

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1
с углубленным изучением английского языка
Московского района Санкт-Петербурга

Рассмотрено и принято

на педагогическом совете ГБОУ школы № 1
Московского района Санкт-Петербурга

Протокол педсовета
От 31.08.2026 г. № 1

Утверждено

Приказ №2/495-8 от 31.08.2026 г.
Директор ГБОУ школы № 1
Московского района Санкт-Петербурга

Н.Н. Жук
«31» августа 2026 г.

**Жук Нина
Николаевна**

Подписано цифровой
подписью: Жук Нина
Николаевна

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 7-17 лет

Разработчик: Нестерук Алексей Владимирович,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – Программа) составлена на основании Положения о дополнительной общеразвивающей программе ГБОУ школа №1 с углубленным изучением английского языка (далее – Положение).

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат программы

По данной программе могут обучаться мальчики и девочки в возрасте от 7 до 17 лет.

Актуальность Программы

Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в объединении, объединения способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования

к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

При необходимости, возможна реализация программы дистанционными методами обучения. Дистанционное обучение - это различные модели, методы и технологии обучения, при которых педагог и обучающийся пространственно и во времени разделены, поэтому создается среда, с помощью которой происходит их общение в целях обучения. Эта среда может представлять собой получение материалов посредством почты, факса, телефонной связи, учебных телевизионных программ, учебных материалов на дисках, использования ресурсов Интернет, цифровых образовательных ресурсов.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объём и срок освоения программы

Обучение по данной программе рассчитано на 1 год – 144 часа.

Цель программы - Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы

Обучающие задачи:

- способствовать усвоению детей технических приемах волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить детей техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку

Развивающие задачи:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности обучающихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные задачи:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- формировать нормативное поведение, дисциплинированность;
- формировать ответственное отношение к деятельности.

Планируемые результаты освоения программы:

В результате освоения программы учащимися предполагается достижение следующих результатов:

Предметные результаты:

- Знать общие основы волейбола;
- Расширять представление о технических приемах в волейболе;
- Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
- Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
- Получить навыки технической подготовки волейболиста;

Метапредметные результаты: Коммуникативные:

- уметь работать на командную цель, устанавливать рабочие отношения, сохраняя доброжелательный микроклимат;
- демонстрировать целеустремленность, ответственность и дисциплину, навык работы в группе;

Регулятивные:

- Уметь перемещаться в стойках волейболиста в нападении и в защите;
- Уметь выполнять верхнюю передачу;
- Уметь выполнять нижнюю передачу;
- Уметь выполнять технику подачи;
- Уметь выполнять нижний и верхний приемы мяча;

Познавательные:

- уметь рассказать и показать технику выполняемых упражнений;
- уметь рассказать правила избранной спортивной игры.

Личностные результаты:

- демонстрировать мотивацию к изучению нового;
- демонстрировать эмоционально-нравственную отзывчивость;
- демонстрировать эмоциональную устойчивость;
- демонстрировать самостоятельность и личную ответственность

Личностные результаты:

- развита мотивация к изучению нового;
- развита эмоционально-нравственная отзывчивость;
- развита эмоциональная устойчивость;
- развита самостоятельность и личная ответственность.

Метапредметные результаты:

- Выработано умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности оборудования, организации места занятий;
- Выработано умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- Выработано умение грамотно планировать собственную деятельность;
- Выработана способность работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

Предметные результаты:

- Знание общих основ волейбола;
- Сформировать представление о технических приемах в волейболе;
- Сформировать навык правильно распределять свою физическую нагрузку;

- Владение понятиями терминологии и жестикуляции;
- Владение технической подготовки волейболиста.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная

Особенности реализации: модульный принцип

Условия набора и формирования групп

Набор детей производится на основании письменного заявления родителей об их согласии с условиями обучения в объединении.

В группы набираются учащиеся 7-17 лет, количество занимающихся в группе: не менее 15 человек.

Формы организации и проведения занятий

- Фронтальная (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников);

- Индивидуальная (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);

- Групповая (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности).

Материально-техническое оснащение

- Спортивный зал
- сетка волейбольная
- стойки волейбольные
- волейбольные мячи
- теннисные мячи
- набивные мячи
- скакалки,
- гимнастические скамейки
- резиновые амортизаторы.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с правилами игры по волейболу.	2	2	0	Опрос
2	Теоретические сведения	4	4	0	Опрос
3	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	42	4	38	Текущий контроль: педагогическое наблюдение. Промежуточный контроль: выполнение нормативов, тестирование.

