

Управление образования Киселевского городского округа  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»

**ПРИНЯТО:**

на заседании педагогического совета  
МБУ ДО ДЮСШ  
от 3 апреля 2024 года  
Протокол № 2

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБУ ДО ДЮСШ  
*Асадова Е.А.*  
Приказ № 89  
от 04 апреля 2024 года



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«PROигры»****

**Стартовый уровень**

**Возраст учащихся: 7-17 лет  
Срок реализации: 3 месяца**

*Разработчики:*

**Першина Елена Владимировна,  
инструктор-методист  
Эргардт Светлана Николаевна,  
инструктор-методист**

Киселёвский городской округ, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

### РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи программы .....	7
1.3. Учебно-тематический план и содержание программы .....	8
1.4. Планируемые результаты .....	15

### РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график .....	16
2.2. Условия реализации программы .....	16
2.3. Формы контроля .....	20
2.4. Оценочные материалы .....	20
2.5. Методические материалы .....	20
2.6. Список литературы .....	21

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «PROигры» физкультурно-спортивной *направленности* реализуется в рамках муниципального заказа на услуги дополнительного образования.

**Нормативно-правовое обоснование.** Содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 01.09.2020;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642);
- Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации / Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Региональные и муниципальные документы по ПФДО (Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об

утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740), Распоряжение администрации Киселевского городского округа №191-р от 22.04.19 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в Киселевском городском округе и др.);

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» (МБУ ДО ДЮСШ) ;
- Муниципальное «Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» (утв. УО КГО от 30.04.2021 г.).

**Предметные области программы:** теоретическая основа физической подготовки, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, основы игровых видов спорта.

**Актуальность программы** заключается в том, что одной из неотъемлемой частью социальной политики государства является организация отдыха, оздоровления, занятости детей в летний период и определяется запросом со стороны обучающихся школ и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности.

В связи с этим была разработана дополнительная общеобразовательная программа «PROИгры». Реализация данной программы восполняет недостаток двигательной активности детей и подростков посредством общей и специальной физической подготовки и через знакомство с игровыми видами спорта. Кроме того, занятия программы «PROИгры» имеют оздоровительный эффект, а также благотворно воздействуют на все системы детского организма. Следует отметить и рациональное использование свободного времени, что создает возможности для осуществления содержательной и интересной деятельности детей, оказывающей эффективное воздействие на их всестороннее развитие.

**Новизна программы** заключается в расширении возможностей физического воспитания на основе планирования и организации физкультурно-спортивной деятельности на спортивно-игровой площадке общеобразовательного учреждения в вечернее время в период летних каникул.

**Отличительными особенностями программы** является ряд факторов:

- программа разработана на период работы вечерней спортивно-игровой площадки на базе общеобразовательного учреждения;
- программа помогает использовать период летнего отдыха обучающихся для обогащения знаниями в области физической культуры и спорта и новыми впечатлениями для укрепления и развития духовно-нравственных сил, физического здоровья;
- программа содействует развитию и сплочению, как временного детского коллектива, так и создает основу для развития социального интеллекта

обучающегося и применения полученного опыта взаимодействия в любом коллективе, в том числе в последующей учебной деятельности;

- большая роль отводится организации занятости детей в летний период времени, как мощной форме профилактики безнадзорности, асоциального поведения подростков.

**Уровень освоения программы** – стартовый. Основой подготовки обучающихся является общая физическая подготовка, направленная на развитие физических качеств детей. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области физической культуры и спорта.

**Адресат программы:** обучающиеся 7-17 лет.

Возрастно-психологические особенности детей и подростков 10-15 лет связаны с постепенным обретением чувства взрослости – началом поиска подростком собственной уникальности, познания собственного «Я», ориентированность на установление доверительно-дружеских отношений. Они усваивают навыки рефлексии последствий своего или чьего-то поведения, социальные нормы взаимодействия людей, нравственные ценности. Именно в силу психологической ценности отношений со сверстниками происходит замена ведущей учебной деятельности на ведущую деятельность общения. Оценки играют важную роль и дают возможность подтвердить/разочароваться в своих способностях. Совпадение оценки и самооценки важно для благополучия подростка. В противоположном случае неизбежен внутренний дискомфорт и даже конфликт.

