

**Комитет по социальным вопросам администрации муниципального
образования Веневский район**

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Веневская детско-юношеская спортивная школа»**

СОГЛАСОВАНА

на заседании педагогического
совета МУДО «Веневская ДЮСШ»
Протоколом № 1
от «20» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор
МУДО «Веневская ДЮСШ»
Приказ от 20.08. 2026 г. №46
С. Г. Клевков



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
для спортивно-оздоровительных групп**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: общеразвивающий
Возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок реализации: 1 год обучения (144 часа)

Автор- составитель программы:
Сапегина Юлия Анатольевна,
методист по спортивной работе

Внутренняя экспертиза дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для спортивно-оздоровительных групп проведена «17» августа 2026 г.

Ответственный Сапегина Ю. А. Сапегина Ю. А., методист по спортивной работе МУДО «Веневская детско-юношеская спортивная школа»

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп (далее - Программа) разработана на основе следующих нормативных актов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;

4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы

организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

7. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской

Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

13. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

14. Постановлении администрации муниципального образования Вeneвский район №322 от 04 апреля 2022 года «Об утверждении административного регламента предоставления муниципальной услуги «Запись на обучение по дополнительным общеобразовательным программам»;

15. Устав и нормативно – правовые акты МУДО «Веневская детско-юношеская спортивная школа».

Программа для спортивно-оздоровительных групп имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, технических и психологических качеств с помощью занятий физической культурой.

Спортивно-оздоровительные группы – это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств – выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Спортивно-оздоровительные группы – это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Актуальность Программы.

Совершенствование системы физического воспитания в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы - занятий физической культурой. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычек и потребностей к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению умениям самостоятельно заниматься спортом, воспитанию убеждений в значимости занятий физкультурой. Содержание занятий строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении личности.

Отличительная особенность Программы заключается в использовании большой игровой практики.

Занятия по Программе формируют адекватную самооценку, избавляют от неуверенности в себе, способствуют самоконтролю, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья, помогают приобретать полезные навыки и привычки.

Новизна Программы.

Занятия в спортивно-оздоровительной группе помогают решить проблему занятости детей, пробуждение интереса к спорту.

Адресат Программы.

Программа рассчитана для обучающихся в возрасте от 7 до 16 лет.

На тренировках осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку. Группа комплектуется из всех желающих заниматься в спортивно-оздоровительной группе, имеющих медицинские справки от участкового педиатра (разрешение занятий по избранному виду спорта) и на основании заявления родителей(законных представителей).

Объем Программы, срок освоения.

Программа рассчитана на 1 год обучения (144 часа).

Наполняемость группы: 12-15 обучающихся.

Форма обучения: очная.

Уровень Программы: общеразвивающий.

Формы организации деятельности обучающихся:

- комбинированные занятия.

Формы занятий:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- учебно-тренировочные занятия;
- контрольно-испытательные.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа – по 45 минут с 15-минутным перерывом.

1.2. Цель и задачи Программы.

Цель: создание условий для благоприятного воздействия на укрепление здоровья обучающихся и дальнейшего их вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

Задачи:

Обучающие:

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- научить правилам игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- научить жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

Развивающие:

- развить физические качества личности обучающихся;

- развить двигательные (кондиционные и координационные) способности на материале упражнений гимнастикой и легкой атлетикой.

Воспитательные:

- воспитать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие формированию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название тем, разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу. Инструктажи по технике безопасности.	2	2	-	Беседа, опрос
2	Образовательные беседы	6	6	-	Беседа, тестирование
2.1.	История физической культуры и спорта	2	2	-	Беседа, тестирование
2.2.	История возникновения Олимпийских игр	2	2	-	Беседа, тестирование
2.3.	Влияние спорта на здоровье человека	2	2	-	Беседа, тестирование
3	Футбол	22	2	20	
3.1.	Правила игры в футбол	2	2	0	Беседа, опрос
3.2.	Передвижение игрока. Удары носком	2	-	2	Наблюдение
3.3.	Удары внутренней стороной стопы. Прямой удар	2	-	2	Наблюдение
3.4.	Удары после остановки. Ведение мяча	2	-	2	Наблюдение

3.5.	Удары мяча головой. Отбор мяча, перехват	2	-	2	Наблюдение
3.6.	Выбивание мяча. Упражнения на скорость и силу удара	2	-	2	Наблюдение
3.7.	Упражнения в тройках	2	-	2	Наблюдение
3.8.	Выбрасывание мяча	2	-	2	Наблюдение
3.9.	Упражнения в парах	2	-	2	Наблюдение
3.10.	Игра по упрощенным правилам	2	-	2	Наблюдение
3.11.	Учебная игра	2	-	2	Наблюдение
4	Волейбол	22	2	20	
4.1.	Правила игры в волейбол.	2	2	-	Беседа, опрос
4.2.	Строевые упражнения. Стойка волейболиста	2	-	2	Наблюдение
4.3.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Верхняя передача	2	-	2	Наблюдение
4.4.	Упражнения для ног. Верхняя передача	2	-	2	Наблюдение
4.5.	Упражнения для шеи и туловища	2	-	2	Наблюдение
4.6.	Упражнения для развития силы. Нижняя передача	2	-	2	Наблюдение
4.7.	Упражнения для развития быстроты передвижения. Нижняя передача	2	-	2	Наблюдение
4.8.	Упражнения для развития гибкости. Нижняя передача	2	-	2	Наблюдение

