

Управление образованием Администрации муниципального образования
«Муниципальный округ Кезский район Удмуртской Республики»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кулигинская средняя общеобразовательная школа»
Кезского района Удмуртской Республики

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения учителей
технологии, искусства и спорта
Протокол № 5 от 27.04.2022г.
Руководитель: Ольга Н.А.Максимова

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 47 от 27.04.2022г.
Директор школы:
Светлана В.Е.Селукова



ПРИНЯТО
на заседании методического
объединения учителей
технологии, искусства и спорта
Протокол № 5 от 27.04.2022г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП и подвижные игры»
для детей 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Сабурова Надежда Петровна,
педагог дополнительного образования

Кулига, 2022

Раздел №1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196)
- 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";
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», (утв. Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо МО и Н РФ от 18 ноября 2015г. №09-3242).
- Устав МБОУ «Кулигинская СОШ»
- Локального акта учреждения «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе»

Направленность.

Программа физкультурно-спортивной направленности.

Уровень программы. Уровень программы базовый.

Актуальность программы.

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие дети нуждаются в дополнительных занятиях спортом. Занятия ОФП и подвижными играми улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Отличительные особенности программы.

Программа позволяет учесть интересы детей к занятиям общей физической подготовкой и подвижными играми независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности и не имеющих медицинских противопоказаний; обеспечить условия развития личных качеств ребёнка через восхождение к самодисциплине, самостоятельности и свободе творчества.

Новизна. Новизна программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Педагогическая целесообразность. Это раздел позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Адресат программы. Программа предназначена для реализации в группе детей 7-10 лет разного пола, не имеющих предварительной подготовки и не имеющих противопоказаний к занятиям физической культуры.

Практическая значимость для целевой группы. Практическая значимость программы по подвижным играм состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующей укреплению здоровья. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость

Преемственность программы. Определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения, 4 часа в неделю. Общее количество часов на весь период обучения 136 часов.

Особенности реализации образовательного процесса, формы организации образовательного процесса. Работа спортивной секции включает в себя следующие формы и виды деятельности: подвижные игры, тренировки, соревнования, беседы. Индивидуальные и групповые занятия.

Форма обучения- очная.

Режим занятий. Программа рассчитана на один год обучения. Общее количество часов на весь период обучения 136 по 2 часа в неделю, по 40 минут с перерывом 15 мин.. Для освоения программы необходимо 9 месяцев 34 недели.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: способствовать удовлетворению познавательного интереса, направленного на разностороннюю физическую подготовку и привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы: совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, подвижных играх, и обогащать двигательный опыт физическими упражнениями.

Личностные: прививать интерес к систематическим занятиям спортом; формировать навыки соблюдения спортивной этики и дисциплины;

Метапредметные: содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укреплять опорно-двигательный аппарат через определённые упражнения; развивать быстроту, ловкость, гибкость; развивать навыки общения и коммуникации в детском коллективе.

Образовательные: научить основам технических приемов баскетбола и волейбола; формировать навыки соревновательной деятельности, выявлять перспективных детей для последующего совершенствования их спортивного мастерства в учебно-тренировочных группах школы.

1.3. Планируемые результаты.

Метапредметные результаты:

- уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- организовывать и проводить подвижные игры в классе;
- уметь рационально распределять своё время в режиме дня.

Личностные результаты:

- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- соблюдать правила поведения в группах
- уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- уметь оказывать помощь своим сверстникам.

Предметные результаты:

- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях подвижными играми и правила его предупреждения;

**1.4. Содержание программы.
Учебный план.**

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма аттестации (контроля) |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-----------|---------------------------------|
| | | всего | теория | Практика | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 16 | 1 | 15 | Опрос |
| 1.1. | Вводное занятие. Правила поведения в кружке и режим работы. | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 1.2. | Теоретическая подготовка | 2 | - | 2 | Опрос |
| 1.3. | Психологическая подготовка | 2 | - | 2 | Опрос |
| 1.4. | Соревновательная деятельность | 2 | - | 2 | Опрос |
| 1.5. | Организация и проведение соревнований | 2 | - | 2 | Опрос и проведение соревнований |
| 1.6. | Правила организации подвижных игр | 2 | - | 2 | Опрос и проведение игр |
| 1.7. | Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. | 2 | - | 2 | Опрос |
| 1.8 | Правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол | 2 | - | 2 | Опрос |
| 2. | Общая физическая подготовка | 20 | 1 | 19 | |
| 2.1. | Изменение скорости движения, перемещения приставными шагами, бег спиной вперед. | 2 | - | 2 | Выполнение на результат |
| 2.2. | Челночный бег 3 по 10 м. Поднимание туловища. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | 2 | - | 2 | Выполнение на результат |
| 2.3. | Выполнение акробатических элементов. Преодоление полосы препятствий. | 2 | - | 2 | Выполнение на результат |
| 2.4. | Выполнение прыжков через скакалку | 2 | - | 2 | Выполнение на результат |
| 2.5. | Выполнение бега на 20 м. | 2 | - | 2 | Выполнение на результат |
| 2.6. | Прыжок в длину с места. Упражнения с отягощением. | 2 | - | 2 | Выполнение на результат |
| 2.7. | Прыжки вверх, и в длину. Упражнения для развития быстроты, ловкости. | 2 | - | 2 | Выполнение на результат |
| 2.8. | Подвижные игры. Эстафеты. | 2 | - | 2 | Выполнение на результат |
| 2.9. | Полосы препятствий | 2 | 1 | 1 | Выполнение на результат |
| 2.10. | Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты) | 2 | - | 2 | Выполнение на результат |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 20 | 1 | 19 | |
| 3.1. | Бег 20 м с низкого старта. Бег с изменением направления. | 2 | - | 2 | Выполнение на результат |
| 3.2. | Челночный бег приставными шагами. | 2 | - | 2 | Выполнение на результат |
| 3.3. | Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. | 2 | - | 2 | Выполнение на результат |
| 3.4. | Упражнения для развития быстроты | 2 | - | 2 | Выполнение на результат |

