

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение - Гимназия № 45

СОГЛАСОВАНО  
на заседании  
педагогического совета  
(протокол № 1 от 29.08.2024 г.)



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ - Гимназии № 45

Р.А. Храпская *Р.А. Храпская*  
(приказ № 95/1 от 30.08.2024 г.)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Командные спортивные игры»**

**Возраст обучающихся: 15-17 лет,**

**Срок реализации: 1 год.**

Автор-составитель: Соколкин Алексей Николаевич,  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

г. Екатеринбург

2024 уч. год

## I. Паспорт программы

Название программы	«Командные спортивные игры»
Автор-составитель	<b>Соколкин Алексей Николаевич</b> , учитель физической культуры, высшая квалификационная категория
Вид программы	Модифицированная.
Направленность	физкультурно-спортивная
Форма реализации	очная
Срок реализации	1 год
Возраст обучающихся	15-17 лет
Категория детей	Учащиеся среднего и старшего школьного возраста
Уровень усвоения программы	Базовый
Краткая аннотация	<p>Программа «Командные спортивные игры» направлена на содействие улучшению здоровья учащихся, на обеспечение нормального физического развития растущего организма ребенка и его разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, технических умений и навыков для самостоятельного участия в спортивных играх на дворовых площадках в часы досуга.</p> <p>Занятия включают в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики в различных командных спортивных играх. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.</p>

Реализация программы направлена на самостоятельное использование физических упражнений, закаляющих средств, с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также на воспитание умений вести здоровый образ жизни.

Основная направленность дополнительной образовательной общеразвивающей программы выражается в следующем:

- содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней личности воспитанника;

- физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;

- овладение основными двигательными действиями;

- воспитание основных двигательных качеств;

- формирование знаний в сфере физической культуры и спорта;

- воспитание волевых и морально-этических качеств, социальной активности у обучающихся;

- организацию досуга и формирование потребности в здоровом образе жизни;

- обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, профилактику асоциального поведения обучающихся.

Программа «Командные спортивные игры» рассчитана на 102 часа, 3 раза в неделю по 1 занятию. Данная программа ориентирована на 1 год обучения. Состав групп разновозрастной.

## **II. Пояснительная записка**

Данная образовательная программа «Командные спортивные игры» составлена на основе нормативных документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29.12. 2012 г. /статьи 2, 12, 13, 14, 48, 75/;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015);
- Концепции развития дополнительного образования/распоряжение Правительства РФ от 4.09 2014 г. № 1726-р 2014/;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России/А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков. –М.: Просвещение, 2010/;
- Федеральной целевой программы развития дополнительного образования детей в РФ до 2020 года;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года)/распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996р-г./;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устава МАОУ Гимназия № 45;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы организации;
- Положения о формах, периодичности и порядке контроля и аттестации обучающихся организации

**Отличительная особенность программы «Командные спортивные игры» заключается:**

- в предоставлении возможности детям среднего и старшего возраста, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным спортивным играм, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе;

- в стимулировании обучающихся к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики в командных спортивных играх, развитию физических способностей;

- восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

В программе «Командные спортивные игры» предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности.

**Актуальность** образовательной общеразвивающей дополнительной программы «Командные спортивные игры» заключается в том, что она направлена на удовлетворение потребностей в двигательной и игровой активности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Командные спортивные игры» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством командных спортивных игр также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе.

**Педагогическая целесообразность** программы проявляется в том, что в секции «Командные спортивные игры» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системы, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни.

Физическую работоспособность можно развить систематическими тренировками. Доказано, что большинство детей могут достичь средних показателей в спорте (1-3 разряды). И это, безусловно, является стимулом для занятий физкультурой и спортом в детском и юношеском возрасте. Для обучающихся выполнение разряда, ощущение победы, успешности остается на всю жизнь, что является результатом физического воспитания. Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия командными спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.

### **Цели и задачи**

**Цель:** формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение к командным спортивным играм..

## **Задачи:**

### образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

### воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

### развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

### оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- содействовать физическому развитию.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

## **Формы и режим занятий**

**Возраст детей.** В реализации данной программы участвуют обучающиеся в возрасте от 15 - 17 лет. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся **10-12 человек**. Группы разновозрастные.