4.9.	Упражнения для развития ловкости. Нижняя прямая подача	2	-	2	Наблюдение
4.10.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Нижняя прямая подача	2	-	2	Наблюдение
4.11.	Упражнения для развития общей выносливости. Нижняя прямая подача	2	-	2	Наблюдение
5	Баскетбол	22	2	20	
5.1.	Знакомство с игровым видом спорта - баскетбол. Правила игры. Техника безопасности	2	2	-	Беседа, опрос
5.2.	Стойки, передвижения в стойках, передачи мяча на месте	2	-	2	Наблюдение
5.3.	Передача мяча в движении со сменой мест.	2	-	2	Наблюдение
5.4.	Эстафеты с элементами баскетбола	2	-	2	Наблюдение
	Промежуточная аттестация	4	2	2	Тестирование, выполнение контрольных нормативов
5.5.	Ведение мяча с изменением направления и скорости	2	-	2	Наблюдение
5.6.	Игры с бегом, прыжками, предметами,	2	-	2	Наблюдение

	мячами				
5.7.	Игры с бегом, прыжками, предметами, мячами	2	-	2	Наблюдение
5.8.	Броски мяча в цель	2	-	2	Наблюдение
5.9.	Упражнения на координацию	2	-	2	Наблюдение
5.10.	Психологическая подготовка	2	-	2	Наблюдение
5.11.	Учебная игра	2	-	2	Наблюдение
6	Подвижные игры	22	2	20	
6.1.	Значение подвижных игр в жизни детей. Презентация.	2	2	-	Беседа, опрос
6.2.	Игры с бегом и прыжками.	2	-	2	Наблюдение
6.3.	Упражнения с мячами в парах.	2	-	2	Наблюдение
6.4.	Игры с предметами.	2	-	2	Наблюдение
6.5.	Прыжки, бег, метания и броски;	2	-	2	Наблюдение
6.6.	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	2	-	2	Наблюдение
6.7.	Специальные передвижения без мяча.	2	-	2	Наблюдение
6.8.	Игры с мячами. Ведение мяча, броски мяча в корзину.	2	-	2	Наблюдение
6.9.	Баскетбол по упрощенным правилам. Подвижные игры на материале баскетбола.	2	-	2	Наблюдение

6.10.	Игра с элементами волейбола.	2	-	2	Наблюдение
6.11.	Баскетбол по упрощенным правилам. Игры «Выбей мячом», «4 передачи».		-	2	Наблюдение
7	Гимнастика	22	2	20	
7.1.	Виды гимнастики. Правила. Презентация.	2	2	-	Беседа, опрос
7.2.	Строевые упражнения.	2	-	2	Наблюдение
7.3.	Прыжки со скакалкой, через предметы, скамейку.	2	-	2	Наблюдение
7.4.	Построение. Перестроение.	2	-	2	Наблюдение
7.5.	Преодоление полосы препятствий. Лазание. Перелазание.	2	-	2	Наблюдение
7.6.	Игры	2	-	2	Наблюдение
7.7.	Утренняя гимнастика.	2	-	2	Наблюдение
7.8.	Отжимание, подтягивание.	2	-	2	Наблюдение
7.9.	Игры на основе гимнастики.	2	-	2	Наблюдение
7.10.	Общеразвивающие упражнения.	2	-	2	Наблюдение
7.11.	Гимнастическая комбинация из освоенных элементов.	2	-	2	Наблюдение
8	Легкая атлетика	18	2	16	
8.1.	Виды легкой атлетики. Значение легкой	2	2	-	Беседа, опрос

	атлетики в спорте.				
8.2.	Ходьба. Высокий и низкий старты. Финиширование.	2	-	2	Наблюдение
8.3.	Челночный бег 3 по 10 метров.	2	-	2	Наблюдение
8.4.	Бег с преодолением препятствий.	2	-	2	Наблюдение
8.5.	Бег на 60-100 метров.	2	-	2	Наблюдение
8.6.	Прыжки в длину, с места, в высоту, через препятствия. Прыжки через скакалку.	2	-	2	Наблюдение
8.7.	Метание. Метание набивного мяча, метание в цель, на дальность.	2	-	2	Наблюдение
8.8.	Упражнения на развитие силы.	2	-	2	Наблюдение
8.9.	Круговая тренировка.	2	-	2	Наблюдение
9	Итоговая аттестация	4	2	2	Тестирование, выполнение контрольных нормативов
		144	41	103	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение в программу. Инструктажи по технике безопасности. (2 часа: 2 ч. т.)

Теория. Инструктажи по технике безопасности.

Формы контроля: беседа, опрос.

Раздел 2. Образовательные беседы (2 часа: 2 ч. т.).

