Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
"Центр детского творчества"
(МАУДО «ЦДТ»)
«Челядьлӧн творчество шӧрин» содтӧд тӧдӧм лунсетан муниципальнӧй
асшӧрлуна учреждение
("ЧТШ" СТС МАУ)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 3
«30» мая 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ Н.Н. Матухно
«30» мая 2023г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009F50FB1A1C123802EA61DB9FF9988679
Владелец: Матухно Наталья Николаевна
Действителен: с 08.08.2022 до 01.11.2023

Дополнительная общеобразовательная программа -

дополнительная общеразвивающая программа

# «Спортивный квартет»

Направленность: физкультурно-спортивная

Стартовый уровень

Возраст учащихся: 9-14 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

педагог дополнительного образования

Рочев Андрей Владимирович

Сыктывкар, 2023

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный квартет» (далее Программа) имеет ***физкультурно-спортивную направленность.***

Программа разработана с учетом:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года от 11 апреля 2019 года № 185;
- Стратегии социально-экономического развития МО ГО «Сыктывкар» до 2030 года от 8 июля 2011 г. № 03/2011-61;
- Распоряжения Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказа Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);
- Письма Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические

рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;

- Устава МАУДО «ЦДТ».

Флагманскими проектами Республики Коми являются «Спорт – норма жизни», «Укрепление общественного здоровья». Достижение высокого уровня физической культуры населения, увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни являются приоритетными направлениями социально-экономического развития РК и г. Сыктывкар. Поэтому программа способствует реализации данной стратегической цели, т.к. занятия спортом развивают не только физические качества, но и являются эффективным средством укрепления здоровья, обучения здоровьесберегающим навыкам, воспитывают потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, сознательном применении их во время тренировки и отдыха.

**Актуальность программы.** Актуальность, полезность и своевременность предлагаемой программы обусловлена постоянно возрастающими требованиями к сохранению здорового образа жизни нации. В «Порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» в ред. от 05 сентября 2019г. № 196 задачами дополнительного образования определяется:

– создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;

– укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

– создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки.

Актуальность предлагаемой дополнительной Программы, заключается в приобщении учащихся к здоровому образу жизни, укреплении психического и физического здоровья детей, в профилактике асоциального поведения и творческой самореализации личности ребенка.

В процессе занятий у учащихся повышается уровень физической активности, диапазон двигательных умений, расширяется кругозор в области здорового образа жизни и правилах спортивных соревнований, появляется опыт участия в соревновательной деятельности.

Реализация данной программы соответствует запросам детей в области начальных знаний и умений по спортивным играм. Обучение по данной программе даёт ощутимый результат в области физического воспитания детей в системе дополнительного образования, способствует профессиональному самоопределению учащихся в избранном виде спорта.

**Отличительные особенности программы** в том то, что программа позволяет решать проблемы физического развития детей, их совершенствования, выявления их одаренности не только в двигательной технике, но и способствует решению ряда общеобразовательных задач. Содержание теоретического материала официальных правил спортивных игр

приобщает к пониманию спортивной дисциплины и этики, развивает интеллектуальные способности, расширяет кругозор.

Содержание программы построено таким образом, что каждый модуль программы знакомит учащихся с видами спортивных игр: мини-футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон. Обучение по программе будет способствовать у учащихся формированию универсальных учебных действий, которые необходимых как в области спорта. Спортивные игры требует от участника высокой скорости, ловкости, чувства мяча (волана), отточенного игрового мышления, хорошей реакции, способности мгновенно принимать решения, устойчивой нервной системы, безграничного упорства и прилежания.

Игра является постоянным источником положительных эмоций, позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. В процессе занятий учащиеся вовлечены в среду постоянного взаимодействиям с партнером, группой, командой. В процессе освоения Программы у учащихся будут развиваться коммуникативные способности.

Своеобразие программы можно охарактеризовать несколькими факторами:

– доступностью игры для любого возраста;

– возможностью использования физической, специальной и технической базы упражнений спортивных игр для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств;

– использования игры как эмоционального вида активного отдыха при организации досуга;

– высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Программа «Спортивный квартет» имеет ***стартовый уровень сложности.***

**Адресат программы.** Программа адресована детям 9-14 лет, желающим приобщится к занятиям физической культурой и спортом, обрести знания и практические умения по спортивным играм.

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, т.е. принимаются все желающие заниматься по программе «Спортивный квартет», не имеющие противопоказаний для занятий физической культурой. К занятиям допускаются дети на основании личного заявления родителей (законных представителей).

**Объем программы.** Всего 108 часов, 3 часа в неделю.

**Срок обучения:** 1 учебный год, 9 учебных месяцев.

**Формы организации образовательного процесса и виды занятий.**

Очная, очно-заочная, заочная (в период невозможности организации учебного процесса в очной форме: карантина, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, актированных дней) может быть

организована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Основным видом занятия является учебное занятие. Формы проведения занятий: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: беседы, игры, соревнования, массовые воспитательные мероприятия и др.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, матчевых встречах.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 2 раза в неделю: один раз 2 академических часа и один раз 1 академический час. Исходя из санитарно-гигиенических норм (СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи») – продолжительность одного часа занятий для учащихся 9-14 лет – 40 минут.

| Год обучения | Продолжительность 1 занятия | Количество занятий в неделю | Кол-во часов в неделю | Кол-во часов в год |
|---|---|---|---|---|
| I год обучения | 40 минут | 2 | 3 | 108 |

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы** – формирование интереса учащихся к занятиям физической культурой и спортом, общих представлений о правилах участия в соревновании по спортивным играм.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**.

Обучающие:

– сформировать представления о понятиях «физическая культура», «спорт», «режим дня»;

– познакомить с упражнениями на развитие основных физических качеств: силы, скорости, ловкости, гибкости, выносливости;

– познакомить с основными правилами игры в мини-футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон;

– научить выполнять основные способы перемещения и приёмы владения мячом (ракеткой) футболиста, баскетболиста, волейболиста, бадминтониста по площадке.

Развивающие:

– научить определять цель, планировать деятельность на занятии и проектировать результат;

– соотносить свои задачи и задачи всей команды, взаимодействуя с ребятами в процессе занятий;
– соотносить выполненное задание с образцом, предложенным педагогом, оценивать результаты своей работы на занятии.
– соблюдать простейшие нормы речевого этикета;
– уметь обосновывать свои действия.