**Срок реализации данной программы** – 1 год. Всего отводится - 102 учебных часа, занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу.

### **Формы организации занятий:**

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

## Ожидаемые результаты

### Личностные результаты:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся, к саморазвитию в процессе освоения учебного курса;
- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи;
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в спортивных соревнованиях;
- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

### Метапредметные результаты :

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результат;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;
- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;
- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;
- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- Приобретение умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать место занятий и их безопасность;
- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
- Понимание культуры движения человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;
- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;
- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

#### **Предметные результаты:**

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;
- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения;
- Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их цели, задач и форм организации;
- Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;
- Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями;
- Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий;
- Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- Умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы;
- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию, телосложению и правильной осанки;
- Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности;
- Способность интересно и доступно излагать знание о физической культурой;
- Способность осуществлять судейство соревнований по баскетболу;
- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей;

### III. Учебный план

№ п /п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	0	Контрольный опрос, беседа
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	1	1	0	Контрольный опрос, тест
3	Правила соревнований, оборудование, инвентарь	2	1	1	Опрос, наблюдение
4	Специальная подготовка техническая	11	3	8	Тестирование
5	Специальная подготовка тактическая	14	2	12	Тестирование
6	Командные игры	20	2	18	Наблюдение Учебные игры. Соревнования
7	Футбол	15	1	14	Учебные игры. Соревнования.
8	Волейбол	17	2	15	Участие в соревнованиях. Наблюдение.
9	Контрольные испытания, соревнования	8		8	Тестирование
10	Инструкторская и судейская практика	3	1	2	Наблюдение
11	Культурно-массовая работа, соревнования.	10		10	Наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>14</b>	<b>88</b>	

### IV. Содержание учебного плана

#### 1. Физическая культура и спорт в России

*Теория:* Понятие о физической культуре Значение занятий. Принцип оздоровительной направленности. Распорядок дня и двигательный режим.

Российские спортсмены – Чемпионы олимпийских игр, мира, Европы.

*Форма контроля:* беседа, опрос

## **2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи**

*Теория:* Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Правила поведения на спортивной площадке, спортивном зале. Основные причины травматизма. Признаки заболеваний.

*Практика:* самоконтроль

*Форма контроля:* Контрольный опрос, тест

## **3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь**

*Теория:* Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Виды соревнований. Правила хранения спортивного инвентаря.

Содержание I, II ступени ВФСК ГТО

*Форма контроля:* Опрос, наблюдение

## **4. Специальная подготовка техническая** *Теория:* Техника безопасности. Порядок формирования или перестройки фаз соревновательного упражнения

*Практика:* Овладение техникой передвижения и остановок, поворотов и стоек: Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка 2 шагами и прыжком. Упражнения, направленные на формирование соревновательных действий по частям, по главным структурным признакам от воспроизводимых частей соревновательного упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. *Форма контроля:* Тестирование

## **5. Специальная подготовка тактическая**

*Теория:* 1. Создание представления о движении. 2. Изучение движения. 3. Закрепление и совершенствование. 4. изучение основных теоретико-методических положений спортивной тактики, изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности;

*Практика:* практическая реализация тактической подготовленности. Личная защита (1:1). Позиционное нападение (5:0) без смены мест.

Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие 2 игроков «Отдай мяч и выйди».

Двусторонняя игра по упрощенным правилам. *Форма контроля:* Тестирование

## **6. Командные игры**

*Теория:* Правила командных игр. Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

*Практика:* Командные игры. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. «Вызов номеров», «Бегуны», «Круговая охота», «Салки спиной», «Кто сильнее», «Переправа».

*Форма контроля:* Наблюдение

## **7. Футбол**

*Теория:* Техника безопасности. История развития футбола.

*Практика:* Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъема. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу.

Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъема, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью

подъема по прямой, меняя направление. Финты. Отбор мяча. Техника игры вратаря. Групповые тактические действия в нападении. Тактика игры в защите.

*Форма контроля:* Учебные игры. Участие в соревнованиях.

### **8. Волейбол**

*Теория:* ТБ при игре в волейбол. История развития волейбола

*Практика:* развить координацию; научить держать равновесие; укрепить мышцы; выработать упорство. Стойки игрока, перемещения. Остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

*Форма контроля:* Учебные игры. Наблюдение.