Теория: История физической культуры и спорта. Презентация «История возникновения Олимпийских игр». Влияние спорта на здоровье человека.

Формы контроля: беседа, тестирование.

Раздел 3. Футбол (22 часа: 2 ч. т./20 ч. п.).

Теория: Техника безопасности на занятиях. Правила игры в футбол.

Практика: Передвижение игрока. Удары носком, внутренней стороной стопы.

Прямой удар. Удары после остановки. Ведение мяча. Удары мяча головой.

Отбор мяча, перехват. Выбивание мяча. Упражнения на скорость и силу удара. Упражнения в тройках. Выбрасывание мяча. Упражнения в парах. Игра

по упрощенным правилам. Учебная игра.

Формы контроля: беседа, опрос, наблюдение.

Раздел 4. Волейбол (22 часа: 2 ч. т. /20 ч. п.)

Теория: правила игры в волейбол.

Практика: строевые упражнения. Стойка волейболиста. Упражнения для рук и плечевого пояса. Верхняя передача. Упражнения для ног. Верхняя передача. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для развития силы. Нижняя передача. Упражнения для развития быстроты передвижения. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Нижняя прямая подача. Упражнения для развития общей выносливости.

Формы контроля: беседа, опрос, наблюдение.

Раздел 5. Баскетбол (22 часа: 2 ч. т./20 ч. п.).

Теория: Знакомство с игровым видом спорта - баскетбол. Правила игры. Техника безопасности.

Практика: Стойки, передвижения в стойках, передачи мяча на месте. Передача мяча в движении со сменой мест. Эстафеты с элементами баскетбола. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игры с бегом, прыжками, предметами, мячами. Броски мяча в цель. Упражнения на координацию. Психологическая подготовка. Учебная игра.

Формы контроля: беседа, опрос, наблюдение.

Раздел 6. Подвижные игры (22 часа: 2 ч. т. /20 ч. п.).

Теория: Значение подвижных игр в жизни детей. Презентация.

Практика: Игры с бегом и прыжками. Упражнения с мячами в парах. Игры с предметами. Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Специальные передвижения без мяча. Игры с мячами. Ведение мяча, броски мяча в корзину. Баскетбол по упрощенным правилам. Подвижные игры на материале баскетбола. Пионербол с элементами волейбола. Баскетбол по упрощенным правилам. Игры «Выбей мячом», «4 передачи».

Формы контроля: наблюдение, беседа, опрос.

Раздел 7. Гимнастика (22 часа: 2 ч. т. /20 ч. п.).

Теория: Виды гимнастики. Правила. Презентация.

Практика: Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой, через предметы, скамейку. Построение. Перестроение. Преодоление полосы препятствий. Лазание. Перелазание. Игры. Утренняя гимнастика. Отжимание, подтягивание. Игры на основе гимнастики. Общеразвивающие упражнения. Гимнастическая комбинация из освоенных элементов.

Формы контроля: беседа, опрос, наблюдение.

Раздел 8. Легкая атлетика (18 часов: 2 ч. т. /16 ч. п.).

Теория: Ходьба. Высокий и низкий старты. Финиширование. Челночный бег 3 по 10 метров. Бег с преодолением препятствий. Бег на 60-100 метров. Прыжки в длину, с места, в высоту, через препятствия. Прыжки через скакалку. Упражнения с изученными элементами. Многоскоки. Метание. Метание набивного мяча, метание в цель, на дальность. Упражнения на

развитие силы. Круговая тренировка.

Формы контроля: беседа, опрос, наблюдение.

Промежуточная аттестация (4 часа: 2 ч. т. /2 ч. п.).

Формы контроля: Выполнение контрольных нормативов. Тестирование.

Итоговая аттестация (4 часа: 2 ч. т. /2 ч. п.).

Формы контроля: Выполнение контрольных нормативов. Тестирование.

1.4. Планируемые результаты.

Метапредметные результаты освоения Программы:

- формирование здоровьесберегающих понятий, как важнейшего элемента в сохранении и укреплении здоровья обучающихся;
- умение анализировать нестандартные сложившиеся ситуации для их решения, уметь получать обратную связь от обучающихся.

Личностные результаты освоения Программы:

- формирование устойчивой гражданской позиции, чувства гордости и патриотизма, готовности защищать свою Родину;
- формирование в процессе занятий моральных и волевых качеств, привитие навыков спортивного поведения.

Предметные результаты освоения программы:

- знания в сфере социальной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности;
- умение применять в новых условиях методы и приёмы укрепления здоровья, содействие нормальному физическому развитию: формирование правильной осанки, развитие различных групп мышц тела, активизация работы организма;
- умение применять полученные знания и приобретённый опыт, занимаясь общей физической подготовкой;
- знание исторических сведений в области развития физической культуры и спорта;
- знание техники безопасности при выполнении упражнений;
- знание основных правил личной гигиены;
- знание основных правил игровых видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол);
- знание порядка организации и судейства соревнований;
- умение правильно выполнять комплекс упражнений по гимнастике;
- умение владеть навыками футбольного приема и удара по мячу, ведение мяча;
- умение владеть навыками приема и передачи мяча в баскетболе и волейболе;
- умение выполнять нормативы легкой атлетики.

2. Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации.

Календарный учебный график приложение №1.

2.1. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

В спортивном зале созданы и поддерживаются гигиенические условия:

- температурный режим в диапазоне 17-20 °С. Приборы отопления углублены в ниши и закрыты съемными панелями, которые обеспечивают циркуляцию воздуха. Для контроля температуры имеется бытовой термометр;
- уровень освещенности (на уровне пола) -220 лк. Освещение - двустороннее (искусственное и естественное). Окна расположены по длинной боковой стороне. Светильники закреплены на потолке и защищены решеткой от возможных механических повреждений;
- в спортивном зале проводится ежедневная влажная уборка;
- рабочий стол тренера-преподавателя расположен в непосредственной близости к спортивному залу;
- рабочее пространство рационально организовано (на столе имеются лотки, полки) и содержится в чистоте, порядке;
- спортивный зал;
- учебно-практическое оборудование (мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, мячи набивные, скакалки, обручи, скамейка гимнастическая);
- средства доврачебной помощи (аптечка).

Кадровое обеспечение.

Реализация Программы осуществляется тренерами-преподавателями дополнительного образования в рамках их должностных обязанностей.

Титов Дмитрий Евгеньевич, тренер-преподаватель дополнительного образования, образование среднее профессиональное, педагогический стаж 9 лет.

Филатов Владимир Юрьевич, тренер-преподаватель дополнительного образования, образование высшее, педагогический стаж 24 года.

Методические материалы:

- на информационном стенде присутствует расписание занятий, приведена информация о спортивных достижениях обучающихся;
- на рабочем столе тренера-преподавателя имеются программы, план воспитательной работы, журнал учета посещаемости и работы;
- имеются специальная и методическая литература, а также наглядные пособия по направлениям деятельности.

Структура занятия состоит из следующих этапов:

Подготовительный этап (постановка задач, разминка и т.д.);

Основной этап. Данный этап включает в себя две части: теоретическая (доступное описание темы занятия) и практическая (отработка на практике изученного теоретического материала);

Заключительный этап (подведение итогов, анализ действий).

При проведении занятий используются три основных метода:

1. Словесный.

- К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

Рассказ - это короткое повествование о технико-тактических приемах,

взаимодействиях, способах их применения, месте и значении в игровой деятельности.

Объяснение раскрывает содержание, форму и структуру конкретного двигательного движения или действия, а также факторы, определяющие его эффективность. Точное и доступное объяснение создает предпосылки для освоения новых игровых приемов, правильного выполнения тактических установок.

Команды и распоряжения - специфические формы речевого воздействия для оперативного управления деятельностью занимающихся. Они отличаются особой лаконичностью. На занятиях по баскетболу преимущественно пользуются распоряжениями, которые в отличие от команд не имеют строго регламентированной формы, просты и доступны по содержанию.

Задание - это форма постановки индивидуальной или коллективной задачи перед занимающимися для выполнения упражнений или в учебных играх.

Указание отличается от задания краткостью формы и направлено на внесение коррективов в действия учеников по ходу выполнения упражнения или в процессе игрового противоборства.

Беседа предполагает диалог между тренером-преподавателем и обучающимися, благодаря которому осуществляется обмен мнениями и намечается план дальнейших действий при обучении или совершенствовании.

Разбор, как правило, производят после завершения упражнения, игры или занятия.

Это короткий или обстоятельный анализ всех действий и их результата.

2. Наглядный.

К данному методу, прежде всего, относится показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками. Показ должен носить образцовый, четкий характер и создавать полное представление у обучающихся о движениях или действиях. Для этого необходимо создать соответствующие предпосылки: выбрать место для показа упражнения и создать оптимальные условия для его обзора; осуществить показ в целом или по частям, в обычном или замедленном темпе и т.д.

Высоко результативны и вспомогательные наглядные методы: демонстрация рисунков, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных досок, планшетов и других средств.

Определенное значение имеют методы ориентирования. С помощью предметных или условных ориентиров (например, линии разметки, разнообразные зрительные и звуковые сигналы и т.д.) ограничивают направление движения, сигнализируют о его начале или окончании, регламентируют смену направления.

3. Практический.

Практические методы базируются на активной двигательной деятельности обучающихся. Упражнения предполагают многократное

- повторение движений для овладения техникой игрового приема, сочетания приемов отдельными учениками или технико-тактических взаимодействий группой обучающихся. Разучивание техники может осуществляться в целом или по частям.

2.3. Формы аттестации (контроля)

Фонд оценочных средств: проверка умений и навыков на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов. Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов (Приложение №2) 2 раза в год (декабрь и май).

3. Список литературы.