Анатомо-физиологические особенности детей и подростков 7-17 лет, прежде всего, определяются неравномерностью и волнообразностью развития. Периоды усиленного роста сменяются его некоторым замедлением. Наибольшей интенсивностью рост ребенка отличается в первый год жизни и в период полового созревания, то есть в 11-15 лет. Мальчики отстают в темпах прироста массы и длины тела от девочек на 1-2 года. Еще не закончен процесс окостенения. Длина тела увеличивается в основном за счет роста туловища. Мышечные волокна, развиваясь, не успевают за ростом трубчатых костей в длину. Изменяются состояние натяжения мышц и пропорции тела. Мышечная масса после 13-14 лет у мальчиков увеличивается быстрее, чем у девочек. К 14-15 годам структура мышечных волокон приближается к морфологической зрелости. Интенсивный рост скелетных мышц идет в условиях тканевой и кислородной недостаточности. Организм испытывает перегрузки. Сердце интенсивно растет, растущие органы и ткани предъявляют к нему усиленные требования, повышается его иннервация. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца, поэтому повышается кровяное давление, нарушается ритм сердечной деятельности. Ток крови затруднен, нередко возникает одышка.

Подросток быстро утомляется, у него снижается выносливость, снижается скорость оперативного мышления, ухудшается умственная работоспособность. Но эти явления носят кратковременный характер. Функциональное состояние нервной системы находится под усиленным

влиянием желез внутренней секреции. Для подростков характерна повышенная раздражительность. Мальчики часто переоценивают свои двигательные возможности, пытаются разобраться во всем сами, сделать все своими силами. Девочки менее уверены в своих силах.

Поэтому при организации занятий в этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление задействованных мышечных групп. Продолжать уделять внимание правильной осанке. Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце, чередовать с дыхательными упражнениями. Одинаковые для мальчиков и девочек упражнения выполняются с разной дозировкой и в разных упрощенных для девочек условиях. Нагрузка дозируется с учетом индивидуальных данных каждого обучающегося.

***Наполняемость групп и особенности набора обучающихся.*** В учебные группы зачисляются ребята, желающие заниматься физической культурой и спортом независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, при наличии медицинского допуска и письменного заявления родителей (законных представителей).

Наполняемость учебной группы – до 30 обучающихся.

Состав группы: разновозрастный.

***Объем и срок освоения программы.*** Программа рассчитана на 3 месяца (июнь, июль, август). Общее количество часов – 72.

***Режим занятий, периодичность и продолжительность.*** Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа или 6 раз в неделю по 1 часу. Общее количество часов в неделю – 6. Продолжительность одного академического часа - 45 мин.

***Форма обучения*** – очная.

***Особенности организации образовательного процесса.*** Программа реализуется в условиях общеобразовательного учреждения. Место проведения занятий – стадион, спортивно-игровая площадка (на открытом воздухе). В период непогоды занятия проводятся в спортивном зале. Содержание и условия реализации программы учитывают различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики.

Основными формами работы с обучающимися в рамках реализации программы являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- самостоятельная работа;

- соревнования.

Дополнительные формы работы с обучающимися:

- спортивно-массовые мероприятия (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.)

В работе групп при наличии условий и согласия руководителя группы могут участвовать совместно с обучающимися и их родители (законные представители).

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в создании развивающей физкультурно-спортивной среды для приобщения обучающимися, независимо от возраста, пола и физической подготовки к занятиям физической культурой и спортом. Формы, методы, приемы работы с детьми способствуют их физическому совершенствованию, приобщению к здоровому образу жизни, раскрытию и формированию морально-волевых качеств личности, оказывают влияние успешную социализацию.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** повышение двигательной активности обучающихся путем вовлечения их в регулярные занятия физической культурой и спортом через занятия обще-физической подготовки.

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

- сформировать у обучающихся знания по общей физической подготовке, её роли в укреплении здоровья;
- дать обучающимся основы теоретических знаний о командных игровых видах спорта, их возникновении, развитии и правилах соревнований;
- помочь обучающимся овладеть основами технических и тактических действий, приёмов игровых видов спорта, научить использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- сформировать у обучающихся навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- закрепить с обучающимися знания о технике безопасности при занятиях спортом, приёмах страховки и самостраховки.

*Развивающие:*

- развивать у обучающихся мотивацию и положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом;
- повысить уровень физической подготовленности детей, способствовать развитию функциональных возможностей их организма;
- способствовать укреплению здоровья обучающихся, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

*Воспитательные:*

- способствовать у детей и подростков формированию потребности в здоровом образе жизни;
- воспитывать у обучающихся ценные морально-волевые качества (целеустремленность, выдержку и самообладание, дисциплинированность, трудолюбие, настойчивость и инициативность), командный дух.
- формировать у обучающихся умения оказывать помощь своим сверстникам, отвечать за свои действия, управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