### **9. Контрольные испытания**

*Практика:* Контрольные упражнения для оценки ОФП, учитывая индивидуальные особенности занимающихся.

*Форма контроля:* Тестирование

### **10. Инструкторская и судейская практика**

*Теория:* Знать правила подвижных и спортивных игр.

*Практика:* Проведение с группой товарищей комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

*Форма контроля:* Наблюдение

### **11. Культурно-массовая работа.**

*Теория:* Правила поведения в автобусе, на соревнованиях. Правила поведения в лесу

*Практика:* Подготовка к праздникам, соревнованиям. Выезды на зимний и летний фестивали, экскурсии, походы. Участие в концертах, соревнованиях, конкурсах согласно плану мероприятий составленному на учебный год. Приложение № 1

Поход в лес: весна, лето, осень. Зимой выезд на лыжах.

*Форма контроля:* Наблюдение

## **V. Методическое обеспечение программы «Командные спортивные игры»**

Процесс обучения построен на принципах: «от простого к сложному» (усложнение идёт «расширяющейся спиралью»), доступности материала, развивающего обучения. На первых занятиях используется метод репродуктивного обучения – это все виды объяснительно-иллюстративных методов (объяснение, демонстрация наглядных пособий). На этом этапе обучающиеся выполняют задания точно по образцу и объяснению. Затем, в течение дальнейшего курса обучения, постепенно усложняя технический материал, подключаются методы продуктивного обучения, такие как, метод проблемного изложения, частично-поисковый метод. В ходе реализации программы осуществляется вариативный подход к работе. Творчески активным обучающимся предлагаются дополнительные или альтернативные задания, с более слабыми обучающимися порядок выполнения работы разрабатывается вместе с педагогом. Методы и формы обучения определяются с учетом индивидуальных и возрастных особенностей учащихся, развития и саморазвития личности. Содержание данного курса строится на основе системно-деятельностного подхода. Вовлечение учащихся в разнообразную учебную, исследовательскую и практическую деятельность является условием приобретения прочных знаний, преобразования их в убеждения и умения, становления ответственности как черты личности.

## Методы обучения

- Специфические: строго регламентированного упражнения (обучение двигательным действиям в целом и по частям); игровой; соревновательный;
- Неспецифические : словестного воздействия (объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания); наглядного воздействия (демонстрации, демонстрация наглядных пособий, выполнение упражнений в замедленном темпе, фиксация положений тела и его частей тела в отдельные моменты двигательных действий).

В работе используются разные **формы организации деятельности** обучающихся на занятии – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного занятия. Применяю метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

Развитию самостоятельности хорошо содействует организация **спортивных соревнований и спортивных праздников**. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные на занятиях.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

## Наиболее актуальные педагогические технологии:

- Информационно – коммуникационная технология
- Технология развивающего обучения
- Здоровьесберегающие технологии
- Технология проблемного обучения
- Игровые технологии
- Педагогика сотрудничества.
- Технологии уровневой дифференциации
- Групповые технологии.
- Развития навыков обобщения и систематизации знаний
- Развития исследовательских навыков
- Самодиагностики результатов
- Самоанализа и коррекции действий

## Формы работы, используемые педагогом на занятии:

Рабочая программа курса «Командные спортивные игры» составлена с учетом психологических особенностей обучающихся и способствует благоприятной атмосфере для реализации этой программы.

Учитывая психологические особенности обучающихся, занятия проводятся в разнообразных формах. Для того, чтобы повысить мотивацию обучающихся в ходе занятий, используются различные методы подачи теоретического и практического материала.

Основной **формой** занятия является **спортивно-тренировочное занятие**, которое делится на три части: подготовительная, основная, заключительная. После каждого пройденного материала проводятся итоговые занятия (мониторинг физических качеств). Изучение теоретического материала осуществляется в форме (**бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований**) по 15-20 минут, которые проводятся как в начале занятия (как часть комплексного занятия), так и отдельными занятиями.

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории возникновения и развития спорта в России; гигиене, о врачебном контроле, самоконтроле, технике безопасности, правилах проведения соревнований .

## **Формы проведения аттестации**

Программа предусматривает контрольные проверки

Цель контроля – определить динамику развития воспитанников.

Задача – определение уровня развития физической подготовленности

- *вводный*, который проводится на первых занятиях, в начале изучения отдельных тем или разделов программы;
- *текущий*, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- *итоговый*, проводимый после завершения учебной программы.