Воспитательные:

– содействовать воспитанию волевых качеств: настойчивости, целеустремлённости, воли к победе;
– приобщать к ведению здорового образа жизни, способствовать формированию ценностного отношения к своему здоровью;
– способствовать формированию коммуникативной компетентности, позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

## 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1.3.1. Учебный план

| № | Наименование разделов и тем. | Общее кол-во часов | В том числе | | Формы аттестации / контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Теория | Практика | |
| 1. | **Введение**<br>1.1. Введение в деятельность. Задачи учебного года. Инструктаж по ТБ. | **1** | **1** | | Сдача нормативов по ОФП |
| 2. | **Модуль 1 «Мини-футбол»** | **29** | **2** | **27** | Сдача нормативов по ОФП и СФП |
| 3. | **Модуль 2 «Баскетбол»** | **28** | **2** | **26** | |
| 4. | **Модуль 3 «Волейбол»** | **25** | **2** | **23** | |
| 5. | **Модуль 4 «Бадминтон»** | **20** | **2** | **18** | |
| 5. | **Педагогический контроль** | **4** | **1** | **3** | Тестирование по теоретической, физической и технической подготовке |
| 6. | **Итоговое занятие** | **1** | | **1** | |
| | Итого | **108** | **10** | **98** | |

### Раздел «Введение»

Введение в образовательную деятельность осуществляется в групповой форме на первом занятии. Учащиеся знакомятся с задачами учебного года. Педагогом проводится инструктаж по ТБ, входящая диагностика. Знакомство

учащихся с государственными символами Российской Федерации и государственными символами Республики Коми.

**Основная цель:** сформировать интерес учащихся к занятиям спортивными играми.

**Основные задачи:**

– познакомить учащихся с задачами на учебный год;

– познакомить с правилами поведения при возникновении ЧС.

**Тематические рабочие группы:** организация работы осуществляется в групповой форме.

## Модуль 1 «Мини-футбол»

**Образовательная задача модуля:** обучить правилам игры в мини-футбол, формирование основных двигательных навыков футболиста, технических приёмов владения мячом, создание представления о тактическом взаимодействии игроков на площадке.

**Учебные задачи модуля:**

– развить познавательный интерес к спортивным играм;

– освоить правила игры в мини-футбол;

– освоить и усовершенствовать базовые практические умения и навыки по мини-футболу;

– уметь применять тактические знания при взаимодействии в игре;

– развить и усовершенствовать свои физические данные;

– освоить навыки правильности и чистоты выполнения технических элементов.

**Тематические рабочие группы:** организация работы осуществляется в групповой и индивидуальной форме.

Тематическая программа модуля:

| № п/п | Виды учебных занятий, учебных работ. | Содержание | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| *Тема* 2.1. | Беседа. | Правила игры в мини-футбол. | **Т-2** |
| *Тема 2.2.* | Учебно-тренировочное занятие. | Техническая подготовка игрока:<br>Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. | **П-9** |
| *Тема* 2.3. | Учебно-тренировочное занятие. | Техника игры вратаря:<br>Ловля мяча. Отбивание мяча. Перевод мяча. Броски мяча. | **П-2** |
| *Тема* 2.4. | Учебно-тренировочные занятия | Тактика нападения. Индивидуальные, групповые и командные действия. | **П-4** |
| *Тема* 2.5. | Учебно-тренировочные | Тактика защиты. Индивидуальные, групповые и командные действия. | **П-4** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | занятия | | |
| *Тема* 2.6. | Учебно-тренировочные занятия | Тактика вратаря. | **П-2** |
| *Тема* 2.7. | Учебно-тренировочные занятия | Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия. | **П-6** |
| **Теория –2 часа, практика – 27 часов. Всего-29 часов**. | | | |

## Модуль 2 «Баскетбол»

**Образовательная задача модуля:** обучить правилам игры в баскетбол, формирование основных двигательных навыков баскетболиста, технических приёмов владения мячом, создание представления о тактическом взаимодействии игроков на площадке.

**Учебные задачи модуля:**

- развить познавательный интерес к спортивным играм;
- освоить правила игры в баскетбол;
- освоить и усовершенствовать базовые практические умения и навыки по баскетболу;
- уметь применять тактические знания при взаимодействии в игре;
- развить и усовершенствовать свои физические данные;
- освоить навыки правильности и чистоты выполнения технических элементов.

**Тематические рабочие группы:** организация работы осуществляется в групповой и индивидуальной форме.

Тематическая программа модуля:

| № п/п | Виды учебных занятий, учебных работ. | Содержание | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| *Тема* 3.1. | Беседа. | Правила игры в баскетбол. | **Т-2** |
| *Тема 3.2.* | Учебно-тренировочное занятие. | Основные перемещения баскетболиста. | **П-2** |
| *Тема* 3.3. | Учебно-тренировочное занятие. | Техника владения мячом:<br>Ловля мяча. Передача мяча.Дриблинг мяча.<br>Броски по кольцу. | **П-9** |
| *Тема* 3.4. | Беседа.<br>Учебно-тренировочные занятия | Тактические индивидуальные действия баскетболиста в нападении и защите: | **П-7** |
| *Тема* 3.5. | Учебно-тренировочные занятия | Групповые и командные взаимодействия в нападении и защите.<br>Учебная двухсторонняя игра в баскетбол. | **П-8** |

| Теория –2 часа, практика – 26 часов. Всего-28 часов. |
|---|

## Модуль 3 «Волейбол»

**Образовательная задача модуля:** обучить правилам игры в волейбол, формирование основных двигательных навыков волейболиста, технических приёмов владения мячом, создание представления о тактическом взаимодействии игроков на площадке.

**Учебные задачи модуля:**

- развить познавательный интерес к спортивным играм;
- освоить правила игры в волейбол;
- освоить и усовершенствовать базовые практические умения и навыки по волейболу;
- уметь применять тактические знания при взаимодействии в игре;
- развить и усовершенствовать свои физические данные;
- освоить навыки правильности и чистоты выполнения технических элементов.

**Тематические рабочие группы:** организация работы осуществляется в групповой и индивидуальной форме.

Тематическая программа модуля:

| № п/п | Виды учебных занятий, учебных работ. | Содержание | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| *Тема* 4.1. | Беседа. | Правила игры в волейбол. | **Т-2** |
| *Тема 4.2.* | Учебно-тренировочное занятие. | Основные перемещения и стойки волейболиста. | **П-1** |
| *Тема* 4.3. | Учебно-тренировочное занятие. | Техника владения мячом при нападении, в защите. | **П-9** |
| *Тема* 4.4. | Учебно-тренировочные занятия | Тактические индивидуальные действия волейболиста в нападении и защите. | **П-4** |
| *Тема* 4.5. | Учебно-тренировочные занятия | Групповые и командные взаимодействия в нападении и защите. | **П-3** |
| *Тема* 4.6. | Учебно-тренировочные занятия | Игровая практика.<br>Подготовительные к волейболу игры. Игра в волейбол без подачи. Учебные игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала. | **П-6** |
| **Теория –2 часа, практика – 23 часов. Всего-25 часов.** | | | |

## Модуль 4 «Бадминтон»

**Образовательная задача модуля:** обучить правилам игры в бадминтон, формирование основных двигательных навыков бадминтониста, технических приёмов владения ракеткой и воланом, создание представления о тактике игры в бадминтон.

**Учебные задачи модуля:**

- развить познавательный интерес к спортивным играм;
- освоить правила игры в бадминтон;
- освоить и усовершенствовать базовые практические умения и навыки по бадминтону;
- уметь применять тактические знания в игре;
- развить и усовершенствовать свои физические данные;
- освоить навыки правильности и чистоты выполнения технических элементов.