4	Общая физическая подготовка (ОФП)	42	4	38	Текущий контроль:
5	Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП).	24	4	20	педагогическое наблюдение, беседа. Промежуточный контроль: Анализ исполнения, Рекомендации
6	Специальная физическая подготовка (СФП)	24	2	22	Текущий контроль: педагогическое наблюдение. Промежуточный контроль: выполнение нормативов, тестирование.
7	Контрольно-оценочные и переводные испытания	4	1	5	Текущий контроль: наблюдение Промежуточный контроль: Анализ исполнения, Рекомендации
8	Итоговое занятие	2	0	2	Промежуточный контроль: тестирование. Подведение итогов
	Итого	144	21	123	

СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название программы	Год обучения	Всего часов
		1 год	
1.	Волейбол		144

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы № 1
Московского района
Санкт-Петербурга
_____ Н.Н. Жук

Календарный учебный график реализации Дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»

Педагог: Нестерук А.В.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2026	31.05.2027	36	72	144	2 часа 2 раза в неделю

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Особенности организации образовательного процесса

Первый год обучения - это знакомство с техническими действиями баскетболиста, с простейшими тактическими действиями в защите и нападении. В первом полугодии большее внимание уделяется физической подготовке учащихся. И только во втором полугодии учащиеся переориентируются на более командные взаимодействия.

Задачи программы

Обучающие задачи:

- обучить простейшим тактическим действиям в защите и нападении
- сформировать умения владеть мячом, выполнять основные виды передач и подач

Развивающие задачи:

- развивать и укреплять опорно-двигательный и суставно-связочный аппараты.
- развивать специальные способности (быстрота, ловкость, выносливость, скоростно-силовые качества) для успешного овладения навыками игры в баскетбол.
- развивать самодисциплину, самоконтроль.

Воспитательные задачи:

- воспитывать умение действовать в команде;
- формировать волевые качества;
- формировать стойкий интерес к занятиям, трудолюбие.

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.

Форма контроля: Опрос.

Раздел 2. Теоретические сведения

Теория: История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

Практика: Беседа.

Форма контроля: Опрос

Раздел 3. Общеразвивающие упражнения

Теория: ОРУ на месте без предметов; ОРУ в движении без предметов; ОРУ с набивными мячами; ОРУ с волейбольными мячами; ОРУ в парах.

Форма контроля: Текущий контроль: педагогическое наблюдение. Промежуточный контроль: выполнение нормативов, тестирование.

Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты. Подвижные игры.

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

«Делай наоборот». Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

«Вызов номеров». Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правило 1: если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

Правило 2: если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

«Эстафета цветов (зверей, птиц)». Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Пустое место». Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

«Удочка». Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот

момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

«Дни недели». Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

«Кто дальше прыгнет». Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

«Вращение обручей». Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

«На новое место». Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу преподавателя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;

футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Форма контроля: Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа.

Промежуточный контроль: Анализ исполнения, Рекомендации

Раздел 5. Техническая подготовка (ТП)

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки игрока. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Форма контроля: Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа.

Промежуточный контроль: Анализ исполнения, Рекомендации

Раздел 6. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Практика: Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Форма контроля: Текущий контроль: педагогическое наблюдение.

Промежуточный контроль: выполнение нормативов, тестирование.

Раздел 7. Тактическая подготовка (ТП)

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

Форма контроля: Текущий контроль: наблюдение

Промежуточный контроль: Анализ исполнения, Рекомендации

Раздел 8. Контрольно-оценочные и переводные испытания

Практика: Сдача итоговых нормативов.

Форма контроля: Промежуточный контроль: тестирование. Подведение итогов

Раздел 9. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов.

Практика: Беседа.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

- Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Предметные результаты:

- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

Использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

Целевая направленность к мастерству и спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности детей в процессе многолетнего обучения;

Рост объема и интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности обучающихся, предпочтение упражнениям динамического характера с использованием различного темпа их выполнения;

Поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (на пример: сочетание физической и технической подготовки);

Занятия баскетболом предполагают **групповую форму организации деятельности детей** на каждом занятии при активном использовании индивидуального подхода к каждому ребёнку.