Литература для педагога:

1. Барчуков И.С., Нестеров А. А. «Физическая культура и спорт: методология, теория, практика»/И. С. Барчуков, А. А. Нестеров - Москва: Академия, 2016г.
2. Голощапов, Б.Р. «История физической культуры и спорта» /Б. Р. Голощапов - Москва: Academia, 2014г.
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. «Методика преподавания физической культуры» 1-4 кл.: Методическое пособие и программа /Л. Д. Глазырина, Т. А. Лопатик- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2013г.- 208с.- (Библиотека учителя начальной школы).
4. Железняк, Ю.Д. «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте» /Ю. Д. Железняк, П. К. Петров/. - Москва: Академия, 2015г.
5. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог/К. К. Марков.- Иркутск, 2002
6. Никитушкин В. Г., Губа В. П. Методы отбора в игровые виды спорта /В. Г. Никитушкин.-М., 1998
7. Спортвинные игры/ Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю. М. Портнова.-М.,2000
8. Степанова О.А. «Игра и оздоровительная работа в школе», Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»/О. А. Степанова- М.:ТЦ Сфера, 2013г. - 144с.

Литература для обучающихся:

1. Баскетбол чемпионов. Основы / Ли Роуз. - М.: Человек, 2014. - 272 с;
2. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Пер. с англ. Бобровой Т. А. - М.: АСТ: Астрель, 2017. - XVI, 303 с., ил. Гомельский, А. Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах / А.Я. Гомельский. - М.: Советская Россия, 2010. - 160 с.
3. Ключи к здоровью / ред.-сост. Л.И. Жук - Мн.: Изд. ООО «Красико-Принт»,2007.- 128с.- (Праздник в школе).
4. Киселев П. А. Тестовые вопросы и задания по физической культуре/ П. А. Киселев -М.: Планета, 2016. Серия «Качество обучения»
5. . Стонкус С. Мы играем в баскетбол: Кн. для обучающихся/ С. Стонкус – М.: Просвещение, 1984-64 с., ил.

Литература для родителей

1. Красикова И.С. Осанка: «Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки» /И. С. Красикова - СПб.: КОРОНА принт., 2013г. - 176 с.: ил.
2. Матвеева А. И. Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-4 классов/А. И. Матвеева-М.; Просвещение, 2011
3. Потапчук А.А, Дидур М.Д. «Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений»/А. А. Потапчук, М. Д. Дидур - СПб: Речь, 2014г. - 166 с.

Интернет-ресурсы:

1. www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
2. <https://resh.edu.ru/> - Вэб-сайт Российская электронная школа

Календарный учебный план
Группа 1 (тренер-преподаватель Титов Д. Е.)

Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Всего часов	Тема занятия	Место поведения	Форма контроля
Сентябрь	5	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Введение в программу. Инструктажи по технике безопасности.	Спортзал	Беседа, опрос
	7	15.00-16.45	Групповое занятие	2	Образовательные беседы. История физической культуры и спорта	Спортзал	Беседа, тестирование
	12	15.00-16.45	Групповое занятие	2	Образовательные беседы. История возникновения Олимпийских игр	Спортзал	Беседа, тестирование
	14	15.00-16.45	Групповое занятие	2	Образовательные беседы. Влияние спорта на здоровье человека	Спортзал	Беседа, тестирование
	19	15.00-16.45	Групповое занятие	2	Футбол. Правила игры в футбол	Спортзал	Беседа, опрос
	21	15.00-15.45	Индивидуально-групповое занятие	2	Футбол. Передвижение игрока. Удары носком	Спортзал	Наблюдение
	26	15.00-15.45	Индивидуально-групповое занятие	2	Футбол. Удары внутренней стороной стопы. Прямой удар	Спортзал	Наблюдение
Октябрь	28	15.00-15.45	Индивидуально-групповое занятие	2	Футбол. Удары после остановки. Ведение мяча	Спортзал	Наблюдение
	3	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Футбол. Удары мяча головой. Отбор мяча, перехват	Спортзал	Наблюдение

	5	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Футбол. Выбивание мяча. Упражнения на скорость и силу удара	Спортзал	Наблюдение
	10	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Футбол. Упражнения в тройках	Спортзал	Наблюдение
	12	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Футбол. Выбрасывание мяча	Спортзал	Наблюдение
	17	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Футбол. Упражнения в парах	Спортзал	Наблюдение
	19	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Футбол. Игра по упрощенным правилам	Спортзал	Наблюдение
	24	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Футбол. Учебная игра	Спортзал	Наблюдение
	26	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Волейбол. Правила игры в волейбол.	Спортзал	Беседа. Опрос
Ноябрь	7	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Волейбол. Строевые упражнения. Стойка волейболиста	Спортзал	Наблюдение
	9	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Волейбол. Упражнения для рук и плечевого пояса. Верхняя передача	Спортзал	Наблюдение
	14	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Волейбол. Упражнения для ног. Верхняя передача	Спортзал	Наблюдение