### 1.3. Учебно-тематический план и содержание программы

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Вводное занятие «Игротека»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Собеседование, выполнение практических заданий
	<b>Раздел 1. Теоретические основы физической подготовки</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	Опрос
1.1	Влияние физических упражнений на организм человека	4	4	-	
1.2	Теоретические основы командных игровых видов спорта (волейбол, баскетбол, футбол).	4	4	-	
1.3	ТБ при занятиях физической культурой и спортом	4	4	-	
	<b>Раздел 2. Практические основы физической подготовки</b>	<b>56</b>	<b>-</b>	<b>56</b>	
2.1	Общая физическая подготовка	12	-	12	Выполнение контрольных нормативов
2.2	Специальная физическая подготовка	12	-	12	
2.3	Подвижные игры	12	-	12	Рейтинг участия
2.4	Основы игровых видов спорта (волейбол, баскетбол, футбол)	14	-	14	Учебные игры
2.5	Соревнования	6	-	6	Таблица



				розыгрыша
<b>Итоговое занятие «Игротека»</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Рейтинг активности
<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>13</b>	<b>59</b>	

### *Содержание программы*

#### **Вводное занятие «Игротека» (2 часа).**

*Теория.* Формирование группы. Знакомство с общеобразовательной программой. Беседа с детьми. Приём заявлений и медицинских допусков. Формирование списка обучающихся. Инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи обучения.

*Практика.* Поредение командной викторины, с целью определения уровня знаний умений и навыков в области физической культуры и спорта.

*Форма контроля.* Собеседование, выполнение практических заданий.

#### **Раздел 1. Теоретические основы физической подготовки (12 часов).**

##### ***1.1. Влияние физических упражнений на организм человека (4 часа).***

*Теория.* Воздействие физических упражнений на группы мышц, суставы, связки. Усиленная мышечная деятельность для повышения функциональных возможностей человека. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, совершенствовании физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Понятие об утомлении и переутомлении. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

##### ***1.2. Теоретические основы командных игровых видов спорта (волейбол, баскетбол, футбол).***

*Теория.* Основные понятия о спортивной технике и тактике игры. Взаимосвязь техники и тактики. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол, волейбол, баскетбол. Понятие о тактике, тактических комбинациях. Характеристика игровых действий игроков разных игровых видов спорта. Краткая история возникновения и развития баскетбола, волейбола, футбола. Виды спортивных соревнований. Значение спортивных соревнований для популяризации игровых видов спорта. Основные правила соревнований по игровым видам спорта. Судейство соревнований и судейская бригада, их роль в организации и проведении соревнований.

##### ***1.3. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом (4 часа).***

*Теория.* Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях спортивными играми во избежание травм. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

*Форма контроля.* Опрос.

#### **Раздел 2. Практические основы физической подготовки (56 часов).**

## **2.1. Общая физическая подготовка (12 часов).**

*Практика.* Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки: в длину с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные.

Переползания: на скамейке - вперед, назад; на животе - вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, вращение вперед и внутрь рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах: на гимнастической стенке, перекладине, гимнастической скамейке.

Метания: теннисного мяча, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание набивного мяча и других отягощений.

Упражнения для развития гибкости: выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах: растягивание, маховые движения, гимнастические упражнения для плеча, локтя, кисти и т.д.

Упражнения для развития силы: упражнения с отягощениями; упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения для развития быстроты движения: короткие старты, броски, бег с ускорением.

Упражнения на развитие мгновенной реакции: сигналы подаются движением, а не свистком.

Упражнения для развития ловкости /координационная подготовка/: выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений, выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения.

Упражнения для развития выносливости: со скакалкой, спортивная ходьба, кроссовый бег, короткие старты и пробежки; тренировки и участие в соревнованиях.

*Форма контроля.* Выполнение контрольных нормативов.

## **2.2. Специальная физическая подготовка (12 часов).**

*Практика.* Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости: специальные беговые упражнения на месте и в движении; специальные прыжковые упражнения на месте в движении, специальные упражнения на тренажерах (для развития силы,

скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости), специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания; специальные упражнения в парах (с партнёром); специальная физическая подготовка с использованием средств других видов двигательной деятельности.

Упражнения для развития силы: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибания туловища, лежа на спине, ноги закреплены; поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног.

Упражнения для развития быстроты: легкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м; прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения для формирования осанки, упражнения на гимнастической стенке для формирования осанки.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднятие и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках; вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотами; перешагивания через набивной мяч; кувырки вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность; перебрасывание мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны под одному в колонну по два; размыкание вправо, влево от середины на интервал руки в стороны.

Упражнения для развития ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Упражнения для развития координации: прыжки на точность, метания в цель; прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°; игровые упражнения; гимнастические упражнения на снарядах.