**Тематические рабочие группы:** организация работы осуществляется в групповой и индивидуальной форме.

Тематическая программа модуля:

| № п/п | Виды учебных занятий, учебных работ. | Содержание | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| *Тема* 5.1. | Беседа. | Правила игры в бадминтон. | **Т-2** |
| *Тема 5.2.* | Учебно-тренировочное занятие. | Перемещения в различных стойках и направлениях. | **П-1** |
| *Тема* 5.3. | Учебно-тренировочное занятие. | Техника владения ракеткой. Хват ракетки. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. | **П-3** |
| *Тема* 5.4. | Учебно-тренировочные занятия | Подачи и удары ракеткой. | **П-4** |
| *Тема* 5.5. | Учебно-тренировочные занятия | Приёмы тактической борьбы. | **П-4** |
| *Тема* 5.6. | Учебно-тренировочные занятия | Игровая практика.<br>Эстафета с воланом. Игры. Одиночные встречи. | **П-6** |
| **Теория –2 часа, практика – 18 часов. Всего-20 часов**. | | | |

## Раздел «Педагогический контроль»

Контроль над качеством освоения программы осуществляется в промежуточной аттестации учащихся, которая включают в себя входящую диагностику, текущий контроль, промежуточную аттестацию по окончанию учебного года. Во входящей диагностике проводится посредством

тестирования, педагог определяет исходный уровень физической подготовки учащихся.

В текущем контроле посредством наблюдения, педагог определяет уровень усвоении и понимания теории и практики одной или нескольких новых основных тем учебного года.

В промежуточной аттестации в конце учебного года анализируется и оценивается степень усвоения всего программного материала. Выявляется уровень теоретических знаний, практических умений, физического развития учащегося. Умение применять теоретические сведения и знания на практике.

Формы промежуточной аттестации:

- фронтальный опрос;
- практический показ;
- сдача контрольных нормативов (тестирование) по ОФП.
- участия в спортивных соревнованиях по спортивным играм.

| № п/п | Вид аттестации | Содержание | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| *1* | Входящая диагностика, текущий контроль | Выполнение нормативов по общей физической подготовке. | **П-1** |
| *2* | Текущий контроль | Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке. | **П-1** |
| 3 | Промежуточная аттестация | Индивидуальное тестирование по освоению и закреплению теоретических сведений программного материала. | **Т-1** |
| | | А) Выполнение нормативов по общей физической подготовке<br>Б) Демонстрация технических навыков в игровых видах спорта: футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон. | **П-1** |
| **Теория – 1 часа, практика – 3 часа. Всего – 4 часа.** | | | |

## Раздел «Самостоятельная работа»

В период невозможности организации образовательного процесса в очной форме (карантин, актированные дни) организуется самостоятельное изучение программного материала. Самостоятельная работа в рамках реализации очно-заочного обучения (с использованием дистанционных

образовательных технологий и электронного обучения) данной программы предусматривает выполнение в домашних условиях круговой тренировки развития физических качеств. Основным средством взаимодействия педагога и учащихся является ГИС ЭО «Сетевой город. Образование», дополнительными средствами: социальная сеть «ВКонтакте», мессенджер «Whats up».

**Раздел «Итоговое занятие»**

1. Подведение итогов за учебный год.
2. Награждение учащихся и родителей.

Форма подведения - открытое занятие.

По итогам реализации программы планируется получить следующие виды продуктов деятельности учащихся:

1. Личное достижение в физическом развитии, овладение базовыми навыками спортивных игр.
2. Участие в школьных командах на соревнованиях муниципального уровня по спортивным играм.
3. Готовность к продолжению обучаться по программам базового и продвинутого уровня, в том числе в избранном виде спортивных игр.

## 1.4. Планируемые результаты

В результате изучения данного курса у учащихся будет сформирована следующая группа результатов.

**Предметные результаты:**

Учащийся будет:

Знать:

– правила поведения в спортивном зале, раздевалках, технику безопасности при занятиях спортивными играми;

– общие и индивидуальные основы личной гигиены, в том числе гигиенические требования при занятиях физической культурой и спортом;

– знать причины травматизма и правила их предупреждения;

– терминологию разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленности воздействия на организм;

– основные правила игры в мини-футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон.

Иметь сформированные навыки выполнения основных двигательных действий.

Уметь:

– выполнять перемещения в различных стойках и направлениях, остановки разными способами;

– выполнять технические действия с мячом (ракеткой), разыгрывающие и атакующие;

– владеть техникой противодействия нападению;

– выполнять основные тактические игровые взаимодействия.

У учащихся будут более гармонично развиты физические качества (дыхание, сила мышц, гибкость, выворотность, ловкость и др.)

**Метапредметные результаты:**

*Регулятивные УУД:*

Учащийся научится:

- организовывать свое учебное место;
- планировать свою деятельность в ходе занятий;
- соотносить результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным педагогом;
- оценивать результаты своей деятельности.

*Познавательные УУД:*

Учащийся научится:

- самостоятельно анализировать, сравнивать, группировать информацию;
- находить ответы на вопросы, решать проблемы, возникающие в процессе учебного занятия;
- передавать содержание полученной информации в сжатом или развернутом виде;
- планировать свою работу по овладению новыми двигательными навыками.

*Коммуникативные УУД:*

Учащийся научится:

- участвовать в диалоге с другими учащимися, педагогом;
- оформлять свои мысли и высказывать их в доступной для всех форме;
- отвечать на вопросы по теме в выбранном виде деятельности;
- слушать и понимать педагога и других учащихся;
- высказывать аргументированное мнение.

**Личностные результаты:**

У учащегося будут сформированы:

- мотивация к ведению здорового образа жизни;
- познавательный интерес к избранному виду спорта;
- коммуникативные навыки позитивного общения с педагогом и другими участниками образовательного процесса;
- объективная самооценка собственных действий и достижений.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

Учебный процесс по программе организуется на базе образовательных организаций. Занятия проводятся в спортивных залах размером не менее 270 кв.м., соответствующих требованиям СП и технике безопасности, а также имеющих разметку для игры в мини-футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон.

Необходимым условием учебно-тренировочных занятий с учащимися является использование спортивного оборудования и инвентаря (в том числе

мячей, футбольных ворот, баскетбольных ферм, волейбольных стоек и т.д.), отвечающего их возрасту и физическому развитию. Это позволяет вести совершенствование приёмов и действий с первых шагов обучения, в режиме, близком к соревновательному (табл.3-5).