| | | | | | |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|------------|-------------------------|
| 3.5. | Упражнения для развития гибкости | 2 | - | 2 | Выполнение на результат |
| 3.6. | Упражнения для развития выносливости | 2 | - | 2 | Выполнение на результат |
| 3.7. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | - | 2 | Выполнение на результат |
| 3.8. | Упражнения для развития ловкости. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. | 2 | - | 2 | Выполнение на результат |
| 3.9. | Ведение мяча. Ловля и передача волейбольных мячей. | 2 | 1 | 1 | Выполнение на результат |
| 3.10. | Броски волейбольного мяча в корзину. | 2 | - | 2 | Выполнение на результат |
| 4 | Техническая подготовка. | 60 | 1 | 59 | |
| 4.1. | Упражнения с мячом. | 6 | - | 6 | Выполнение на результат |
| 4.2. | Подвижные игры с мячом. | 6 | - | 6 | Выполнение на результат |
| 4.3. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте | 6 | - | 6 | Выполнение на результат |
| 4.4. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед | 6 | - | 6 | Выполнение на результат |
| 4.5. | Передача мяча одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед | 6 | - | 6 | Выполнение на результат |
| 4.6. | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. | 6 | - | 6 | Выполнение на результат |
| 4.7. | Ловля катящегося мяча, стоя на месте. | 6 | - | 6 | Выполнение на результат |
| 4.8. | Ведение мяча на месте. В движении шагом. | 6 | - | 6 | Выполнение на результат |
| 4.9. | Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. | 4 | - | 4 | Выполнение на результат |
| 4.10. | Броски мяча двумя руками снизу. | 4 | - | 4 | Выполнение на результат |
| 5. | Выполнение судейства игры пионербол. | 4 | 1 | 3 | Выполнение судейства |
| 6. | Контрольные испытания. | 6 | 1 | 5 | Выполнение на результат |
| 7. | Соревнования. | 6 | 1 | 5 | Выполнение на результат |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 4 | 1 | 3 | Выполнение судейства |
| 8.1 | Выполнение судейства игры баскетбол | 4 | 1 | 3 | Выполнение судейства |
| | Итого часов | 136 | 8 | 128 | |

Содержание учебного плана.

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Вводное занятие. Правила поведения в кружке и режим работы.

Теория: техника безопасности на занятиях. Знакомство с программой и ее обсуждение, внесение коррективов.

Практика: подвижные игры

Форма контроля: тест

1.2. Теоретическая подготовка.

Теория: общие сведения об организации физического воспитания; знания по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Практика: подвижные игры на свежем воздухе.

Форма контроля: опрос

1.3. Психологическая подготовка

Теория: цели, задачи, психологическая готовность спортсмена.

Практика: подвижные игры.

Форма контроля: опрос.

1.4. Соревновательная деятельность

Теория: техника и тактика спортивных игр, игровые комбинации, функции игроков.

Практика: выполнение соревновательных заданий.

Форма контроля: опрос.

1.5. Организация и проведение соревнований

Теория: рассмотрение положения о соревнованиях

Практика: составление положения о проведении подвижных игр

Форма контроля: опрос.

1.6. Правила организации подвижных игр

Теория: выполнение правил игр во время разучивания

Практика: игры с мячом

Форма контроля: опрос.

1.7. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Теория: правила игры баскетбол, оборудование мест занятий, инвентарь

Практика: ведение мяча правой и левой рукой.

Форма контроля: опрос.

1.8. Правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол

Теория: правила игры баскетбол, волейбол, футбол, оборудование мест занятий, инвентарь

Практика: ведение мяча правой и левой рукой.

Форма контроля: тест.

2. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

2.1. Изменение скорости движения, перемещения приставными шагами, бег спиной вперед.

Практика: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.

2.2. Челночный бег 3 по 10 м. Поднимание туловища. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.

Практика: с разной скоростью; и выполнение в парах.

2.3. Выполнение акробатических элементов. Преодоление полосы препятствий.

Практика: выполнение комбинаций, преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий

2.4. Выполнение прыжков через скакалку

Практика: выполнение за определенное время

2.5. Выполнение бега на 20 м.

Практика: с разных стартов.

2.6. Прыжок в длину с места. Упражнения с отягощением.

Практика: сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног.

2.7. Прыжки вверх, и в длину. Упражнения для развития быстроты, ловкости.

Практика: сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног.

2.8. Подвижные игры. Эстафеты.

Практика: разучивание игр.

2.9. Полосы препятствий

Практика: преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий

2.10. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты)

Практика: выполнение комбинаций

3. Специальная физическая подготовка

3.1. Бег 20 м с низкого старта. Бег с изменением направления.

Практика: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.

3.2. Челночный бег приставными шагами.

Практика: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.

3.3. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.

Практика: прыжком вверх, толчком одной, двух ног.

3.4. Упражнения для развития быстроты

Практика: высокие старты 5-10м, низкие старты 5-10м, бег с подскоками.

3.5. Упражнения для развития гибкости

Практика: выполнение комбинаций

3.6. Упражнения для развития выносливости

Практика: бег в парах, по ступенькам

3.7. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Практика: выполнение прыжковых упражнений

3.8. Упражнения для развития ловкости. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок.

Практика: выполнение бросков в корзину из разных положений.

3.9. Ведение мяча. Ловля и передача волейбольных мячей.

Практика: изменение скорости передвижения во время ведения.

3.10. Броски волейбольного мяча в корзину.

Практика: броски одной рукой от плеча, с места.

4. Техническая подготовка

4.1. Упражнения с мячом.

Практика: выполнение поворотов с мячом.

4.2. Подвижные игры с мячом.

Практика: игра «снайперы» и пионербол

4.3. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте

Практика: в парах выполнение ловли и передачи мяча

4.4. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед

Практика: в парах выполнение ловли и передачи мяча

4.5. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед

Практика: в парах выполнение ловли и передачи мяча

4.6. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.

Практика: в парах выполнение ловли и передачи мяча

4.7. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

Практика: в парах выполнение ловли и передачи мяча

4.8. Ведение мяча на месте. В движении шагом.