Форма оценки результата: **устный опрос; самостоятельные работы**, демонстрирующие умения учащихся применять усвоенные по определенной теме знания на практике; **собеседование, тестирование и соревнования, фестивали.**

Применяя контроль, важно увидеть не только процесс, но и результат этого процесса: уровень развития физических качеств, творческий потенциал, уровень облученности и воспитания детей, их адаптацию в социуме.

Это позволяет получить дополнительную информацию как положительного, так и отрицательного характера и своевременно принять соответствующие меры.

### **Оценочные материалы**

**Тестирование** (контрольные упражнения) проводится два раза в год в начале и конце учебного года по семи основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы, ловкости. Так можно оценить, насколько улучшились результаты учащихся (уровень физической подготовленности), какая работа была проведена с большим успехом, а что удалось не вполне. Задача педагога – настроить детей на то, чтобы они стремились улучшать свои же результаты. Даже если ребёнок в начале учебного года плохо выполнил одно из контрольных упражнений, но весной улучшил показатели, - это прогресс, он достоин похвалы. Пусть даже по всем канонам уровень будет считаться низким, сам для себя ребенок станет героем, у него появится желание работать над собой дальше, самосовершенствоваться.

### **Таблица мониторинга физической подготовленности**

	Возраст	Бег 30 м; сек		Бег 1000м; мин, сек		Прыжок в длину с места; см		Поднимание туловища за 30 с., раз		Подтягивание (мальчики - выс. Дев. - низ. перекладина) раз		Наклоны вперёд Из положения сидя; см		Ч/б 3x10; сек	
		Скорость		Выносливость		Скоростно-силовые качества		Сила мышц брюшного пресса		Силовые качества		Гибкость		Ловкость, коорд. дв - й	
		сред.	выс.	сред.	выс.	сред.	выс.	сред.	выс.	сред.	выс.	сред.	выс.	сред.	выс.
девочки	6	7,5-6,4	6,3	6,39-6,01	6,00	110-130	131	14-17	18	5-11	12	6-9	10	11,3	10,2
	7	7,5-6,4	6,3	6,39-6,01	6,00	110-130	131	16-20	21	5-11	12	6-9	10	11,3	10,2
	8	7,2-6,2	6,1												
	9	6,9-9,0	5,9	6,05-5,27	5,26	135-150	151	18-22	23	8-15	16	6-8	10	10,3	9,3
	10	6,5-5,6	5,5	5,56-5,18	5,17	140-150	151	19-20	21	9-17	18	7-10	11	10,0	9,1
	11	6,3-5,7	5,6	5,36-4,58	4,57	150-175	176	18-22	23	11-18	19	8-10	11	9,7	8,9
	12	6,0-5,4	5,3	5,24-4,46	4,45	155-175	176	18-23	24	12-19	20	9-11	12	9,6	8,8
	13	6,2-5,5	5,4	5,19-4,41	4,40	160-180	181	18-23	24	13-18	19	10-12	13	9,5	8,7
	14	5,9-5,4	5,3	5,02-4,24	4,23	160-180	181	20-23	24	14-16	17	12-14	15	9,4	8,6
	15	5,8-5,3	5,2	5,12-4,34	4,33	165-185	186	21-24	25	13-15	16	12-15	16	9,3	8,5
16	5,9-5,3	5,2	5,08-4,30	4,29	170-190	191	20-24	25	14-17	18	12-14	15	9,3	8,4	
17	5,9-5,3	5,2	5,08-4,30	4,29	170-190	191	21-25	26	14-17	18	12-14	15	9,3	8,4	
мальчики	6	7,3-6,2	6,1	6,18-5,42	5,41	115-135	136	15-18	19	2-3	4	3-5	6	10,8	9,9
	7	7,3-6,2	6,1	6,18-5,42	5,41	115-135	136	18-22	23	2-3	4	3-5	6	10,8	9,9
	8	7,0-6,0	5,9	6,04-5,38	5,27	125-145	146	20-24	25	2-3	4	3-5	6	10,0	9,1
	9	6,7-5,7	5,6	5,45-5,09	5,08	130-150	151	19-25	26	3-4	5	3-5	6	9,9	8,8
	10	6,5-5,6	5,5	5,20-4,44	4,43	140-160	161	21-25	26	3-4	5	4-6	7	9,5	8,6
	11	6,1-5,5	5,4	5,11-4,35	4,34	160-180	181	21-25	26	4-5	6	6-8	9	9,3	8,5
	12	5,8-5,4	5,3	5,02-4,26	4,25	165-180	181	22-26	27	4-6	7	6-8	9	9,0	8,3
	13	5,6-5,2	5,1	4,52-4,16	4,15	170-190	191	23-27	28	5-6	7	5-7	8	9,3	8,3
	14	5,5-6,1	5,0	4,34-3,58	3,57	180-195	196	24-28	29	6-7	8	7-9	10	8,7	8,0
	15	5,3-4,9	4,8	4,23-3,47	3,46	190-205	206	23-28	29	7-8	9	8-10	11	8,4	7,7
16	5,1-4,8	4,7	4,11-3,35	3,34	195-210	211	24-29	30	8-9	10	9-12	13	8,0	7,3	
17	5,0-4,7	4,6	4,11-3,35	3,34	205-220	221	24-29	30	9-10	11	9-12	13	7,9	7,2	