В спортивных залах имеется необходимое спортивное оборудование и инвентарь:

– баскетбольная ферма – не менее 2 шт.;
– баскетбольный мяч размером № 5 – не менее 10 шт.;
– ворота для мини-футбола – 2 шт.;
– футбольный мяч – не менее 10 шт.;
– волейбольные стойки – 2 шт.;
– сетка волейбольная – 1 шт.;
– волейбольный мяч – 10 шт.;
– комплект из 40 шт. разноцветных фишек размером 500х500;
– фишки размерами 1134х841 – 10 шт.;
– мат гимнастический – 3 шт.;
– скамейка гимнастическая – 2-3 шт.;
– мяч набивной 1 кг – 6 шт.;
– скакалка гимнастическая – 15 шт.;
– лестница координационная длиной 4м – 1 шт.;
– балансировочный диск – 6 шт.;
– гимнастическая стенка – 4-8 пролетов.

**Информационно-методическое обеспечение**

*Интернет-ресурсы:*

1. ГИС ЭО «Сетевой город. Образование». [Электронный ресурс]. –Режим доступа: https://giseo.rkomi.ru/
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ [Электронный ресурс]. –Режим доступа: https://clck.ru/C7fwL
3. Проект концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. –Режим доступа: https://clck.ru/RE9tR
4. Проект концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. –Режим доступа: https://clck.ru/RE9tR
5. Стратегия социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года [Электронный ресурс]. –Режим доступа: https://clck.ru/TjJbM
6. Стратегия социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года [Электронный ресурс]. –Режим доступа: https://clck.ru/TjJea
7. Официальные волейбольные правила 2015-2016 [Электронный ресурс]. –Режим доступа: https://fivb.org

*Перечень аудиовизуальных средств:*

1. Уроки баскетбола с олимпийским чемпионом И. Едешко. Передачи.
2. Уроки баскетбола с олимпийским чемпионом И. Едешко. Броски.

3. Уроки баскетбола с олимпийским чемпионом И. Едешко. Дриблинг.
4. Детские игры. Роландас Радвил («Тринта»Москва»).
5. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.
6. Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2003.
7. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. Иркутск.: 1999.

## 2.2. Методы и технологии обучения и воспитания

В учебно-воспитательном процессе используются элементы педагогических технологий: технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, здоровьесберегающие технологии.

Формы учебной работы: фронтальный, индивидуальный, групповой, в парах. При групповой форме проведения учебных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи учащихся при выполнении упражнений. При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у учащихся самостоятельности, творческого подхода к занятиям. При фронтальной форме группа учащихся одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае педагог имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Методы обучения: словесный - устное изложение, беседа; наглядный - демонстрация педагогом действия; наблюдение; практический - тренировочные упражнения.

Классификация методов подготовки по направлению воздействия в рамках общей и специальной физической подготовки спортсменов:

| Методы видов подготовки | Направленность нагрузки | | |
|---|---|---|---|
| | Неспецифическая | Специфическая | Специфическая, Неспецифическая |
| Общая и специальная физическая подготовка | Равномерный метод, переменный, повторный | Интервальный метод, целостного моделирования | Метод сопряжения, круговая тренировка |

Классификация средств подготовки баскетболистов в рамках общей и специальной физической подготовки:

| Средства | Общая и специальная физическая подготовка |
|---|---|
| Общеподготовительные упражнения | Упражнения из других видов спорта |
| Специально-подготовительные | Упражнения, по структуре и усилиям |

| | |
|---|---|
| | схожие с классической техникой выполнения |
| Тренировочные формы соревновательного упражнения | Упражнения, усиливающие нагрузку |
| Соревновательные | Участие в соревнованиях, товарищеских матчах |

Классификация методов подготовки по направленности воздействия в баскетболе:

| Методы видов подготовки | Направленность нагрузки | | |
|---|---|---|---|
| | Неспецифическая | Специфическая | Специфическая, Неспецифическая |
| Техническая подготовка | Метод направленного прочувствования, варьирования, строго регламентированного | Метод лидирования, метод варьирования, не строго регламентированного | Метод ориентирования, срочной информации |
| Тактическая подготовка | | Метод импровизации | Метод регламентирования, моделирования |
| Соревновательная подготовка | | Метод сопряжения, игровой, соревновательный | |

Классификация средств подготовки баскетболистов в рамках тактико-технической подготовки:

| Средства | Виды подготовки | | |
|---|---|---|---|
| | Техническая | Тактическая | Соревновательная |
| Общеподготовительные упражнения | Имитационные и подводящие упражнения, выполнение без помех | На ориентировку, поточные упражнения | Комплексные упражнения, подвижные игры |
| Специально-подготовительные | Выполнение технического действия при варьировании условий | Индивидуальные, групповые | Игры с заданием, товарищеские спарринги с установкой |
| Тренировочные формы соревновательного упражнения | Выполнение приемов в усложненных условиях, приближенных к соревновательным | Тактические действия во время соревнований | Контрольные спарринги, 1x1; 2x2; 3x3; 4x4; 5x5, 3x2, 2x1, 2x3, 1x2 |
| Соревновательные | Участие в соревнованиях, товарищеских матчах | | |

В практике учебного процесса применяются современные педагогические технологии деятельностного типа:

| Педтехнология | Эффект использования технологий |
|---|---|
| Здоровьесберегающая технология | - использование технологии обеспечивает сохранность здоровья учащихся при проведении занятий и во время соревнований;<br>- организация каникулярного отдыха; |

| | |
|---|---|
| | - способствовать развитию мотивации позитивного отношения к здоровому образу жизни. |
| Технология разноуровневого обучения | - работа детей в парно-групповых упражнениях, когда учащиеся разного уровня подготовки состоят в одной спортивной группе: женские, мужские и смешанные пары, групповые упражнения женские и мужские, |
| Технология игрового обучения | - улучшение процесса запоминания и освоения упражнений;<br>- повышение эмоционального фона занятий;<br>- развитие мышления, воображения и творческих способностей;<br>- формирование коммуникативных качеств, социализация ребенка в коллективе; |
| Рефлексивная технология | - обеспечение субъект-субъектных отношений в процессе обучение.<br>- контроль и закрепление знаний учащихся.<br>- развитие контрольно-оценочной самостоятельности учеников. |
| Технология коллективного взаимообучения | - самостоятельность и коллективизм (все учат каждого и каждый учит всех);<br>- умение работать в микрогруппах (разработка сценариев);<br>- распределение задания в разновозрастных группах (поиск, сбор информации, изготовление реквизита, оформление спортивного зала к мероприятиям, разучивание ролей);<br>- воспитание общественно-активной личности;<br>-позитивная социализация учащихся. |
| Технология деятельностного метода | - учащихся в наибольшей степени развиваются навыки самостоятельной работы.<br>- формируются умения творчески, нестандартно решать учебные задачи.<br>- возникает положительная мотивация к познавательной деятельности и активной работе.<br>- интерес к предмету. |
| Информационная технология | - размещение информации для учащихся и их родителей через социальные сети;<br>- запись на видео соревнований и дальнейший самоанализ;<br>- запись на видео фрагмента занятия с дальнейшим просмотром и разбором. |

Образовательная деятельность строится на основе ***системно-деятельностного подхода,*** основной результат применения которого – развитие личности ребенка на основе универсальных учебных действий.