Практика: выполнение ведения мяча по кругу

4.9. Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

Практика: выполнение бросков с места

4.10. Броски мяча двумя руками снизу.

Практика: выполнение бросков с места

5. Инструкторская и судейская практика.

Практика: выполнение жестов и действий судьи во время учебной игры.

6. Контрольные нормативы.

Практика: выполнение сдачи нормативов.

7. Соревнования.

Практика: выполнение всех полученных навыков и умений во время игры

8. Инструкторская и судейская практика

8.1. Выполнение судейства игры в баскетбол

Раздел № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»
2.1.Календарный учебный график

| №п/п | Месяц | Число | Номер темы | Кол-во часов | Место проведения | Контроль |
|------|----------|------------|---------------|-----------------|------------------|----------|
| 1. | Сентябрь | 05.09.2022 | 1.1 | 2 | Спортивный зал | ВК |

| | | | | | | |
|-----|----------|------------|------|---|----------------|----|
| 2. | Сентябрь | 07.09.2022 | 1.2 | 2 | Спортивный зал | |
| 3. | Сентябрь | 12.09.2022 | 1.3 | 2 | Спортивный зал | |
| 4. | Сентябрь | 14.09.2022 | 1.4 | 2 | Спортивный зал | |
| 5. | Сентябрь | 19.09.2022 | 1.5 | 2 | Спортивный зал | |
| 6. | Сентябрь | 21.09.2022 | 1.6 | 2 | Спортивный зал | |
| 7. | Сентябрь | 26.09.2022 | 1.7 | 2 | Спортивный зал | |
| 8. | Сентябрь | 28.09.2022 | 1.8 | 2 | Спортивный зал | |
| 9. | Октябрь | 03.10.2022 | 2.1 | 2 | Спортивный зал | |
| 10. | Октябрь | 05.10.2022 | 2.2 | 2 | Спортивный зал | |
| 11. | Октябрь | 10.10.2022 | 2.3 | 2 | Спортивный зал | |
| 12. | Октябрь | 17.10.2022 | 2.4 | 2 | Спортивный зал | |
| 12. | Октябрь | 19.10.2022 | 2.5 | 2 | Спортивный зал | |
| 13. | Октябрь | 24.10.2022 | 2.6 | 2 | Спортивный зал | |
| 14. | Октябрь | 26.10.2022 | 2.7 | 2 | Спортивный зал | |
| 15. | Октябрь | 31.10.2022 | 2.8 | 2 | Спортивный зал | |
| 16. | Ноябрь | 02.11.2022 | 2.9 | 2 | Спортивный зал | |
| 17. | Ноябрь | 01.11.2022 | 2.10 | 2 | Спортивный зал | |
| 18. | Ноябрь | 03.11.2022 | 3.1 | 2 | Спортивный зал | |
| 19. | Ноябрь | 07.11.2022 | 3.2 | 2 | Спортивный зал | |
| 20. | Ноябрь | 09.11.2022 | 3.3 | 2 | Спортивный зал | |
| 21. | Ноябрь | 14.11.2022 | 3.4 | 2 | Спортивный зал | ПА |
| 22. | Ноябрь | 16.11.2022 | 3.5 | 2 | Спортивный зал | |
| 23. | Ноябрь | 21.11.2022 | 3.6 | 2 | Спортивный зал | |
| 24. | Ноябрь | 23.11.2022 | 3.7 | 2 | Спортивный зал | |
| 25. | Ноябрь | 28.11.2022 | 3.8 | 2 | Спортивный зал | |
| 26. | Ноябрь | 30.11.2022 | 3.9 | 2 | Спортивный зал | |
| 27. | Декабрь | 05.12.2022 | 3.10 | 2 | Спортивный зал | |
| 28. | Декабрь | 07.12.2022 | 4.1 | 2 | Спортивный зал | |
| 29. | Декабрь | 12.12.2022 | 4.1 | 2 | Спортивный зал | ПА |

| | | | | | | |
|-----|---------|------------|------|---|----------------|--|
| | | | | | | |
| 30. | Декабрь | 14.12.2022 | 4.1 | 2 | Спортивный зал | |
| 31. | Декабрь | 19.12.2022 | 4.2 | 2 | Спортивный зал | |
| 32. | Декабрь | 21.12.2022 | 4.2 | 2 | Спортивный зал | |
| 33. | Декабрь | 26.12.2022 | 4.2 | 2 | Спортивный зал | |
| 34. | Декабрь | 28.12.2022 | 4.3 | 2 | Спортивный зал | |
| 35. | Январь | 16.01.2023 | 4.3 | 2 | Спортивный зал | |
| 36. | Январь | 18.01.2023 | 4.3 | 2 | Спортивный зал | |
| 37. | Январь | 23.01.2023 | 4.4 | 2 | Спортивный зал | |
| 38. | Январь | 25.01.2023 | 4.4 | 2 | Спортивный зал | |
| 39. | Январь | 30.01.2023 | 4.4 | 2 | Спортивный зал | |
| 40. | Февраль | 01.02.2023 | 4.5 | 2 | Спортивный зал | |
| 41. | Февраль | 06.02.2023 | 4.5 | 2 | Спортивный зал | |
| 42. | Февраль | 08.02.2023 | 4.5 | 2 | Спортивный зал | |
| 43. | Февраль | 13.02.2023 | 4.6 | 2 | Спортивный зал | |
| 44. | Февраль | 15.02.2023 | 4.6 | 2 | Спортивный зал | |
| 45. | Февраль | 20.02.2023 | 4.6 | 2 | Спортивный зал | |
| 46. | Февраль | 22.02.2023 | 4.7 | 2 | Спортивный зал | |
| 47. | Февраль | 27.02.2023 | 4.7 | 2 | Спортивный зал | |
| 48. | Март | 01.03.2023 | 4.7 | 2 | Спортивный зал | |
| 49. | Март | 06.03.2023 | 4.8 | 2 | Спортивный зал | |
| 50. | Март | 09.03.2023 | 4.8 | 2 | Спортивный зал | |
| 51. | Март | 13.03.2023 | 4.8 | 2 | Спортивный зал | |
| 52. | Март | 15.03.2023 | 4.9 | 2 | Спортивный зал | |
| 53. | Март | 20.03.2023 | 4.9 | 2 | Спортивный зал | |
| 54. | Март | 22.03.2023 | 4.10 | 2 | Спортивный зал | |
| 55. | Март | 27.03.2023 | 4.10 | 2 | Спортивный зал | |
| 56. | Март | 29.03.2023 | 5 | 2 | Спортивный зал | |