Упражнения для развития способности к равновесию: общеразвивающие упражнения в парах; удерживая равновесие в положении «ласточка»; стоя на месте или в движении, удерживая на ладони гимнастическую палку; ходьба и бег по узкой части гимнастической скамейки (то же с перешагиванием мячей, выполнением поворотов); ходьба по одной линии с различным положением рук (на пояс, к плечам, за голову в стороны); то же на носках; то же с различными движениями рук (круги руками в различных плоскостях, одновременно и последовательно); ходьба выпадами, в полуприседе, приседе, с закрытыми глазами.

Упражнения для развития способности к вестибулярной устойчивости: наклоны головы вперед, назад, в стороны: стоя на месте в беге, в прыжках: повороты в ходьбе, беге, прыжках (на заданное количество градусов, серийные); акробатические упражнения.

*Форма контроля.* Выполнение контрольных нормативов.

### **2.3. Подвижные игры (12 часов).**

*Практика.* Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень» и др.

*Форма контроля.* Рейтинг участия.

### **2.4. Основы игровых видов спорта (волейбол, баскетбол, футбол) (14 часов).**

*Практика.*

**БАСКЕТБОЛ.** Действия без мяча: передвижения приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости, и направлением движения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; передвижение в основной стойке, остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге; повороты на месте (вперед и назад).

Техника владения мячом. Ловля мяча: одной и двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча двумя руками низкого мяча, катящегося мяча (стоя на месте и в движении).

Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Передачи мяча изученными способами при встречном движении и при поступательном.

Броски мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, броски мяча одной рукой сверху в движении после двух шагов, движение одной рукой в прыжке после ловли мяча: в прыжке со средней дальней дистанции, с места одной рукой, сверху и с дальней дистанции; штрафной бросок.

Ведение мяча: на месте и в движении с высоким и низким отскоком; с изменением направления и скорости движения, высоты отскока мяча от пола. Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.

Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Техника защиты. Техника передвижений; стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Сочетания способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Индивидуальные действия в защите (перехваты мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину).

Тактика нападения. Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча; выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке; действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков заслонами (внутренними и наружными); взаимодействие двух игроков переключениями.

Командные действия: организация командных действий по принципу «выходи на свободное место»; позиционное нападение с применением заслонов; организация командных действий против быстрого прорыва.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча, выбор места по отношению к нападающему с мячом. Противодействие при бросках мяча в корзину.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков - подстраховка, отступление, проскальзывание.

Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям в защите, личная система защиты.

Спортивные игры: баскетбол по упрощенным и основным правилам.

Подвижные игры с использованием элементов техники игры.

**ВОЛЕЙБОЛ.** Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение) – основная. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед, двойной шаг вперед. Сочетания способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча: сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах, отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: из зоны в зону, из глубины площадки к сетке, стоя спиной в направлении передачи сверху из глубины площадки.

Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней и верхней прямой подачи в зону нападения; сверху двумя руками, снизу двумя руками, с подачи в зонах 6, 1, 5 и передача в зоны 3,2; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4.3,2.

Подача мяча. Верхняя и нижняя прямая, верхняя боковая.

Нападающий удар через сетку по ходу из зон 4,3,2; в зонах 4,2 с передачей из глубины площадки; из зоны 3 с высоких и средних передач; с удаленных от сетки передач.

Блокирование: одиночное, групповое в зонах 4,2, выполняемых с передачи из зоны 3; по ходу выполняемых из двух зон (4-3 и 2-3) в известном направлении.

Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Подача на точность в зоны (по заданию). Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; при выполнении подач.

Групповые действия. Взаимодействие игроков в передней линии в нападении: взаимодействие игроков в задней линии при приеме мяча с подач, взаимодействие игроков зон 6,5,1 с зоной 3, взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,1,5 с зоной 2 (при приеме от передачи подач).

Командные действия. Прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Прием подач: первая в зону 3, вторая передача в зоны 4,2 стоя лицом в сторону передач. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты. Выбор места при приеме подач. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 1,3. Система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Взаимодействие игроков зон 2 и 6 при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действиях соперников.

Групповые действия. Взаимодействия игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6, игрока зоны 5 с игроком зоны 6, игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 6; игроков передней линии: игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2, игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4,2 при приеме, подаче и передаче (при обманных действиях).

Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Спортивные игры: волейбол по упрощенным и основным правилам соревнований.

Упражнения: для привития навыков быстроты ответных действий; для развития качеств, необходимых при приеме и передачах мяча; для развития качеств, необходимых при подаче мяча, выполнения нападающих ударов, при блокировании. Упражнения для развития прыгучести.

Подвижные игры, направленные на развитие специальной физической подготовки волейболиста.