## **VI. Материально – техническое обеспечение программы**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами
2. Щиты тренировочные с кольцами
3. Стойки для обводки
4. Гимнастическая стенка
5. Гимнастические скамейки
6. Скакалки
7. Мячи набивные различной массы
8. Мячи баскетбольные
9. Сетки волейбольные
10. Стойки волейбольные
11. Маты гимнастические
12. Мячи волейбольные
13. Спортивный зал

## **VII. Список литературы.**

*Литература для педагога:*

1. Баландин Г.А. Урок физической культуры в современной школе - М.: Советский спорт, 2002.
2. Баскетбол/ Корягин В.М., Мухин В.Н., Боженар В.А., Мозола Р.С. – К.: Выщашк. Головное изд-во, 1989.
3. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Урок физической культуры. 5-9 классы. Методическое пособие. М. Владос, 2002.

4. Вуден Д. Современный баскетбол: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. – М.: Агенство «Фаир», 1997.
6. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка – М.: Советский спорт, 1960.
7. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. Методическое пособие. М.Дрофа, 2003.
8. Книга учителя физической культуры. М. Астрель, 2003.
9. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. – Изд.2-е – М.: Физкультура и спорт, 2002.
9. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
10. Кузнецов В.С., Колодницин Г.А. Планирование и организация занятий по физической культуре. Методическое пособие. М.Дрофа, 2003.
11. Леонов А.Д., Малый А.А. Баскетбол. – К.: Рад.шк., 1989.
12. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы. М.Просвещение, 2006.
13. Матвеев А.П. Физическая культура. Образовательная программа. 1-11 классы. М.Дрофа, 2006.
14. Организация работы спортивных секций в школе : программы, рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. Изд. 2-е., Волгоград, 2013.
15. Чичикин В.Т., Игнатьев П.В. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении. Методическое пособие. Нижний Новгород. НГЦ. 2005.
16. Юный баскетболист: Пособие для тренеров/ Под. ред. Е.Р. Яхонтова. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

*Литература для обучающихся:*

1. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура!/ Е.Н.Литвинов, Г.И. Погадаев. –М.: Просвящение.1999.
2. Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов/ Г.Б. Мейксон, В.И. Лях. М.: Просвещение, 1998.
3. Мейксон Г.Б. Физическая культура для 8-9 классов/ Г.Б. Мейксон, В.И. Лях. М.: Просвещение, 1998.
4. Стонкус С. Мы играем в баскетбол: Кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 1984.

Интернет ресурс: 1. <http://reftrend.ru/835574.html> 2. [http://www.do-oc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com\\_content&task=view](http://www.do-oc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view) 3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146> 4. [http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye\\_dejstvija\\_v\\_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U](http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U) 5. <http://леснаяшкола.пф/documents/Uroki/Basketbol.pdf>

### **VIII. Сведения о составителе**

Соколкин Алексей Николаевич; образование высшее, Уральский государственный педагогический университет, специальность «Учитель физической культуры», 2006

квалификационная категория- высшая

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 628506515016902569792391934856447641823023447213

Владелец Храпская Татьяна Анатольевна

Действителен с 26.11.2024 по 26.11.2025