| | | | | | | |
|-----|--------|------------|-----|---|----------------|----|
| 57. | Апрель | 03.04.2023 | 5 | 2 | Спортивный зал | ИК |
| 58. | Апрель | 05.04.2023 | 6 | 2 | Спортивный зал | |
| 59. | Апрель | 10.04.2023 | 6 | 2 | Спортивный зал | |
| 60. | Апрель | 12.04.2023 | 7 | 2 | Спортивный зал | ИК |
| 61. | Апрель | 17.04.2023 | 7 | 2 | Спортивный зал | |
| 62. | Апрель | 19.04.2023 | 8 | 2 | Спортивный зал | |
| 63. | Апрель | 24.04.2023 | 8 | 2 | Спортивный зал | ИК |
| 64. | Апрель | 26.04.2023 | 8.1 | 2 | Спортивный зал | |
| 65. | Май | 02.05.2023 | 8.1 | 2 | Спортивный зал | |

2.2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющим необходимые знания и умения, знающим педагогику и психологию, отвечающие всем требованиям профессионального стандарта педагога дополнительного образования, обладающим достаточным практическим опытом, знаниями, умениями и выполняющим качественно и в полном объёме возложенные на него должностные обязанности.

Материально-техническое обеспечение.

Примерный список инвентаря (на учебную группу)

| Инвентарь | Материалы |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Щиты с кольцами-2 Стойки для обводки-10 Гимнастическая стенка-6 Гимнастическая скамейка-8 Скакалки-12 Гимнастические маты-12 Мячи баскетбольные-20 Гантели различной массы-12 Насос ручной-1 Мячи волейбольные-8 | 1.Материал для изготовления флажков 2.Материал для изготовления манишек |

Информационные ресурсы: дидактические и учебные материалы, аудио, видео записи спортивных игр.

2.3.Формы аттестации и контроля.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: текущий контроль проводится в конце каждой темы: выполнение нормативов на результат, товарищеские встречи, журнал посещаемости.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: защита творческих работ по теме ЗОЖ, участие в районных соревнованиях. Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

2.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы - диагностика ЗУН по итогам года обучения, мониторинг личностного развития учащегося по нормативам. Тестовые задания. (Приложение№1).

Оценочные материалы

| Раздел программы | Методы диагностики | Описание |
|-----------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Теоретическая подготовка | ВК (практика) | Сдача контрольных нормативов (Приложение 1). |
| | Объяснение | Правил игры баскетбола, волейбола, жесты судей, техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. |
| | Тест (теория) | Перечень вопросов для учащихся, на которые необходимо ответить, выбрав верный ответ по знанию теоретического материала. |
| | Имитация | Жестов судей. |
| Общая физическая подготовка | Объяснение | Правильного выполнения заданий |
| | Показ | Правильного выполнения упражнений |
| | Выполнение | Двигательных действий и пояснение ошибок при выполнении. |

| | | |
|-------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------|
| Специальная физическая подготовка | Объяснение | Правильного выполнения задания |
| | Объяснение | Правильного выполнения задания |
| | Выполнение | Двигательных действий и пояснение ошибок при выполнении. |
| Техническая подготовка | Объяснение | Правильного выполнения задания |
| | Показ | Правильного выполнения упражнений |
| | Имитация | Двигательных действий |
| | Выполнение | Двигательных действий и пояснение ошибок при выполнении. |
| Тактическая подготовка | Объяснение | Тактических действий в защите, в нападении. |
| | Показ | Двигательных действий баскетболиста |
| | Выполнение без мяча | Двигательных действий атаки и защиты во время соревнований. |
| | Выполнение с мячом | Двигательных действий атаки и защиты во время соревнований. |
| Инструкторская и судейская практика | Имитация | Выполнение жестов и действий судьи во время учебной игры. |
| Контрольные нормативы | Выходной контроль | Сдача контрольных нормативов |
| Соревнования | | Выполнение всех полученных навыков и умений во время игры. |

2.5.Методические материалы

Методические особенности организации образовательного процесса.

Формы организации занятия: командная, малыми группами, индивидуальная.

Методы обучения:

Для повышения интереса занимающихся к занятиям подвижными играми и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Методы воспитания: поощрение, стимулирование, мотивация..

Формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия:

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, - работа по индивидуальным планам подготовки (обязательно на этапе спортивного совершенствования),
- тестирование,
- участие в соревнованиях,
- беседы, просмотр игр, соревнований,

Педагогические технологии: технология группового обучения, коллективного взаимообучения, игровой деятельности, здоровые берегающие технологии и т.д.

Дидактические материалы:

Раздаточный материал:

- Памятки инструкции по технике безопасности в спортивном зале;

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;

Информационный материал:

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;
- права и обязанности учащихся

Методические разработки.(приложение 6)

- методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости
- рекомендации по проведению занятий