ФУТБОЛ. Техника игры без мяча. Передвижения приставными шагами и скрестными шагами. Остановки шагом, повороты на 90 и 180°. Прыжки с одной ноги на другую, прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90, 180, 360°.

Техника владения мячом. Удары по мячу ногой; удар внутренней стороной стопы, удар серединой подъема, удары внутренней и внешней частью подъема, удар носком, пяткой, удар внешней стороной стопы. Резанные удары, удары с лета, с полулета.

Удары по мячу головой. Удар серединой лба. Удар серединой лба в прыжке, в броске. Удар боковой частью лба.

Способы остановки мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой; опускающегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы, голенью. Остановка мяча бедром, животом, грудью, головой.

Обучение ведению мяча внешней частью подъема, внутренней частью подъема.

Обучение финтам. Финты: «наступление подошвой на мяч», «ложная остановка мяча подошвой», «проброс мяча мимо соперника», «ложный замах для удара».

Обучение отбору мяча. Отбор мяча перехватом, толчком, подкатом.

Обучение вбрасыванию мяча.

Обучение технике игры вратаря. Основная стойка. Ловля катящихся и низколетающих мячей. Ловля полувысоких мячей, ловля высоколетающих мячей. Ловля мячей в падении и в броске. Отбивание летящих мячей. Вбрасывание мяча вратарем.

*Форма контроля.* Учебные игры.

## **2.5. Соревнования (6 часов).**

*Практика.* Положение о соревнованиях по волейболу, баскетболу, футболу. Изучение условий соревнований. Подготовка и проведение соревнований по видам спорта. Участие в школьных, районных, городских соревнованиях с целью контроля за эффективностью учебно-тренировочного процесса, приобретения соревновательного опыта, определения сильнейших команд.

*Форма контроля.* Таблица розыгрыша.

## **Итоговое занятие «Игротека» (2 часа).**

*Практика.* Проведение спортивного праздника целью контроля за эффективностью учебно-тренировочного процесса (реализации программы).

*Форма контроля:* рейтинг активности.

## **1.4. Планируемые результаты**

По окончании обучения обучающийся

***Предметные:***

***знает:***

- теоретические основы в области командных игровых видов спорта (волейбол, баскетбол, футбол), их возникновения, развития и основные правила соревнований по этим видам спорта;
- основы общей и специальной физической подготовки, её роль в укреплении здоровья;
- основы технических и тактических действий, приёмов игровых видов спорта, формы соревновательной деятельности;
- правила по технике безопасности при занятиях спортом, приёмы страховки и само страховки;
- комплексы физических упражнений и виды игровой деятельности для организации самостоятельных занятий;

***умеет:***

- самостоятельно выполнять физические упражнения для развития физических качеств;
- выполнять технические приемы и тактические действия при игре в волейбол, баскетбол, футбол;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- вести здоровый образ жизни;
- оказывать помощь себе и своим сверстникам о при травмах во время занятий волейболом.

В результате обучения по программе обучающиеся приобретут следующие **личностные качества:**

- ответственное отношение и интерес к учебно-тренировочному процессу, к занятиям физической культурой и спортом;
- умение работать в коллективе, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к участникам занятий;
- умение общаться в коллективе, готовность и способность вести диалог с товарищами по команде;
- потребность в самоорганизации: трудолюбие, основы самоконтроля, самостоятельность;

В результате обучения по программе у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные компетенции:**

- умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленными задачами и условиями её реализации в учебно-тренировочном процессе, при занятиях физической культурой и спортом;
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата при обучении игре в волейбол, баскетбол, футбол;
- умение осуществлять контроль за тренировочной работой, владение основами самоконтроля;
- воспитание волевых качеств, развитие игрового мышления и игровой дисциплины в спортивных играх.



## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Кол-во учебных дней	Даты начала и окончания учебных периодов/этапов	Продолжительность каникул
1	72	12	3 раза в неделю по 2 часа или 6 раз в неделю по 1 часу	36 дней	01 июня – 31 августа	-

### 2.2. Условия реализации программы

#### *Методическое обеспечение*

Основными **формами организации учебного занятия** в рамках реализации программы являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- самостоятельная работа;
- соревнования.

Дополнительные формы работы с обучающимися:

- показательные выступления;
- спортивно-массовые мероприятия (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.)

Для повышения интереса обучающихся к занятиям физической культурой, в целом, и спортивными играми, в частности, и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные **методы** проведения этих занятий.

*Словесные методы:* создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

*Наглядные методы:* применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

*Практические методы:* метод упражнений, игровой метод, соревновательный метод, метод круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение

движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям. Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей обучающихся.