Деятельностный подход к обучению предусматривает:

– наличие у детей познавательного мотива и конкретной учебной цели;

– выполнение учащимися определённых действий для приобретения недостающих знаний;

– выявление и освоение учащимися способа действия, позволяющего осознанно применять приобретённые знания;
– формирование у учащихся умения контролировать свои действия;
– включение содержания обучения в контекст решения значимых жизненных задач.

Структура занятия. Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной, заключительной.

Задачи подготовительной части:

1. Организовать группу.
2. Поставить цель и задачи занятия.
3. Активизировать внимание учащихся, создать бодрое и рабочее настроение.
4. Подготовить организм учащихся к выполнению основных упражнений занятия, а также повысить функциональные возможности организма. Количество, дозировка и разнообразие упражнений варьируется в течение учебного года. Так при выполнении различных упражнений в подготовительном периоде главное внимание уделяется точности положений тела, рук, ног, головы, амплитуде движений, умению выполнять упражнения в различном темпе.

Задачи основной части: в этой части занятия решаются ее главные задачи: развитие двигательных качеств; изучение технических элементов и тактических приемов в баскетбол. Перечисленные задачи взаимосвязаны и должны решаться на каждом занятии. Средствами основной части занятия являются разнообразные упражнения: бег, прыжки, работа с мячом (индивидуальная, в парах, тройках).

Задачи заключительной части: в заключительной части занятия необходимо постепенно снижать физическую нагрузку, чтобы обеспечить нормальный переход учащихся к иной деятельности или отдыху. Средствами, способствующими решению этих задач, являются упражнения на осанку, на расслабление, дыхательные упражнения. Завершается занятие подведением итогов.

Соревновательная деятельность - одно из главных направлений спортивной подготовки баскетболиста, являясь комплексным показателем всей работы спортсмена и его педагога. Поэтому соревновательной деятельности отводиться достаточно много времени и процентного соотношения как в классификации средств подготовки баскетболиста, так и в общей системе подготовки.

**Мотивация к совершенствованию в учебной деятельности.**

Данный этап процесса обучения предполагает осознанное вхождение учащегося в пространство учебной деятельности по «открытию» нового знания. С этой целью организуется его мотивирование к учебной деятельности:

– Актуализируются требования к нему со стороны учебной деятельности в соответствии с принятыми нормами («надо»);
– Создаются условия для возникновения внутренней потребности включения в учебную деятельность («хочу»);
– Устанавливаются тематические рамки («могу»).

**Актуализация знаний и фиксация индивидуального затруднения в пробном действии.**

На данном этапе организуется подготовка мышления учащихся к новому шагу в учебной деятельности, самостоятельное выполнение ими пробного учебного действия и фиксирование индивидуального затруднения.

Соответственно, данный этап предполагает:

1) Актуализацию изученных способов действий, достаточных для построения нового знания, их обобщение и знаковую фиксацию;
2) Самостоятельное выполнение пробного учебного действия;
3) Фиксирование учащимися своих индивидуальных затруднений в выполнении пробного учебного действия.

Этим процессом руководит педагог, используя подводящий диалог, побуждающий диалог, мозговой штурм и т.д.

Организация образовательного процесса по программе строится на основе технологии модульного обучения. Содержание обучения состоит из **4 модулей: «Мини-футбол», «Баскетбол», «Волейбол», «Бадминтон».** Модуль позволяет учащемуся, включенному в общую деятельность, последовательно, по частям производить осознанное взаимодействие в зоне общих целей. Благодаря модулю учащийся дозирует содержание, понимает, какая информация обсуждается, и с какой целью, осознает, что он «принимает» и зачем ему это нужно. Модуль служит инвариантным средством деятельностной организации содержания и осуществления информационного обмена. Он в высокой степени гарантирует удовлетворение потребности, имеющейся в данный момент у человека, определяет вектор нового, возникающего интереса. Но главное предназначение модуля – развивать мышление, сознание учащегося.

Целевые ориентации модульного обучения:

– Освобождение педагога от чисто информационной функции в пользу консультационно-координирующей.
– Создание условий для совместного выбора педагогом и учащимися оптимального пути обучения.
– Развитие рефлексивных способностей учащихся.
– Создание для учащихся адаптивного развивающего образовательного пространства.

Концептуальные положения модульного обучения:

– Алгоритмизация учебной деятельности.
– Принцип модульности – структуризация содержания образования на обособленные законченные части.

– Согласованность и завершенность всех этапов познания.
– Деятельностный подход: реализация всей структуры деятельности (целеполагание, планирование, организация, рабочий процесс, контроль и оценивание результата).
– Принцип сотрудничества учащегося с педагогом.
– Дедуктивная логика подачи учебного материала в модуле: переход от всеобщего к общему и единичному.
– Гибкость (динамичность) - способность оперативно реагировать и мобильно адаптироваться к изменяющимся социально-педагогическим условиям (социальному заказу).

Модульное обучение – такая организация процесса обучения, которая предусматривает программу, составленную из модулей. Обучающим модулем называют относительно автономную часть содержания учебного курса. Модуль состоит из следующих компонентов:
– точно сформулированная образовательная задача;
– учебные задачи;
– названия творческих продуктов;
– описание тематических рабочих групп и форматов;
– тематическая программа модуля.

## Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации учащихся

Определение уровня освоения Программы осуществляется в соответствии с Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации МАУДО «ЦДТ».

Для определения фактического состояния образовательного уровня проводится промежуточная аттестация.

Цель промежуточной аттестации – выявление уровня развития способностей учащихся и их соответствия с прогнозируемым результатом программы. В целях определения результатов и качества освоения программы необходима система мониторинга, то есть систематического контроля уровня знаний, умений, навыков и компетентностей учащихся.

Система контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, выявить наиболее способных, создать условия для их развития, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы. Результаты диагностики качества освоения программы вносятся в протоколы промежуточной аттестации.

### Этапы аттестации учащихся и текущего контроля успеваемости

| Виды аттестации, сроки проведения | Цель | Содержание | Форма проведения | КИМ |
|---|---|---|---|---|

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Текущий контроль. Входящая диагностика. Сентябрь | Определить исходный уровень физической подготовленности учащихся | Определение уровня общей физической подготовки | Сдача нормативов по ОФП | Контрольные нормативы |
| Текущий контроль успеваемости. Декабрь | Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков | Определение уровня общей физической подготовки | Сдача нормативов по ОФП и СФП | Контрольные нормативы |
| Промежуточная аттестация. Апрель | Определить уровень освоения программы | Определение теоретических знаний и уровня общей физической подготовки | Тестирование по теоретической, физической и технической подготовке | Контрольные нормативы |

