Тема 6.3. Приемы передачи мяча

Практика: *Техника выполнения верхнего приема*

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Техника выполнения нижней боковой подачи. Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи.

Тема 6.4. Тактика нападения и защиты

Практика: Обучение тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней

линии. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Нападающий удар толчком одной ноги.
Нападение:
- обучение и совершенствование индивидуальных действий;
- изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары);
- обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- упражнения для развития быстроты перемещений;
- обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).
Зашита:
- взаимодействие игроков;
- определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;
- технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;
- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;
- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);
- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).
Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.

Тема 6.5. Игровая практика
Практика: Реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Раздел 7. Контрольное занятие
Практика: Проведение командных игр по видам спорта.

1.5. Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Значение общей и специальной физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья. Ознакомление с правилами спортивных игр	4	4	-	Беседа, опрос

	(футбол, баскетбол, волейбол)				
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	8	-	8	
2.1.	Общеразвивающие упражнения без предметов	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.2.	Общеразвивающие упражнения с предметами	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.3.	Акробатические упражнения	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.4.	Легкоатлетические упражнения	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	10	-	10	
3.1	Упражнения на развитие гибкости	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.2.	Упражнения на развитие быстроты	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.3.	Упражнения на развитие ловкости	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.4.	Упражнения на развитие силы и выносливости	4	-	4	Выполнение упражнений
4.	Футбол	16	2	14	
4.1.	Техника безопасности во время занятий футболом.	2	2	-	Беседа, опрос
4.2.	Удары по мячу с места, с хода.	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.3.	Ведение и обводка. Отбор мяча.	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.4.	Вбрасывание мяча. Игра	4	-	4	Выполнение упражнений,

	вратаря				контрольные нормативы
4.5.	Игровая практика	3	-	3	Соревнование
5.	Баскетбол	16	2	14	
5.1	Техника безопасности во время занятий баскетболом.	2	2	-	Беседа, опрос
5.2	Перемещения и остановки	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
5.3	Ведение мяча на месте и в движении	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
5.4	Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
5.5	Ловля и передача мяча.	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
5.6	Игровая практика	3	-	3	Соревнование
6.	Волейбол	12	2	10	
6.1	Техника безопасности во время занятий волейболом.	2	2	-	Беседа, опрос
6.2	Стойки игрока, перемещения в стойке	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
6.3	Приемы передачи мяча	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
6.4	Тактика нападения и защиты	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы

6.5	Игровая практика	3	-	3	Соревнование
7.	Контрольное занятие	3	-	3	Сдача нормативов «ВФСК ГТО»
	Итого	72	10	62	

2. Формы аттестации/контроля

Проводится в следующих формах: промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Промежуточная аттестация проводится по завершению раздела в формах тестирования, опроса, контрольной игры, беседы.

Итоговая аттестация проводится по окончании изучения всей программы в форме сдачи норм «ВФСК ГТО», участие в соревновательных играх.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: грамота, диплом, получение знака «ВФСК ГТО», отзыв детей и родителей.

2.1. Оценочные материалы

Таблица контрольных нормативов ОФП.

№	Тесты	баллы					
		5		4		3	
		м	д	м	д	м	д
1.	Прыжок в длину с места (см.)	160	155	150	145	140	135
2.	Бег 30 м. (сек)	5,2	5,5	5,3	5,6	5,5	5,7
3.	Бег 1000 м.	4.15	4.50	5.20	5.24	6.05	6.29
4.	Метание мяча на дальность	35	30	25	25	20	17
5.	Челночный бег 3х10 м (сек)	8,8	9,3	9,9	10,3	10,2	10,8
6.	Отжимание в упоре лежа (раз)	35	30	25	20	15	10
7.	Наклон вперёд из положения стоя (см.)	10	5	3	15	12	10

Таблица контрольных нормативов. Баскетбол

№	Тесты	баллы					
		7-10		6-4		1-3	
		м	д	м	д	м	д
1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).	10	11	10,5	11,5	11	12
2.	Челночный бег 3х10 с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
3.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	5	4	4	3	3
4.	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3

Таблица контрольных нормативов. Футбол

№	Тесты	баллы					
		7-10		6-4		1-3	
		м	д	м	д	м	д
	Упражнения для полевых игроков:						
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий) из 10	9	9	7	7	4	3
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек).	8	10	12	14	14	16

Таблица контрольных нормативов. Волейбол

№	Тесты	баллы		
		1-3	6-4	7-10
1	Передача сверху у стены стоя к ней лицом и спиной (чередование)	8	7	5
2	Подача на точность верхняя прямая по зонам; Подача на точность (силовая и планирующая) в прыжке	6 3	6 3	6 4
3	Нападающий удар прямой из зоны 4 в 4-5(с низкой передачи)	3	3	4

4	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (с передачи за голову)	2	3	4
5	Прием подачи из зоны 5в зону 2 на точность	5	7	8

3. Список литературы

Список литературы для педагога:
1. Мини-футбол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин,К. В. Еременко - М.: Советский спорт, 2010. -96 с.
2. Андреев С.Я. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2005. -144 с.
3. Голомазов СВ. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ СВ. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 128 с.
4. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
5. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
6. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.- 112с.
8. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.

Список литературы для обучающихся и родителей:
1. Андреев С.Я. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2005. - 144 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. - М.: ФиС, 2003, 232 с.
3. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003, 244 с.
4. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Никитушкип В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
7. Ивойлов А.В. Волейбол для всех / А.В. Ивойлов. - М., 1987.
8. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.

Электронные ресурсы:
1. https://fizkult-ura.ru/
2. https://www.gto.ru/
3. https://ufa-trener.uz/elfinder-files/Lapshin_O._Teoriya_I_Metodika_Podgot.a4.pdf
4. https://studfile.net/preview/9482204/page:27/

5. https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2206_Posobie_Pashhenko_A.YU._Krasnikova_O.S._Metod_osnovy_obucheniya_tekhnicheskim_priemam_v_volejjbole_red.pdf