**Формы обучения:** индивидуальные, фронтальные, групповые, поточные.

В процессе обучения применяются следующие **педагогические технологии:**

- технология развивающего обучения;
- здоровьесберегающие технологии. Цель - обеспечить обучающемуся возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни, основана на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок;
- технология проблемного обучения. Цель - развитие у обучающихся необходимых мыслительных и физических процессов, которые позволят решать проблемы и преодолевать препятствия как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности;
- игровые технологии. Цель - развитие познавательной активности обучающихся; повышение интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом у каждого обучающегося; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса;
- технология личностного-ориентированного обучения. Цель использования - создание благоприятных условий для каждого обучающегося;
- технология уровневой дифференциации. С помощью применения технологии уровневой дифференциации в обучении можно укрепить здоровье и развивать двигательную активность обучающихся. Основные результаты занятий – профилактика заболеваемости у детей, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможность каждому реализоваться, добиваться успеха;
- информационно – коммуникационная технология.

**Алгоритм учебного занятия.** Модель учебного занятия любого типа можно представить в виде последовательности следующих этапов: организационного, проверочного, подготовительного, основного, контрольного, итогового, рефлексивного, информационного. Основанием для выделения этапов служит процесс усвоения знаний, который строится как смена видов деятельности обучающихся: восприятие – осмысление – запоминание – применение – обобщение – систематизация.

Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей: вводная, подготовительная, основная и заключительная.

В вводной части создается рабочая обстановка, перед занимающимися ставятся определенные задачи, создается четкое представление о содержании основной части. Продолжительность вводной части составляет около 5 мин.

Подготовительная часть занятия включает общую и специальную разминку. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Обычно для этого применяется медленный бег и гимнастические упражнения для всех основных групп мышц. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Продолжительность подготовительной части составляет от 15 до 30 мин и зависит от подготовленности занимающихся и характера предстоящего задания.

В основной части решаются наиболее значимые оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, предусмотренные программой и планом данного занятия. В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части занятия. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений выполняют в начале основной части занятия, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, в конце. Причем воспитание специальной выносливости, если она запланирована, осуществляется раньше, чем воспитание общей выносливости. Состав всех упражнений в основной части занятия должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние.

Продолжительность основной части занятия длится 35—45 мин.

Тренировочные нагрузки для развития физических качеств планируются в следующем порядке: упражнения на быстроту движений, затем на силу и в конце занятия – на выносливость.

В заключительной части постепенно снижается функциональная активность занимающегося, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Это достигается с помощью медленного бега, ходьбы, упражнений на расслабление. При необходимости проводится анализ проделанной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки и др.

**Материально-техническое обеспечение.** Для успешной реализации данной программы необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Мяч набивной (1, 2, 3 кг)	5 компл.
2.	Мяч волейбольный	15 шт.
3.	Мяч баскетбольный	15 шт.
4.	Мяч футбольный	6 шт.
5.	Скакалка	15 шт.
6.	Гимнастическая палка	15 шт.
7.	Мяч для метания	10 шт.
8.	Секундомер	1 шт.

9.	Рулетка	1 шт.
10.	Прыжковая тумба	1 шт.
11.	Конус	10 шт.
12.	Баскетбольный щит	2 шт.
13.	Волейбольная сетка со стойками	1 компл.
14.	Ворота мини-футбольные	1 компл.
15.	Гимнастическая скамейка	4 шт.
16.	Гимнастический мат	8 шт.

***Информационное обеспечение:***

- Сайт Министерства спорта Российской Федерации: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru);
- Спортивная электронная библиотека: <http://libsport.ru>;
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: <http://libspotedu.ru>

***Кадровое обеспечение*** разработки и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ПРОИгры» осуществляется педагогом дополнительного образования, что закрепляется Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых (Приказ Минтруда России от 05.05.2018 № 298н).

### **2.3. Формы контроля**

Результатом реализации программы является определяемый уровень сформированности у обучающихся положительной динамики уровня физической подготовки, и желания продолжать занятия на следующих этапах подготовки.

Виды контроля:

- *вводный контроль* проводится с целью выявления образовательного уровня обучающихся на начало обучения и способствует подбору эффективных форм и методов деятельности для обучающихся;
- *тематический контроль* позволяет определить степень сформированности знаний, умений и навыков по темам программы, это дает возможность своевременно выявлять пробелы в знаниях и оказывать обучающимся помощь в усвоении содержания материала;
- *итоговый контроль* призван определить конечные результаты обучения.

***Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.***

Подведение итогов реализации программы проводится в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, городских), участия в спортивных праздниках.