## Описание контрольно-измерительных материалов программы

| № п/п | Предмет оценивания | Формы и методы оценивания | Характеристика оценочных материалов | Показатели оценивания | Критерии оценивания | Вид аттестации |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Определение исходного уровня физической подготовки учащихся | Сдача нормативов по ОФП | Оценка общей физической подготовки учащихся | Самостоятельное выполнение общефизических упражнений в соответствии с контрольными нормативами | Высокий – 7-9 баллов<br>Средний – 4-6 баллов<br>Низкий – 0-3 баллов | Текущий контроль. Входящая диагностика. |
| 2. | Выявление уровня освоения программного материала по модулю Мини-футбол | Сдача нормативов по ОФП и СФП | Проверка уровня освоения техник изучаемых движений, умения применять полученные знания при выполнении упражнений | Выполнение определенных двигательных действий, упражнений общей и специальной физической подготовки. | Высокий – 10-12 баллов<br>Средний – 5-9 баллов<br>Низкий – 0-4 баллов | Текущий контроль |
| 3. | Выявление уровня освоения программного материала по модулю Баскетбол | Сдача нормативов по ОФП и СФП | Проверка уровня освоения техник изучаемых движений, умения применять полученные знания при выполнении упражнений | Выполнение определенных двигательных действий, упражнений общей и специальной физической подготовки. | Высокий – 10-12 баллов<br>Средний – 5-9 баллов<br>Низкий – 0-4 баллов | Текущий контроль |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 4. | Выявление уровня освоения программного материала по модулю Волейбол | Сдача нормативов по ОФП и СФП | Проверка уровня освоения техник изучаемых движений, умения применять полученные знания при выполнении упражнений | Выполнение определенных двигательных действий, упражнений общей и специальной физической подготовки. | Высокий – 10-12 баллов<br>Средний – 5-9 баллов<br>Низкий – 0-4 баллов | Текущий контроль |
| 5. | Выявление уровня освоения программного материала по модулю Бадминтон | Сдача нормативов по ОФП и СФП | Проверка уровня освоения техник изучаемых движений, умения применять полученные знания при выполнении упражнений | Выполнение определенных двигательных действий, упражнений общей и специальной физической подготовки. | Высокий – 10-12 баллов<br>Средний – 5-9 баллов<br>Низкий – 0-4 баллов | Текущий контроль |
| 6. | Определение уровня освоения образовательной программы | Тестирование по теоретической, физической и технической подготовке | Оценка теоретических знаний, практических умений, уровня физического развития | Знание способов укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни.<br>Знание терминологии, правил по спортивным играм и основ техники выполнения базовых упражнений.<br>Выполнение определенных двигательных действий, упражнений общей и специальной физической подготовки. | Высокий – 20-24 баллов<br>Средний – 10-19 баллов<br>Низкий – 0-9 баллов | Промежуточная аттестация |

## 3. Список литературы

### Нормативно – правовые документы

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

2. Стратегия социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года от 11 апреля 2019 года № 185;

3. Стратегия социально-экономического развития МО ГО «Сыктывкар» до 2030 года от 8 июля 2011 г. № 03/2011-61;

4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

6. Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

9. Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;

10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

11. Письмо Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;

12. Устав МАУДО «ЦДТ».

### Список литературы для педагогов

1. Азбука спорта. Л.В. Козырева «Физкультура и спорт», 2003г.

2. Андреев «Мини-футбол в школе» ОАО Издательство « Советский спорт» 2008г.

3. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе 2006г.

4. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С. МИНИ-ФУТБОЛ (футзал). примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2010г.
5. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001г.
6. Баскетбол: научно-методический вестник: Выпуск 13 /Сост. Б.Е. Лосин, Е.Р. Яхонтов, СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2012г.
7. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, авторы-составители: Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин, М.И. Духовный, А.Б. Мацак, С.В. Чернов, А.Б. Саблин, 2004г.
8. Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие/ Д.И Нестеровский, М., ИЦ «Академия, 2007».
9. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. Москва. «ФиС». 1980г.
10. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиС, 1985г.
11. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000г.
12. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
13. Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор. Москва. «ФиС». 1983г.
14. Волков С.В. «Теория и методика детского и юношеского спорта» Олимпийская литература 2002 г.
15. Ж-Л Чесно «Футбол. Обучение базовой техники» Спорт Академ. Пресс 1998г.
16. Глебович Б. В. Программа для внешкольных учреждений. Москва. «Просвещение». 1986г.
17. Дьячков В.М. Методы совершенствования физической подготовки. – М.: Физкультура и спорт, 1973г.
18. ЕВСК. Г. Москва. «Советский спорт».2008г.
19. Единая Всероссийская спортивная классификация. Москва. «Советский спорт». 2002г.
20. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991г.
21. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988г.
22. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998г.
23. Жозе Пископо Упражнения для победы в баскетболе. – Воронеж, 2011г.
24. Конуров Д.М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дис…канд.пед. наук. – М., 2002г.
25. Костикова Л.В., Подвижные игры, изд-во АСТ, 2002 г.
26. Ли Роуз. Баскетбол чемпионов: основы. – М.: Человек, 2014г.

27. Лифшиц В. Л. Бадминтон: ступени мастерства. Йошкар-Ола. 1994г.
28. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999г.
29. Марков К.К. Руководство тренер-педагог и психолог. Иркутск, 2009г.
30. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999г.
31. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Изд. Четвёртое перераб. и дополн. - М.: ЗАО «Инфобаскет», 2010г.
32. Мини-фубол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ,специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В., Еременко. - М.: Советский спорт, 2010г.
33. Мини-футбол – игра для всех. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007г.
34. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998г.
35. Нестеровский Д.И., Баскетбол. Теория и методика обучения, Академия, М., 2004г.
36. Никитушкип В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998г.
37. Общая педагогика физической культуры и спорта, М.: ИД «Форум», 2007г.
38. Общеразвивающие упражнения в парах для баскетболистов. Методическое пособие для тренеров ДЮСШ по баскетболу, а также специалистов в области физической культуры и спорта. Е.А. Чернова, В.С. Кузнецов, РФБ. – М: 2003г.
39. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982г.
40. Официальные Правила Баскетбола 2016г. - М.: Общероссийская общественная организация Российская Федерация Баскетбола.
41. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997г.
42. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР по настольному теннису. М., «Советский спорт». Допущена Государственным комитетом по ФКиС. Авторы: Г. В. Барчукова, В. А. Воробьева, О. В. Матыцин.2004г.
43. Профилактика травматизма у баскетболистов. Методическое пособие для тренеров ДЮСШ по баскетболу, а также специалистов в области физической культуры и спорта. Е.А. Чернова, В.С. Кузнецов, РФБ. – М: 2005г.
44. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999г.
45. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995г.

46. Управление конфликтами в баскетболе. Григорьев М.П., Дмитриев Ф.Б. Статья. - М: 2012г.

47. Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов. Методическое пособие для тренеров ДЮСШ по баскетболу, а также специалистов в области физической культуры и спорта. Е.А. Чернова, В.С. Кузнецов, РФБ. – М: 2003г.

48. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». - М.: Проспект, 2014г.

49. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта Баскетбол (утв. приказом Мин.спорта России от 20.122012г. № 221).