Дидактические и методические материалы

| Разделы | Темы | Учебно-методические, наглядные, дидактические материалы, методические разработки, | Литература |
|---------|------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|
| | | | |

| | | материально-техническое оснащение | |
|--------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Теоретическая подготовка | 1.1. | <ul style="list-style-type: none"> • Инструкции по технике безопасности. • Использование карточек по правилам игры. • Использование карточек по выполнению жестов судьи. • Учебно-методический комплект по баскетболу с методикой преподавания. Шумаров А.И. Екатеринбург, 2019 | <p>*Правила по спортивным играм https://multiurok.ru/files/metodicheskoe-posobie-organizatsiia-i-provedeniya.html *Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.</p> |
| | 1.2. | Просмотр видео файла. Методическое пособие «Организация школьной секции по баскетболу» Соколова С.В. Москва 2009 | <p>*особенности подготовки баскетболиста https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=801144 * Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.</p> |
| | 1.3. | Просмотр слайдов. Учебно-методический комплект по баскетболу с методикой преподавания. Шумаров А.И. Екатеринбург, 2019 | <p>*http://www.sportfile.ru/basketbol/info/fizicheskaya-podgotovka-basketbolistov/ * Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г.Южный, октябрь, 2005 – 56 с.</p> |
| | 1.4. | Просмотр видео файла. Учебно-методическое пособие «Основы обучения техническим приемам игры в нападении» Сулейманова О.Н. 2018 | <p>*. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.</p> |
| | 1.5. | Просмотр видео файла. Изображение тактических действий. Учебно-методическое пособие «Основы обучения техническим приемам игры в нападении» Сулейманова О.Н. 2018 | <p>*Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2002</p> |
| | 1.6. | Просмотр презентации. Методическое пособие по внеклассной и учебной работе по физической культуре | <p>*психологическая подготовка баскетболиста http://elar.rsvpu.ru/ * Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред.</p> |

| | | | |
|-----------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | «Мяч летящий в кольцо» Герасименко Н.Н. 2017 | Портнова Ю. М. - М.: Астрада семья, 1997. * Хонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с. |
| | 1.7. | Задания по карточкам. Просмотр презентации. Учебно-методическое пособие «Основы нападения, рывки, заслоны в баскетболе» Лаптев А.В. 2017 | *соревновательная деятельность баскетболиста https://www.pedm.ru/ *Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001. |
| | 1.8. | Просмотр видео файла. Использование картинок с жестами судьи. Учебно-методическое пособие «Организация и проведение соревнований по баскетболу» Закурин Л.В. Иваново 2019 | *Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Москва, 2009. * www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола |
| Общая физическая подготовка | 2.1. | Показ двигательных действий по видео файлу. Методическое пособие по внеклассной и учебной работе по физической культуре «Мяч летящий в кольцо» Герасименко Н.Н. 2017 | *Техника передвижения и остановок https://resh.edu.ru/ * Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. -: Издательский центр «Академия».2008. |
| | 2.2. | Просмотр правильного выполнения по видео файлу. Учебно-методическое пособие «Баскетбол-теория и методика обучения» Нестеровский Д.И.2007 | *методические рекомендации https://www.gto.ru/recomendations/56ead253b5cf1c2d018b456c |
| | 2.3. | Выполнение заданий по карточкам. Учебно-методическое пособие «Методика тренировки по баскетболу в 4-11 классах» Акинцева Л.И. 2009 | *преодоление полосы препятствий https://resh.edu.ru/ |
| | 2.4. | Выполнение заданий по каточкам. Учебно-методическое пособие «Баскетбол. 10 ступеней совершенствования» Ярошенко Е.В.2010 | *методика выполнении упражнений на бревне https://otherreferats.allbest.ru/ |
| | 2.5. | Выполнение по схемам и табличкам. Учебно-методическое | * бег на короткие дистанции https://gtonorm.ru/ |

| | | | |
|-----------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | пособие «Баскетбол - основы игры» Елистратов Е.Г. 2011 | |
| | 2.6. | Просмотр видео файла. Разбор по фазам (схема). Учебно-методическое пособие «Баскетбол-теория и методика обучения» Нестеровский Д.И.2007 | *прыжки в длину с места https://yandex.ru/turbo/s/tutknow.ru/bodyfitness/8614-pryzhki-v-dlinu-s-mesta-kak-pravilno-vypolnyat.html |
| | 2.7. | Показ слайдов. Учебно-методическое пособие «Баскетбол. 10 ступеней совершенствования» Ярошенко Е.В.2010 | *упражнения для развития прыгучести https://175g.ru/wiki/Practice/Jump |
| | 2.8. | Использование каточек с описанием подвижных игр Методическое пособие «Баскетбол. Подвижные и учебные игры.»Кащеев А.Д. Киев, 2009 | * важность подвижных игр с элементами баскетбола https://sportyfi.ru/ |
| | 2.9. | Задания по станциям (по карточкам). Методическое пособие «Подвижные игры в системе обучения баскетболу»Подковырова Н.Н. 2010 | * баскетбольная полоса препятствий https://www.prodlenka.org/ |
| | 2.10. | Просмотр слайдов правильного выполнения. Учебное пособие «педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование в баскетболе» Фролов А.Ю. 2012 | *методика обучения акробатическим элементам https://studopedia.ru/ |
| Специальная физическая подготовка | 3.1. | Показ слайдов о правильном выполнении. Методическое пособие по внеклассной и учебной работе по физической культуре «Мяч летящий в кольцо» Герасименко Н.Н. 2017 | *беговые упражнения из различных исходных положений https://resh.edu.ru/subject * Баррел Пэе, Патрик Пэе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008. |
| | 3.2. | Показ слайдов и видео файлов. Учебно-методическое пособие «Основы нападения, рывки, заслоны в баскетболе» Лаптев А.В. 2017 | * челночный бег: техника, видео уроки https://zen.yandex.ru/ * Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1999. С. 162 - 178 |