### **2.4. Оценочные материалы**

Этапы диагностики	Форма диагностики
<i>вводный</i>	Собеседование, выполнение практических заданий
<i>промежуточный</i>	Опрос, выполнение контрольных нормативов, рейтинг участия, учебные игры, таблица розыгрыша
<i>итоговый</i>	Рейтинг активности

*Методы и формы оценивания результатов:* создание ситуаций проявления качеств, умений, навыков, тестирование физических данных.

*Формы фиксации результатов:* протокол.

*Форма оценки:* уровень (высокий, средний, низкий).

## 2.5. Методические материалы

### *Дидактические материалы:*

- картотека специальных упражнений по видам спорта;
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- картотека подвижных игр;
- схемы для выполнения упражнений «круговая тренировка»;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в игровых видах спорта;
- правила судейства спортивных игр;
- регламенты проведения турниров по видам спорта.

### *Наглядные материалы:*

#### *1. Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР):*

- [edu.ru](http://edu.ru) - ресурсы портала для общего образования;
- [school.edu](http://school.edu) - "Российский общеобразовательный портал". Каталог интернет-ресурсов: дошкольное образование; начальное и общее образование; дистанционное обучение; педагогика; повышение квалификации; справочно-информационные источники.

- [school-collection.edu](http://school-collection.edu) - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. Коллекция включает в себя разнообразные цифровые образовательные ресурсы, методические материалы, тематические коллекции, инструменты (программные средства) для поддержки учебной деятельности и организации учебного процесса.

- [rost.ru/projects](http://rost.ru/projects) - Национальный проект "Образование".

#### *2. Электронные образовательные ресурсы (ЭОР):*

1. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс».
2. Образовательные сайты для учителей физической культуры  
[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9) .

3. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>.

4. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru> .

5. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu [http://www.rusedu.ru/fizkultura/list\\_49.html](http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html).

## 2.6. Список литературы

### *Для педагога:*

#### *основная литература:*

1. Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. - Москва: Академия, 2017. - 387 с.
2. Губа В. П., Булыкина Л. В., Пустошило П.В. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства. - Москва: Спорт, 2019.- 271 с.
3. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. - Москва: Юрайт, 2020. - 227 с.
4. Коротаева Е. Ю. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. Учебное пособие. - Москва: Проспект, 2019. - 354 с.
5. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. - Москва: Юрайт, 2019. - 254 с.
6. Хухлаева О. В. Психология развития и возрастная психология: учебник для академического бакалавриата: учебник для вузов по специальности «Педагогика и психология». - Москва: Юрайт, 2017. – 367 с.

#### *дополнительная литература:*

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: книга для учителя. – Москва: Просвещение, 2006.- 155 с.
2. Железняк Ю. Д. Спортивные игры. Учебник для вузов. - Москва: Изд. Центр Академия, 2002. – 99 с.
3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Учебник для вузов. - Москва: Изд. Центр Академия, 2004.- 137 с.
4. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. - Москва: Учитель, 2011. - 251с.
5. Колодиницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов. - Москва: Просвещение, 2011. – 77 с.
6. Костикова Л. В. Баскетбол: Азбука спорта. Москва: ФиС, 2001. – 57 с.
7. Никитин, С. Е. Методика реализации программы "Учись играть в волейбол" в системе дополнительного образования общеобразовательных школ. - Москва: Спорт, 2012. – № 3. - 34–37 с.
8. Портнов Ю. М. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры. - Москва, Просвещение, 2004. - 112 с.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студентов высших учебных заведений.- 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Академия, 2001.- 480 с.

#### *Интернет-ресурсы:*

1. Психология обучения [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://lib4all.ru/base/V3197/V3197Part27-323.php> (дата обращения: 20 мая 2021 г.)

2. Спортивные уроки. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> (дата обращения: 20 мая 2021 г.)

3. Спорт-вики. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/voleybol/> (дата обращения: 20 мая 2021 г.)

4. Уроки-онлайн. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://uroki-online.com/sport/other-sport/1665-uroki-voleybola-obuchenie-onlayn.html> (дата обращения: 20 мая 2021 г.)

## КОНТРОЛЬНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка физического развития учащихся проводится с использованием одних и тех же контрольно-диагностических процедур, чтобы отследить динамику их развития за время участия в данной программе.

### ВВОДНЫЙ КОНТРОЛЬ

**Цель:** оценка исходного (начального) уровня знаний и умений обучающихся перед началом образовательного процесса по программе.

### ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ

**Цель:** оценка качества усвоения обучающимися содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в середине учебного года.

### ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

**Цель:** оценка качества знаний и умений за весь период обучения.

*Содержание:*

**Бег 30 м (сек)** – Бег проводится на стадионе или в зале с высокого старта, в спортивной форме, в обуви без шиповок. Судейская бригада может состоять из трех человек: судей на старте и финише, и секретаря.

**Челночный бег 3 x 10 метров (сек)** – Тест проводится на ровной дорожке длиной 10 метров. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. За каждой линией обозначают два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. Из положения высокого старта по команде «Марш!» испытуемый пробегает 10 метров и берет из полукруга на финишной линии кубик (5x5x5), затем поворачивается кругом и пробегает 10 метров к линии старта, кладет в полукруг кубик и возвращается, пересекая финишную черту.

**Прыжок в длину с места (см)** – Прыжок проводится на размеченной дорожке. Испытуемый, не переступая исходной линии, совершает прыжок толчком двумя ногами. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

**Бег по дистанции 6 минут (м)** – Для определения длины пробега за 6 минут дистанции тест проводится на стадионе, на котором вся дорожка размечена по 10- метровым отрезкам. Каждый участник делает отметку на том месте, где его застал сигнал об окончании 6 минут. Общее число кругов, пройденных за этот временной отрезок, плюс метраж неполного круга, составляют длину пройденной за 6 минут дистанции.

**Подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз)** – Выполняется из исходного положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения упражнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.



*Критерии определения результата:*

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень физического развития					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,1	6,9	6,1	7,6	7,4	6,6
			8	7,2	7,0	5,6	7,4	7,2	5,8
			9	6,8	6,6	5,1	7,0	6,7	5,3
			10	6,7	6,5	5,0	6,8	6,6	5,2
			11	6,3	6,1	5,0	6,4	6,3	5,1
			12	6,0	5,8	4,9	6,2	6,2	5,0
			13	5,9	5,6	4,8	6,3	6,0	5,0
			14	5,8	5,5	4,7	6,1	5,9	4,9
			15	5,5	5,3	4,5	6,0	5,8	4,9
			16	5,4	5,2	4,4	5,9	5,7	4,8
			17	5,3	5,1	4,2	5,7	5,6	4,6
2	Координационные	Челночный бег 3*10 м, с	7	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,2
			8	10,4	10,0	9,1	11,2	10,7	9,7
			9	10,2	9,9	8,8	10,8	10,3	9,3
			10	9,9	9,5	8,6	10,4	10,0	9,1
			11	9,7	9,3	8,5	10,1	9,7	8,9
			12	9,3	9,0	8,3	10,0	9,6	8,8
			13	9,3	9,0	8,3	10,0	9,	8,7
			14	9,0	8,7	8,0	9,9	9,4	8,6
			15	8,6	8,4	7,7	9,7	9,3	8,5
			16	8,5	8,3	7,6	9,6	9,2	8,4
			17	8,4	8,2	7,5	9,5	9,1	8,3
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100	115	140	90	110	130
			8	110	125	150	105	120	140
			9	120	130	160	115	130	150
			10	130	140	165	125	135	155
			11	140	160	195	130	145	165
			12	145	165	200	135	155	170
			13	150	170	205	140	160	175
			14	160	180	210	145	160	180
			15	175	190	220	155	165	185
			16	190	200	225	160	170	190
			17	200	210	230	165	175	195
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700	800	900	450	500	700
			8	750	850	950	500	550	800
			9	800	900	1000	600	650	900
			10	850	950	1100	650	750	1000
			11	900	1000	1200	700	850	1100
			12	950	1100	1250	750	900	1150
			13	1000	1150	1300	800	950	1200
			14	1050	1200	1350	850	1000	1250
			15	1100	1250	1450	900	1050	1300
			16	1200	1350	1550	1000	1150	1400
			17	1300	1450	1650	1100	1250	1500

5	Гибкость	Наклон вперед из положение стоя, см	7	1	3	7	3	5	11
			8	1	3	7	3	5	12
			9	2	4	8	4	6	13
			10	2	5	8	4	7	14
			11	2	6	10	4	8	15
			12	2	6	10	5	9	16
			13	2	5	9	6	10	18
			14	3	7	11	7	12	20
			15	4	8	12	7	12	20
			16	5	9	13	8	13	21
			17	6	10	14	9	14	22
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися, раз (м), на низ. перекладине из вися лежа, раз (д)	7	1	2	4	3	5	10
			8	1	2	4	3	7	11
			9	1	3	5	3	8	13
			10	2	3	5	4	9	13
			11	2	4	6	4	10	14
			12	2	4	7	5	11	15
			13	3	5	8	5	12	16
			14	3	6	10	5	13	17
			15	3	7	10	6	12	18
			16	4	8	11	-	-	-
			17	5	9	12	-	-	-