50. Федерация бадминтона. Правила соревнований. Москва. «ФиС». 1986г.

51. Элан Стейн. 1. Упражнения на скорость, быстроту и время реакции. 2. Упражнения на силу, мощность и взрывную силу. – Высшая школа тренеров по баскетболу Университет Лесгафта, 2010г.

52. Ю.П.Пузырь, А. Н. Тяпин, В.П. Щербаков. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Центр школьная книга М., 2003г.

**Список литературы для учащихся:**

1. Азбука бадминтона – М, ФиС, 1999г.
2. Бадминтон – М., ФиС, 2006г.
3. Бадминтон – М., ФиС, 2007г.
4. Бадминтон – наглядное пособие под ред. Бутакова Л.В.,2001г.
5. Бадминтон. Правила соревнований. – 2003г.
6. Баскетбол. Справочник болельщика. /Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000г.
7. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
8. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М., ФиС., 1987г.
9. Джерри В., Краузе, Дон Мейер, Джерри Мейер. Баскетбол навыки и упражнения – М.: АСТ: Астрель, 2006г.
10. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
11. Жбанков О.В. СФП в бадминтоне. – М.П., 1997г.
12. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989г.
13. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
14. Лившиц В., Голицкий А. Бадминтон. Азбука спорта.1984г.
15. Мэтт Парсель. Баскетбол. Научись играть и стань звездой! - М.: «МАК Медиа», 1999г. - 47с.
16. Ник Сортэл. Басетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков. – М.: АСТ: Астрель, 2005г.
17. Основы спортивного бадминтона – М., ФиС, 2005г.
18. Рыбаков Д.Л., Штильман М.М. Основы спортивного бадминтона. – 1999г.
19. Сергей Белов. Движение вверх. СПб.: ООО «ИД «Право», 2011г.

20. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
21. Уолт «Клайд» Фрейзер. Баскетбол. Шаг за шагом. – М.: АСТ: Астрель, 2006г.
22. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982г.