| | | | |
|--|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 3.3. | Показ слайдов. Учебное пособие «Детский баскетбол» Ремчукова Н.Т.2012 | *упражнения для развития прыгучести https://175g.ru/wiki/Practice/Jump |
| | 3.4. | Показ слайдов. Учебное пособие «Баскетбол» Цетлин П.Н. Москва, 2009 | *упражнения и средства для развития быстроты https://basketball-training.org.ua/ |
| | 3.5. | Показ слайдов и видео файлов. Методическое пособие «Точный бросок 10 из 10». Чикаев И.А. 2011 | *Грасис, А.М. Специальные упражнения баскетболистов [Текст] / А.М. Грасис - М.: Физкультура и спорт, 2002. - С. 145 - 146 |
| | 3.6. | Показ презентации. Учебно-методическое пособие «Баскетбол-теория и методика обучения» Нестеровский Д.И.2007 | * методика развития специальной выносливости http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/3158/1/10Kitov2.pdf * Зациорский, В.М. Воспитание физических качеств [Текст] / В.М. Зациорский - М.: ФиС, 2000. -- С. 186, 194, 200 - 203 |
| | 3.7. | Показ слайдов. Учебно-методическое пособие «Методика тренировки по баскетболу в 4-11 классах» Акинцева Л.И. 2009 | * скоростно-силовая подготовка баскетболистов http://sportvz.ru/ * Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки [Текст] / Л.П. Матвеев - М.: ФиС, 2004. - С. 163 - 165. |
| | 3.8. | Показ видео файла. «Подвижные игры в системе обучения баскетболу»Подковырова Н.Н. 2010 | * развитие ловкости у баскетболистов https://basketball-training.org.ua/ * Коузи, Б. Баскетбол: Специальные упражнения [Текст] / Б. Коузи, Ф. Пауэр - М.: Физкультура и спорт, 2001. - С. 10 - 19 |
| | 3.9. | Показ имитационных движений по схемам. Учебно-методическое пособие «Методика тренировки по баскетболу в 4-11 классах» Акинцева Л.И. 2009 | * имитационные упражнения https://veshsch.mskobr.ru/ * Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера [Текст] / Н.Г. Озолин - М.: Астрель, 2003. - С. 111, 423 - 424, 534. |
| | 3.10. | Просмотр видео файла. Методическое пособие по внеклассной и учебной | * Ловля мяча-техника владения мячом https://www.dokaball.com/ |

| | | | |
|------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | работе по физической культуре «Мяч летящий в кольцо» Герасименко Н.Н. 2017 | * Портнов, Ю.М. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры [Текст] / Ю.М. Портнов - М.: Физкультура и спорт, 1999. - С. 363 - 365 |
| | 3.10. | Просмотр видео файл Учебно-методическое пособие «Баскетбол-теория и методика обучения» Нестеровский Д.И.2007ла. | *техника броска в баскетболе https://www.sovsport.ru/ * Портнов, Ю.М. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры [Текст] / Ю.М. Портнов - М.: Физкультура и спорт, 1999. - С. 363 - 365 |
| Техническая подготовка | 4.1. | Просмотр слайдов и видео файлов. Учебно-методическое пособие «Библия баскетбола» Гомельский А.Я. Москва 2015 | *стойки и передвижения баскетболиста https://resh.edu.ru/ *Грасис, А.М. Специальные упражнения баскетболистов [Текст] / А.М. Грасис - М.: Физкультура и спорт, 2002. - С. 145 - 146 |
| | 4.2. | Просмотр слайдов. Учебно-методическое пособие «Баскетбол для юниоров»Баррел Пайе. | * индивидуальные защитные действия https://infourok.ru/basketbol-tehnika-zaschiti-individualnie-zaschitnie-deystviya-igroka-1843526.html |
| | 4.3. | Слайды и схемы на картинке. Учебное пособие «Индивидуальные упражнения баскетболиста» Яхонтов Е.Р. Москва 2010 | * Ловля и передачи мяча https://infourok.ru/ |
| | 4.4. | Слайды и схемы на картинке Учебно-методическое пособие «Основы нападения, рывки, заслоны в баскетболе» Лаптев А.В. 2017. | * Ловля и передачи мяча https://infourok.ru/ |
| | 4.5. | Слайды и схемы на картинке. Учебно-методическое пособие «Методика тренировки по баскетболу в 4-11 классах» Акинцева Л.И. 2009 | * Ловля и передачи мяча https://infourok.ru/ |
| | 4.6. | Слайды и схемы на картинке. Учебно-методическое пособие «Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта» Краснов А.С.2010 | * Ловля и передачи мяча https://infourok.ru/ * Портнов, Ю.М. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры [Текст] / Ю.М. Портнов - М.: Физкультура и спорт, 1999. - С. 363 - 365 |

| | | | |
|--------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 4.7. | Слайды и схемы на картинке. Методическое пособие по внеклассной и учебной работе по физической культуре «Мяч летящий в кольцо» Герасименко Н.Н. 2017 | * Ловля и передачи мяча https://infourok.ru/ * Кудрявцев, М.Д. Подготовка баскетболистов и формирование у них двигательных навыков в учебном процессе [Текст] / М.Д. Кудрявцев, Н.В. Пашкова // Начальная школа. - 2004. - № 4. - С. 24 - 27. |
| | 4.8. | Слайды и схемы на картинке. Учебно-методическое пособие «Баскетбол-теория и методика обучения» Нестеровский Д.И.2007 | * Ловля и передачи мяча https://infourok.ru/ * Костикова, Л.В. Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10-13 лет [Текст] / Л.В. Костикова, А.А. Шерстюк, И.М. Григорович - М.: Физкультура и спорт, 2001. - С. 102 - 108, С. 162 - 186 |
| | 4.9. | Видео файлы и схемы по передвижениям игрока. Учебно-методическое пособие «Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта» Краснов А.С.2010 | * методика обучения ведения мяча https://pedagogru.ru/ * Зациорский, В.М. Воспитание физических качеств [Текст] / В.М. Зациорский - М.: ФиС, 2000. -- С. 186, 194, 200 - 203 |
| | 4.10. | Видео файлы. Учебно-методическое пособие «Баскетбол. 10 ступеней совершенствования» Ярошенко Е.В.2010 | * броски мяча в корзину https://nsportal.ru/ * Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010. |
| Выполнение судейства игры в пиоробол | 5. | Показ слайдов, схем. Показ видеофайлов. Учебно-методическое пособие «Библия баскетбола» Гомельский А.Я. Москва 2015 | *Спортивные игры: Техника, тактика обучения [Текст] / под ред. Ю.Д. *Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2002. *Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011. *Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное |

| | | | |
|-------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | пособие. М., ФК, 2009. |
| Контрольные испытания | 6. | Использование карточек по правилам игры. Использование карточек по выполнению жестов судьи. Учебно-методическое пособие «Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта» Поливаев А.Г. Москва 2010 | *контрольные нормативы https://pandia.ru/text/80/268/76609.php |
| Соревнования | 7. | Задания на карточке. Учебно-методическое пособие «Баскетбол - основы игры» Елистратов Е.Г. 2011 | *Правила по спортивным играм https://multiurok.ru/files/metodicheskoe-posobie-organizatsiia-i-provedenijs.html *Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010 |
| Инструкторская и судейская практика | 8 | Схемы расстановки игроков. Схемы расстановки защитников и нападающих. Учебно-методическое пособие «Библия баскетбола» Гомельский А.Я. Москва 2015 | *соревнования по баскетболу https://nsportal.ru/shkola *Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006. * www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола |

2.6. Рабочая программа воспитания..