Декабрь	16	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Волейбол. Упражнения для шеи и туловища.	Спортзал	Наблюдение
	21	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Волейбол. Упражнения для развития силы. Нижняя передача	Спортзал	Наблюдение
	23	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Волейбол. Упражнения для развития быстроты передвижения. Нижняя передача	Спортзал	Наблюдение
	28	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Волейбол. Упражнения для развития гибкости. Нижняя передача	Спортзал	Наблюдение
	30	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Волейбол. Упражнения для развития ловкости. Нижняя прямая подача	Спортзал	Наблюдение
	5	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Волейбол. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Нижняя прямая подача	Спортзал	Наблюдение
	7	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Волейбол. Упражнения для развития общей выносливости. Нижняя прямая подача	Спортзал	Наблюдение
	12	15:00-16:45	Групповое занятие.	2	Баскетбол. Знакомство с игровым видом спорта - баскетбол. Правила игры. Техника безопасности	Спортзал	Беседа. Опрос
	14	15:00-16:45	Фронтальное занятие	2	Баскетбол. Стойки, передвижения в стойках, передачи мяча на месте	Спортзал	Наблюдение

	19	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Баскетбол. Передача мяча в движении со сменой мест	Спортзал	Наблюдение
	21	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Баскетбол. Эстафеты с элементами баскетбола	Спортзал	Наблюдение
	26-28	15:00-16:45	Групповое занятие	4	Промежуточная аттестация. Выполнение контрольных нормативов	Спортзал	Выполнение контрольных нормативов. Тестирование
Январь	9	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости	Спортзал	Наблюдение
	11	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Баскетбол. Игры с бегом, прыжками, предметами, мячами	Спортзал	Наблюдение
	16	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Баскетбол. Игры с бегом, прыжками, предметами, мячами	Спортзал	Наблюдение
	18	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Баскетбол. Броски мяча в цель	Спортзал	Наблюдение
	23	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Баскетбол. Упражнения на координацию	Спортзал	Наблюдение
	25	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Баскетбол. Психологическая подготовка	Спортзал	Наблюдение
	30	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Баскетбол. Учебная игра	Спортзал	Наблюдение

Февраль	1	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Подвижные игры. Значение подвижных игр в жизни детей. Презентация	Спортзал	Беседа. Опрос
	6	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Подвижные игры. Игры с бегом и прыжками	Спортзал	Наблюдение
	8	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Подвижные игры. Упражнения с мячами в парах.	Спортзал	Наблюдение
	13	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Подвижные игры. Игры с предметами.	Спортзал	Наблюдение
	15	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Подвижные игры. Прыжки, бег, метания и броски	Спортзал	Наблюдение
	20	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Подвижные игры. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту	Спортзал	Наблюдение
	22	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Подвижные игры. Специальные передвижения без мяча	Спортзал	Наблюдение
	27	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Подвижные игры. Игры с мячами. Ведение мяча, броски мяча в корзину.	Спортзал	Наблюдение
	29	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Подвижные игры. Баскетбол по упрощенным правилам. Подвижные игры на материале баскетбола.	Спортзал	Наблюдение
Март	5	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Подвижные игры. Игра с элементами волейбола.	Спортзал	Наблюдение

	7	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Подвижные игры. Баскетбол по упрощенным правилам. Игры «Выбей мячом», «4 передачи».	Спортзал	наблюдение
	12	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Гимнастика. Виды гимнастики. Правила. Презентация.	Спортзал	Беседа. Опрос
	14	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Гимнастика. Строевые упражнения.	Спортзал	Наблюдение
	19	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Гимнастика. Прыжки со скакалкой, через предметы, скамейку	Спортзал	Наблюдение
	21	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Гимнастика. Построение. Перестроение.	Спортзал	Наблюдение
	26	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Гимнастика. Преодоление полосы препятствий. Лазание. Перелазание	Спортзал	Наблюдение
	28	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Гимнастика. Игры	Спортзал	Наблюдение
Апрель	2	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Гимнастика. Утренняя гимнастика	Спортзал	Наблюдение

4	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Гимнастика. Отжимание, подтягивание.	Спортзал	Наблюдение
9	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Гимнастика. Игры на основе гимнастики.	Спортзал	Наблюдение
11	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения	Спортзал	Наблюдение
16	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Гимнастика. Гимнастическая комбинация из освоенных элементов.	Спортзал	Наблюдение
18	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Легкая атлетика. Виды легкой атлетики. Значение легкой атлетики в спорте.	Спортзал	Беседа. Опрос
23	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Легкая атлетика. Ходьба. Высокий и низкий старты. Финиширование	Спортзал	Наблюдение
25	15:00-16:45	Индивидуальное индивидуально-групповое занятие	2	Легкая атлетика. Челночный бег 3 по 10 метров.	Спортзал	Наблюдение

Май	2	15:00-16:45	Индивидуальное, индивидуально-групповое занятие	2	Легкая атлетика. Бег с преодолением препятствий.	Спортзал	Наблюдение
	7	15:00-16:45	Индивидуальное, индивидуально-групповое занятие	2	Легкая атлетика. Бег на 60-100 метров.	Спортзал	Наблюдение
	14	15:00-16:45	Индивидуальное, индивидуально-групповое занятие	2	Легкая атлетика. Прыжки в длину, с места, в высоту, через препятствия. Прыжки через скакалку.	Спортзал	Наблюдение
	16	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Легкая атлетика. Метание. Метание набивного мяча, метание в цель, на дальность.	Спортзал	Наблюдение
	21	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Легкая атлетика. Упражнения на развитие силы.	Спортзал	Наблюдение
	23	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Легкая атлетика. Круговая тренировка.	Спортзал	Наблюдение

	28	15:00-16:45;	Индивидуально-групповое занятие	2	Итоговая аттестация. Выполнение контрольных нормативов	Спортзал	Выполнение контрольных нормативов. Тестирование
	30	15:00-16:45;	Индивидуально-групповое занятие	2	Итоговая аттестация. Выполнение контрольных нормативов	Спортзал	Выполнение контрольных нормативов. Тестирование

Календарный учебный план
Группа 1 (тренер-преподаватель Филатов В. Ю.)

Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Всего часов	Тема занятия	Место поведения	Форма контроля
Сентябрь	4	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Введение в программу. Инструктажи по технике безопасности.	Спортзал	Беседа, опрос
	7	15.00-16.45	Групповое занятие	2	Образовательные беседы. История физической культуры и спорта	Спортзал	Беседа, тестирование
	11	15.00-16.45	Групповое занятие	2	Образовательные беседы. История возникновения Олимпийских игр	Спортзал	Беседа, тестирование
	14	15.00-16.45	Групповое занятие	2	Образовательные беседы. Влияние спорта на здоровье человека	Спортзал	Беседа, тестирование
	18	15.00-16.45	Групповое занятие	2	Футбол. Правила игры в футбол	Спортзал	Беседа, опрос
	21	15.00-15.45	Индивидуально-групповое занятие	2	Футбол. Передвижение игрока. Удары носком	Спортзал	Наблюдение
	25	15.00-15.45	Индивидуально-групповое занятие	2	Футбол. Удары внутренней стороной стопы. Прямой удар	Спортзал	Наблюдение
	28	15.00-15.45	Индивидуально-групповое занятие	2	Футбол. Удары после остановки. Ведение мяча	Спортзал	Наблюдение
Октябрь	2	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Футбол. Удары мяча головой. Отбор мяча, перехват	Спортзал	Наблюдение

	5	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Футбол. Выбивание мяча. Упражнения на скорость и силу удара	Спортзал	Наблюдение
	9	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Футбол. Упражнения в тройках	Спортзал	Наблюдение
	12	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Футбол. Выбрасывание мяча	Спортзал	Наблюдение
	16	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Футбол. Упражнения в парах	Спортзал	Наблюдение
	18	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Футбол. Игра по упрощенным правилам	Спортзал	Наблюдение
	23	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Футбол. Учебная игра	Спортзал	Наблюдение
	26	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Волейбол. Правила игры в волейбол.	Спортзал	Беседа. Опрос
	30	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Волейбол. Строевые упражнения. Стойка волейболиста	Спортзал	Наблюдение
Ноябрь	2	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Волейбол. Упражнения для рук и плечевого пояса. Верхняя передача	Спортзал	Наблюдение
	9	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Волейбол. Упражнения для ног. Верхняя передача	Спортзал	Наблюдение
	13	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Волейбол. Упражнения для шеи и туловища	Спортзал	Наблюдение

	16	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Волейбол. Упражнения для развития силы. Нижняя передача	Спортзал	Наблюдение
	20	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Волейбол. Упражнения для развития быстроты передвижения. Нижняя передача	Спортзал	Наблюдение
	23	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Волейбол. Упражнения для развития гибкости. Нижняя передача	Спортзал	Наблюдение
	27	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Волейбол. Упражнения для развития ловкости. Нижняя прямая подача	Спортзал	Наблюдение
	30	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Волейбол. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Нижняя прямая подача	Спортзал	Наблюдение
Декабрь	4	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Волейбол. Упражнения для развития общей выносливости. Нижняя прямая подача	Спортзал	Наблюдение
	7	15:00-16:45	Групповое занятие.	2	Баскетбол. Знакомство с игровым видом спорта - баскетбол. Правила игры. Техника безопасности	Спортзал	Беседа. Опрос
	11	15:00-16:45	Фронтальное занятие	2	Баскетбол. Стойки, передвижения в стойках, передачи мяча на месте	Спортзал	Наблюдение
	14	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Баскетбол. Передача мяча в движении со сменой мест	Спортзал	Наблюдение

	18	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Баскетбол. Эстафеты с элементами баскетбола	Спортзал	Наблюдение
	21	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости	Спортзал	Наблюдение
	25-28	15:00-16:45	Групповое занятие	4	Промежуточная аттестация. Выполнение контрольных нормативов	Спортзал	Выполнение контрольных нормативов. Тестирование
Январь	11	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Баскетбол. Игры с бегом, прыжками, предметами, мячами	Спортзал	Наблюдение
	15	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Баскетбол. Игры с бегом, прыжками, предметами, мячами	Спортзал	Наблюдение
	18	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Баскетбол. Броски мяча в цель	Спортзал	Наблюдение
	22	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Баскетбол. Упражнения на координацию	Спортзал	Наблюдение
	25	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Баскетбол. Психологическая подготовка	Спортзал	Наблюдение
	29	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Баскетбол. Учебная игра	Спортзал	Наблюдение
Февраль	1	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Подвижные игры. Значение подвижных игр в жизни детей. Презентация	Спортзал	Беседа. Опрос