Наиболее часто используемыми **формами проведения занятий** тренировочное занятие, беседа, дискуссия, игра, общефизический тренинг.

Обучение баскетболу располагает целой системой разнообразных методов:

Целостный метод – практически любое практическое упражнение, трудность которого соответствует уровню подготовки воспитанников, может быть освоено целостно. Вместе с тем, следует учитывать, что использование целостного метода обучения подразумевает наличие определённого опыта, полученного ранее.

Метод расчленения применяется в основном при изучении относительно сложных приёмов, а также для коррекции учебного навыка, для исправления некоторых ошибок или работы над выразительностью рисунка.

Метод слова (метод устного изложения) – рассказ, описание, объяснение, беседа.

Наглядный метод (метод иллюстрации и демонстрации) — схемы, презентации, представления, понятия.

Практический метод – упражнения, приучение, самостоятельно выполняемые обучающимися действия.

Метод закрепления изучаемого материала (метод повторности движений) – повторение пройденного материала до 3-х и более раз).

Метод авансирования успеха – создание ситуации успеха для каждого ребенка, стимулирование.

Метод игры — использование игровых сюжетов в структуре занятий.

Метод самостоятельной работы обучающихся по осмысливанию и усвоение нового материала;

Метод работы по применению знаний на практике и выработке умений и навыков: праздники, фестивали, концерты, конкурсы, открытые занятия;

Метод проверки и оценки знаний, умений и навыков обучающихся: повседневное наблюдение за воспитанниками, устный опрос (индивидуальный, групповой), контрольные занятия, соревнования, программированный контроль.

Структура занятий

В занятие включено: построение; ознакомление с целью и задачами занятия; напоминание техники безопасности; упражнения на разогрев организма; круговые тренировки; разучивание упражнений; демонстрация отработанных приемов и упражнений; итог; рефлексия.

Перечень дидактические материалы:

Видео игр и упражнений, подборки игр, заданий, комплексы упражнений.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе обучения применяются следующие виды и формы контроля:

предварительный контроль осуществляется педагогом в начале учебного года методом тестирования по общей физической подготовке;

текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом методом наблюдения;

промежуточный контроль проводится один раз в полугодие методом определения уровня и объема освоенных навыков;

Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года, методом тестирования по общей физической подготовке, позволяющим определить уровень освоенных навыков, а также методом устного опроса на владение теоретическими знаниями.

Физическое развитие и физическая подготовленность

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авторская программа: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 8-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. М., Просвещение. 2018.
2. Авторская программа: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. М., Просвещение. 2015.
3. Двейрина О.А. развитие координационных способностей на уроках физической культуры в школе: Учебное пособие/СПБГАФК им П.Ф.Лесгафта. 2000 - 47с.
4. Электронная поддержка курса: lesgift.spb.ru/ru/libr/biblioteka

Список литературы для учащихся

**ТАБЛИЦА КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ К ПРОХОЖДЕНИЮ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Упраж не ния	мальчики , девочки	8-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	15-16 лет	17-18 лет	Оцен ка обща я
1. Прыжки на скакалке за 1 мин.	м д	60-80 70-90	70-90 75-110	75-95 80-125	80-100 85-110	85-105 90-115	91-110 95-120	Зачет / незачет
2. Бег на 30 м(сек)	м д	5.5-6.7 6.2-6.8	5.3-6.2 5.8-6.6	5.1-5.8 5.4-6.3	5.0-5.6 5.3-6.1	4.8-5.4 5.1-6.0	4.6-5.3 5.0-5.9	Зачет / незачет
3. Прыжок в длину с места (см)	м д	130-165 120-155	140-170 130-160	145-175 140-165	150-180 145-170	165-190 156-175	180-210 160-180	Зачет / не зачет
4. Сгибани е корпуса из положен и я лежа.	м д	23-38 19-27	27-39 20-28	25-40 20-35	35-45 25-38	38-48 25-38	40-50 28-40	Зачет / незачет
5. Челноч ный бег 3х10 м (сек)	м д	8.6-9.9 9.1-10.4	8.5-9.7 8.9-10.0	8.3-9.3 8.8-9.9	8.2-9.0 8.6-9.7	8.0-8.8 8.5-9.6	7.9-8.7 8.4-9.5	Зачет / незачет