1. Характеристика объединения «ОФП и подвижные игры». Деятельность объединения имеет физкультурно-спортивную направленность. Количество обучающихся объединения составляет 12 человек. Обучающиеся имеют возрастную категорию от 7-10 лет. Формы работы - индивидуальные и групповые.
2. Цель программы: создание благоприятных условий для формирования дружного детского коллектива.
Задачи воспитания: формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.
Результат воспитания: будет сформирована коммуникабельность в результате коллективных действий;
будут развиты положительные личностные качества (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям);
будет сформирована устойчивая потребность в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом. ЗОЖ.

3. Работа с коллективом обучающихся: укрепление здоровья средствами физической культуры; содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты, ловкости, гибкости; отбор детей, способных к занятию баскетболом и дальнейшее развитие их физических способностей; развитие навыков общения и коммуникации в детском коллективе.

Привитие интереса к систематическим занятиям баскетболом; формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины; воспитание гармоничной, социально активной личности.

4. Работа с родителями:

- круглый стол о пользе занятий баскетболом;
- тематические беседы с родителями о пользе питания юного баскетболиста;
- открытый показ «школа мяча»;
- фото-коллаж «наши успехи в спорте».

2.7.Календарный план воспитательной работы.

| | Мероприятие | Задачи | Сроки проведения | Примечание |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------|------------|
| 1 | Подвижные игры с начальной школой | Организация игр и их проведение | 18.10.2022 | |
| 2 | Товарищеская встреча по пионерболу между младшей и средней группой. | Привлечение в судействе учащихся среднего звена | 28.02.2023 | |
| 3 | Товарищеская встреча по пионерболу между учащимися Степаненской и Кулигинской школ. | Судейство младшей группой школьников | 04.04.2023 | |

2.8.Список литературы.

Нормативная литература

- 1.Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Приказ министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- 3.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";
- 4.СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», (утв. Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021)
- 5.Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015г. №09-3242 «о направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разновуровневые программы)
- 6.Устав МБОУ «Кулигинская СОШ»

Литература для педагогов

6. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с.

7. Гомельский, А. Я. Энциклопедия от Гомельского: энциклопедия / А.Я. Гомельский. – М.: Фаир-Пресс, 2010. – 352 с.
8. Единая Всероссийская спортивная классификация. – М.: Советский спорт, 2013. – 20 с.
9. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов / 2004
10. Железняк Ю.Д.. – М.: ИЦ Академия, 2004. – 520 с.
11. Международная Федерация Баскетбола, Российская Федерация Баскетбола Официальные правила баскетбола. – М.: СпортАкадемПресс, 2014. – 99 с. 12.
12. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва / Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин [и д.р.] – М.: Советский спорт, 2004. – 100 с.

Литература, рекомендуемая для учащихся.

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Спортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. - М.: ФиС, 2003
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.

Интернет-ресурсы.

1. Библиотека учебной информации. Методические указания по планированию спортивной тренировки по баскетболу для начинающих, <http://www.bibliotekar.ru> библиотека (дата последнего обращения 15.05.2020)
2. Персональный сайт Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной информации по методике подготовки баскетболистов. <http://ballplay.narod.ru> (дата последнего обращения 15.05.2020)
3. Российская федерация баскетбола – Режим доступа: <http://russiabasket.ru/> 4 Скачивания видео с интернета <http://ru.savefrom.net/> (дата последнего обращения 15.05.2020)
4. Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры <http://www.uchportal.ru> Учительский портал.
5. Физическая культура <http://www.openclass.ru/sub/> (дата последнего обращения 15.05.2020)
6. Школьная баскетбольная лига <http://www.kes-basket.ru/>. (дата последнего обращения 15.05.2020)

Приложение №1

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

| Название упражнений | Возраст | | | |
|--------------------------|---------|-------|-------|--------|
| | 7 лет | 8 лет | 9 лет | 10 лет |
| Бег 30м (сек) | 6,3 | 6,1 | 5,9 | 5,8 |
| Бег 1000м (мин) | 6.25 | 6.10 | 5.55 | 5.40 |
| Челноч. бег 10х5м (сек) | 20,2 | 19,8 | 19,5 | 19,2 |
| Пр. в длину с места (см) | 130 | 140 | 150 | 160 |
| Метание мяча (м) | 15 | 17 | 20 | 22 |
| Подтягивание в висе | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | |
|-------------------------------------------|----|----|----|----|
| (кол-во раз) | | | | |
| Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз) | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 5 | 6 | 8 | 9 |

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

| Название упражнений | Возраст | | | |
|-------------------------------------------|---------|-------|-------|--------|
| | 7 лет | 8 лет | 9 лет | 10 лет |
| Бег 30м (сек) | 6,7 | 6,4 | 6,2 | 6,1 |
| Бег 1000м (мин) | 6.40 | 6.30 | 6.20 | 6.10 |
| Челноч. бег 10х5м (сек) | 20,7 | 20,5 | 20,0 | 19,8 |
| Пр. в длину с места (см) | 120 | 130 | 135 | 140 |
| Метание мяча (м) | 12 | 15 | 18 | 20 |
| Вис (сек) | 8 | 9 | 10 | 12 |
| Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз) | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 6 | 7 | 9 | 10 |

Контрольные нормативы.