	5	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Подвижные игры. Игры с бегом и прыжками	Спортзал	Наблюдение
	8	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Подвижные игры. Упражнения с мячами в парах.	Спортзал	Наблюдение
	12	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Подвижные игры. Игры с предметами.	Спортзал	Наблюдение
	15	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Подвижные игры. Прыжки, бег, метания и броски	Спортзал	Наблюдение
	19	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Подвижные игры. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту	Спортзал	Наблюдение
	22	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Подвижные игры. Специальные передвижения без мяча	Спортзал	Наблюдение
	26	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Подвижные игры. Игры с мячами. Ведение мяча, броски мяча в корзину.	Спортзал	Наблюдение
	29	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Подвижные игры. Баскетбол по упрощенным правилам. Подвижные игры на материале баскетбола.	Спортзал	Наблюдение
Март	4	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Подвижные игры. Игра с элементами волейбола.	Спортзал	Наблюдение
	7	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Подвижные игры. Баскетбол по упрощенным правилам. Игры «Выбей мячом», «4 передачи».	Спортзал	Наблюдение

	11	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Гимнастика. Виды гимнастики. Правила. Презентация.	Спортзал	Беседа. Опрос
	14	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Гимнастика. Строевые упражнения.	Спортзал	Наблюдение
	18	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Гимнастика. Прыжки со скакалкой, через предметы, скамейку	Спортзал	Наблюдение
	21	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Гимнастика. Построение. Перестроение.	Спортзал	Наблюдение
	25	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Гимнастика. Преодоление полосы препятствий. Лазание. Перелазание	Спортзал	Наблюдение
	28	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Гимнастика. Игры	Спортзал	Наблюдение
Апрель	1	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Гимнастика. Утренняя гимнастика	Спортзал	Наблюдение
	4	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Гимнастика. Отжимание, подтягивание.	Спортзал	Наблюдение

	8	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Гимнастика. Игры на основе гимнастики.	Спортзал	Наблюдение
	11	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения	Спортзал	Наблюдение
	15	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Гимнастика. Гимнастическая комбинация из освоенных элементов.	Спортзал	Наблюдение
	18	15:00-16:45	Групповое занятие	2	Легкая атлетика. Виды легкой атлетики. Значение легкой атлетики в спорте.	Спортзал	Беседа. Опрос
	22	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Легкая атлетика. Ходьба. Высокий и низкий старты. Финиширование	Спортзал	Наблюдение
	25	15:00-16:45	Индивидуальное индивидуально-групповое занятие	2	Легкая атлетика. Челночный бег 3 по 10 метров.	Спортзал	Наблюдение
Май	2	15:00-16:45	Индивидуальное индивидуально-групповое занятие	2	Легкая атлетика. Бег с преодолением препятствий.	Спортзал	Наблюдение

	6	15:00-16:45	Индивидуальное, индивидуально-групповое занятие	2	Легкая атлетика. Бег на 60-100 метров.	Спортзал	Наблюдение
	13	15:00-16:45	Индивидуальное, индивидуально-групповое занятие	2	Легкая атлетика. Прыжки в длину, с места, в высоту, через препятствия. Прыжки через скакалку.	Спортзал	Наблюдение
	16	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Легкая атлетика. Метание. Метание набивного мяча, метание в цель, на дальность.	Спортзал	Наблюдение
	20	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Легкая атлетика. Упражнения на развитие силы.	Спортзал	Наблюдение
	23	15:00-16:45	Индивидуально-групповое занятие	2	Легкая атлетика. Круговая тренировка.	Спортзал	Наблюдение
	27	15:00-16:45;	Индивидуально-групповое занятие	2	Итоговая аттестация. Выполнение контрольных нормативов	Спортзал	Выполнение контрольных нормативов. Тестирование

	30	15:00-16:45;	Индивидуально-групповое занятие	2	Итоговая аттестация. Выполнение контрольных нормативов	Спортзал	Выполнение контрольных нормативов. Тестирование
--	----	--------------	---------------------------------	---	--	----------	---

Приложение № 2

Оценочные материалы (мониторинг)

**Контрольные нормативы для определения уровня физической
подготовленности**

№ п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			Н	С	В
1.	Бег на 20 м, сек	м.	4,5	4,1	3,8
		д.	4,8	4,4	4,0
2.	Прыжок в длину с места, см	м.	140	160	180
		д.	130	145	160
3.	Бросок мяча весом 1 кг стоя из-за головы, м	м.	8	9	10
		д.	6	7	8
4.	Скоростное ведение мяча, 20 м, сек	м.	15,3	15,0	14,8
		д.	15,8	15,5	15,2
5.	Штрафные броски, попадания из 10 раз	м.	3	4	5
		д.	3	4	5

Показатели:

Н - низкий; **С** - средний; **В** - высокий.

Пропиновано, пронумеровано и
скреплено печатью

(40
сорок)

листов

Директор МУДО «Веневская ДЮСШ»

С. Г. Клевков