| № | Тесты | класс | оценка | | | | | |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|-----|------|------|-----|------|
| | | | 5 | | 4 | | 3 | |
| | | | м | д | м | д | м | д |
| 1. | Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 8 м. Туда и обратно (сек). | 6 | 10 | 11 | 10,5 | 11,5 | 11 | 12 |
| | | 7 | 8,8 | 9,8 | 9,0 | 10 | 9,3 | 10,3 |
| | | 8 | 8,5 | 9,5 | 8,8 | 9,7 | 9,0 | 10 |
| | | 9 | 8,4 | 9,4 | 8,7 | 9,6 | 9,0 | 10 |
| 2. | Челночный бег 3х10 с ведением мяча (сек). | 6 | 8,6 | 9,0 | 8,9 | 9,2 | 9,2 | 9,4 |
| | | 7 | 8,3 | 8,6 | 8,5 | 8,8 | 8,8 | 9,0 |
| | | 8 | 8,1 | 8,5 | 8,4 | 8,7 | 8,7 | 9,0 |
| | | 9 | 8,0 | 8,4 | 8,3 | 8,6 | 8,6 | 9,0 |

| | | | | | | | | |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|----|----|----|----|
| 3. | Штрафной бросок (из 10 бросков) | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 7 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 8 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| | | 9 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 4. | Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток). | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 3 | 3 |
| | | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 | 4 | 3 |
| | | 9 | 8 | 8 | 6 | 6 | 4 | 4 |
| 5. | Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз) | 6 | 19 | 18 | 18 | 17 | 17 | 16 |
| | | 7 | 20 | 19 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| | | 8 | 21 | 20 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| | | 9 | 22 | 20 | 20 | 19 | 19 | 18 |
| 5. | Броски мяча со средней дистанции (из 10 бросков) | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 7 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 8 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| | | 9 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |

Тест для учащихся №1

1. Что такое физическая культура?

- А. Прогулка на свежем воздухе
- Б. Занятия физическими упражнениями, играми, спортом
- В. Выполнение упражнений

2. Что помогает проснуться нашему организму утром:

- А. Будильник
- Б. Утренняя зарядка
- В. Завтрак

3. Заниматься физкультурой нужно?

- А. Чтобы не болеть
- Б. Чтобы стать сильным и здоровым
- В. Чтобы быстро бегать

4. Физические качества человека - это:

- А. Вежливость, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

В. Грамотность, лень, мудрость

5. Соедини линиями физическое качество с соответствующей профессией

Ловкость Быстрота Сила Гибкость Выносливость Равновесие

Кузнец Гимнастка Турист Пловец Жонглер Велосипедист

6. Для чего нужны физкультминутки?

А. Снять утомление

Б. Чтобы проснуться

В. Чтобы быть здоровым

7. Обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

А. Предметы для игры

Б. Школьные принадлежности

В. Спортивный инвентарь

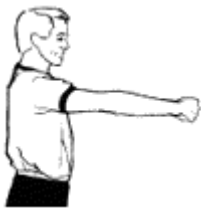
8. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это ...

А. Режим питания

Б. Режим дня

В. Двигательная активность

9. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:



а) толчок игрока; б) фол в атаке; в) удар игрока.

10. Для чего нужна разминка на уроке физической культуры?

А. Для удовольствия

Б. Для разогрева мышц к основной нагрузке

В. Для красоты тела

11. Виды построений на уроке физической культуры?

А. Линейка

Б. Квадрат

В. Шеренга, круг, колонна

12. Какие бывают Олимпийские игры?

А. Зимние и летние

Б. Весенние и осенние

В. Осенние и зимние

13. Гибкость – это:

а) умение делать упражнение « ласточка»

б) умение садиться на « шпагат»

в) способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

г) способность человека противостоять утомлению в какой-либо деятельности

14. Какие упражнения помогают всплывать и держаться на воде?

а) бабочка

б) звезда

в) досточка

г) волна

15. В какой игре используется клюшка и шайба?

а) хоккей

б) футбол

в) скелетон

г) бобслей

Оценивание: за каждый правильный ответ 1 балл;
высокий уровень знаний- 15 баллов ;
средний уровень знаний- 12 баллов;
низкий уровень знаний- 10 баллов и ниже.

Тест для учащихся №2

1. Девиз олимпийских игр.

- а) главное не победа, а участие
- б) быстрее, выше, сильнее**
- в) сильнее , выносливее , быстрее
- г) выносливее, быстрее, сильнее

2. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:



- а) пробежку игрока; б) замену игрока; в) прокат мяча

3. В каком году проходили Олимпийские игры в Москве?

- а) 1980 год**
- б) 1990 год
- в) 2000 год
- г) 2010 год

4. Какой из стилей плавания считается самым быстрым?

- а) баттерфляй
- б) кроль на спине
- в) брасс
- г) кроль на груди**

5. Какие упражнения помогают всплывать и держаться на воде?

- а) бабочка
- б) звезда**
- в) досточка
- г) волна

6. Что такое выносливость?

- а) способность переносить физическую нагрузку длительное время
- б) способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- в) способность с помощью мышц производить активные действия
- г) способность человека совершать движение с максимальной скоростью**

7. Выносливость можно оценить по тесту:

- а) вис
- б) прыжок в длину
- в) длительный бег**
- г) наклон

8. Гибкость – это:

- а) умение делать упражнение « ласточка»
- б) умение садиться на « шпагат»
- в) способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов**
- г) способность человека противостоять утомлению в какой-либо деятельности

9. Гибкость можно оценить по тесту:

- а) наклон вперед.**

- б) прыжок в длину
- в) подтягивание
- г) отжимание

10. В какой игре используется клюшка и шайба?

- а) хоккей**
- б) футбол
- в) скелетон
- г) бобслей

13. Сколько волейболистов должно быть на площадке в каждой команде?

- а) 4
- б) 5
- в) 6**
- г) 8

14. Сколько футболистов каждой команды должно быть на площадке?

- а) 8 игроков и один вратарь
- б) 10 игроков и один вратарь
- в) 11 игроков и один вратарь
- г) 12 игроков и один вратарь**

15. Напишите спортивные игры, в которые играют с данными мячами.

Оценивание: за каждый правильный ответ 1 балл;

высокий уровень знаний- 15 баллов ;

средний уровень знаний- 12 баллов;

низкий уровень знаний- 10 баллов и ниже.