# 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

## 4.1. Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Дата | Раздел | Темы занятий | Всего часов | Т | П |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | | Вводное занятие | Знакомство детей с педагогом. Знакомство с государственными символами Российской Федерации и государственными символами Республики Коми. Содержание образовательной программы, цели и задачи. Правила поведения в спортивном зале, раздевалках. Инструктаж по технике безопасности при занятиях мини-футболу | 1 | 1 | |
| 2. | | Мини-футбол | Правила игры: Площадка для игры. Мяч. Число игроков. Эпикировка игроков. Продолжительность матча. Мяч в игре и не в игре. Засчитанный гол. | 1 | 1 | |
| 3. | | Мини-футбол | Техническая подготовка игрока: Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъѐма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъѐмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). | 1 | | 1 |
| 4. | | Мини-футбол | Техническая подготовка игрока: Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полѐта и различное направление полѐта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность. Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность. | 1 | | 1 |
| 5. | | Мини-футбол | Правила игры: Нарушения правил и недисциплинированное поведение игроков. Штрафной и свободный удары. Пенальти. Удар мяча с боковой линии. Бросок у ворот. Угловой удар. | 1 | 1 | |
| 6. | | Педагогическ | Входящая диагностика, текущий | 1 | | 1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ий контроль | контроль. Выполнение нормативов по ОФП. | | | |
| 7. | | Мини-футбол | Техническая подготовка игрока: Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. | 1 | | 1 |
| 8. | | Мини-футбол | Техническая подготовка игрока: Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча. | 1 | | 1 |
| 9. | | Мини-футбол | Техническая подготовка игрока: Ведение мяча. Ведение серединой подъѐма и носком | 1 | | 1 |
| 10. | | Мини-футбол | Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия. | 1 | | 1 |
| 11. | | Мини-футбол | Техническая подготовка игрока: Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения. | 1 | | 1 |
| 12. | | Мини-футбол | Техническая подготовка игрока: Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперѐд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперѐд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнѐру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперѐд, увлекая соперника («скрещивание»). | 1 | | 1 |
| 13. | | Мини-футбол | Техническая подготовка игрока: Выполнение обманных движений в единоборстве. | 1 | | 1 |
| 14. | | Мини-футбол | Техническая подготовка игрока: Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определѐнные действия с мячом | 1 | | 1 |
| 15. | | Мини-футбол | Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные | 1 | | 1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | тактические действия. | | | |
| 16. | | Мини-футбол | Техника игры вратаря: Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. | 1 | | 1 |
| 17. | | Мини-футбол | Техника игры вратаря: Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность. | 1 | | 1 |
| 18. | | Мини-футбол | Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия. | 1 | | 1 |
| 19. | | Мини-футбол | Тактика нападения. Понятие о тактической системе и стиле игры. Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру). | 1 | | 1 |
| 20. | | Мини-футбол | Тактика нападения. Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. | 1 | | 1 |
| 21. | | Мини-футбол | Тактика нападения. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений. | 1 | | 1 |
| 22. | | Мини-футбол | Тактика нападения. Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте. | 1 | | 1 |
| 23. | | Мини-футбол | Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия. | 1 | | 1 |
| 24. | | Мини-футбол | Тактика защиты. Индивидуальные | 1 | | 1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. | | | |
| 25. | | Мини-футбол | Тактика защиты. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. | 1 | | 1 |
| 26. | | Мини-футбол | Тактика защиты. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Групповые действия. | 1 | | 1 |
| 27. | | Мини-футбол | Тактика защиты. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». | 1 | | 1 |
| 28. | | Мини-футбол | Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия. | 1 | | 1 |
| 29. | | Мини-футбол | Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей. | 1 | | 1 |
| 30. | | Мини-футбол | Тактика вратаря. Подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру. | 1 | | 1 |
| 31. | | Мини-футбол | Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия. | 1 | | 1 |
| 32. | | Баскетбол | Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. | 1 | 1 | |
| 33. | | Баскетбол | Основные перемещения баскетболиста: Остановка прыжком, двумя шагами. Повороты вперед, назад. | 1 | | 1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 34. | | Баскетбол | Перемещения: в стойке баскетболиста приставными шагами, скрестными шагами, спиной вперед. | 1 | | 1 |
| 35. | | Баскетбол | Техника владения мячом: Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. | 1 | | 1 |
| 36. | | Баскетбол | Техника владения мячом: Передача мяча: двумя руками из-за головы, двумя руками с отскоком в пол от плеча, от груди, снизу; | 1 | | 1 |
| 37. | | Баскетбол | Техника владения мячом: Передача мяча: двумя руками на месте и в движении; одной рукой с места. | 1 | | 1 |
| 38. | | Баскетбол | Техника владения мячом: Дриблинг мяча. На месте: с высоким и низким отскоком, со зрительным и без зрительного контроля. | 1 | | 1 |
| 39. | | Баскетбол | Техника владения мячом: Дриблинг мяча: В движении: по прямой, по кругу, «змейкой». | 1 | | 1 |
| 40. | | Баскетбол | Учебная двухсторонняя игра в баскетбол. | 1 | | 1 |
| 41. | | Баскетбол | Техника владения мячом: Броски по кольцу. Двумя руками с места, в движении: | 1 | | 1 |
| 42. | | Баскетбол | Техника владения мячом: Броски мяча: сверху, от груди, снизу, с отскоком от щита, под углом к щиту. | 1 | | 1 |
| 43. | | Баскетбол | Техника владения мячом: Броски по кольцу одной рукой от плеча. | 1 | | 1 |
| 44. | | Баскетбол | Техника владения мячом: Броски в кольцо: одной рукой с отскоком от щита с места, в движении; прямо перед щитом, под углом к щиту. | 1 | | 1 |
| 45. | | Баскетбол | Учебная двухсторонняя игра в баскетбол. | 1 | | 1 |
| 46. | | Баскетбол | Тактические индивидуальные действия баскетболиста в нападении и защите: *Тактика нападения:* Выход для получения мяча. | 1 | | 1 |
| 47. | | Баскетбол | *Тактика нападения:* Выход для отвлечения мяча. | 1 | 1 | |
| 48. | | Баскетбол | *Тактика нападения:* Розыгрыш мяча Атака корзины. | 1 | | 1 |
| 49. | | Баскетбол | Учебная двухсторонняя игра в баскетбол. | 1 | | 1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 50. | | Баскетбол | Правила игры в баскетбол: Определение – Игра. Игровая площадка и оборудование. Команды. Игровые положения. Нарушения. Фолы. Общие положения | 1 | | 1 |
| 51. | | Педагогический контроль | Текущий контроль. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке. | 1 | | 1 |
| 52. | | Баскетбол | *Тактика нападения:* «Передай мяч и выйди». Система быстрого прорыва. Игра в численном большинстве. | 1 | | 1 |
| 53. | | Баскетбол | Учебная двухсторонняя игра в баскетбол. | 1 | | 1 |
| 54. | | Баскетбол | *Тактика защиты:* Противодействие получению мяча. Противодействие выходу соперника на свободное место. | 1 | | 1 |
| 55. | | Баскетбол | *Тактика защиты:* Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. | 1 | | 1 |
| 56. | | Баскетбол | *Тактика защиты:* Подстраховка. Система личной защиты. | 1 | | 1 |
| 57. | | Баскетбол | Учебная двухсторонняя игра в баскетбол. | 1 | | 1 |
| 58. | | Баскетбол | Групповые и командные взаимодействия в нападении и защите. | 1 | | 1 |
| 59. | | Баскетбол | Взаимодействия и противодействие в парах, тройках, в четвёрках: «pass@game», «hendoff», «pic@roll». | 1 | | 1 |
| 60. | | Баскетбол | Учебная двухсторонняя игра в баскетбол. | 1 | | 1 |
| 61. | | Волейбол | Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом | 1 | 1 | |
| 62. | | Волейбол | Основные перемещения и стойки волейболиста. Стойки: основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. | 1 | | 1 |
| 63. | | Волейбол | Техника владения мячом *При нападении:* Передачи: передача мяча сверху двумя | 1 | | 1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | руками: подвешенного на шнуре; над собой на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-32, 5-3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера. | | | |
| 64. | | Волейбол | *При нападении:* Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения | 1 | | 1 |
| 65. | | Волейбол | *При нападении:* Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. | 1 | | 1 |
| 66. | | Волейбол | *При нападении:* Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; | 1 | | 1 |
| 67. | | Волейбол | *При нападении:* Нападающие удары: бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи | 1 | | 1 |
| 68. | | Волейбол | *В защите:* Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1 - 2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи. | 1 | | 1 |
| 69. | | Волейбол | Правила игры в волейбол: Сооружения и оборудование. Участники. Игровой формат. | 1 | 1 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Игровые действия. Перерывы и задержка. Игрок Либеро. Поведение участников. | | | |
| 70. | | Волейбол | *В защите:* Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; | 1 | | 1 |
| 71. | | Волейбол | *В защите:* «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения. | 1 | | 1 |
| 72. | | Волейбол | *В защите:* Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре). | 1 | | 1 |
| 73. | | Волейбол | Тактические индивидуальные действия волейболиста. *Тактика нападения.* Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; | 1 | | 1 |
| 74. | | Волейбол | *Тактика нападения.* Подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча. | 1 | | 1 |
| 75. | | Волейбол | *Тактика защиты.* Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»). | 1 | | 1 |
| 76. | | Волейбол | *Тактика защиты.* При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. | 1 | | 1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 77. | | Волейбол | Групповые и командные взаимодействия в нападении и защите. *Тактика нападения.* Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи. | 1 | | 1 |
| 78. | | Волейбол | *Тактика нападения* Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). | 1 | | 1 |
| 79. | | Волейбол | *Тактика защиты.* Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5 , 1 , 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед». | 1 | | 1 |
| 80. | | Волейбол | Игровая практика.Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», | 1 | | 1 |
| 81. | | Волейбол | Игровая практика. «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); | 1 | | 1 |
| 82. | | Волейбол | Игровая практика. Игра в волейбол без подачи. | 1 | | 1 |
| 83. | | Волейбол | Игровая практика. Учебные игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. | 1 | | 1 |
| 84. | | Волейбол | Игровая практика. Учебные игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. | 1 | | 1 |
| 85. | | Волейбол | Игровая практика. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала. | 1 | | 1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 86. | | Бадминтон | Правила игры в бадминтон: Корт (площадка) и оборудование. Волан. Тестирование волана на скорость. Ракетка. Эпикировка. Жеребьёвка. Счёт. Смена сторон. Подача. | 1 | 1 | |
| 87. | | Бадминтон | Перемещения в различных стойках и направлениях. | 1 | | 1 |
| 88. | | Бадминтон | Техника владения ракеткой. Обучение различным способам хватов ракетки. | 1 | | 1 |
| 89. | | Бадминтон | Техника владения ракеткой. Имитация упражнений без ракетки и без волана; с ракеткой и без волана; с ракеткой и подвесным воланом | 1 | | 1 |
| 90. | | Бадминтон | Техника владения ракеткой. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. | 1 | | 1 |
| 91. | | Бадминтон | Правила игры в бадминтон: Одиночные игры. Парные игры. Ошибки поля подачи. Нарушения. Спорный. Волан вне игры. Судьи и апелляции. Непрерывность игры, неспортивное поведение, наказание | 1 | 1 | |
| 92. | | Бадминтон | Выполнение подачи различной траектории открытой и закрытой стороной ракетки. | 1 | | 1 |
| 93. | | Бадминтон | Выполнение подачи различной траектории открытой и закрытой стороной ракетки. | 1 | | 1 |
| 94. | | Бадминтон | Выполнение ударов (коротких, далёких, плоских). | 1 | | 1 |
| 95. | | Бадминтон | Выполнение ударов (коротких, далёких, плоских). | 1 | | 1 |
| 96. | | Педагогический контроль | Индивидуальное тестирование по освоению и закреплению теоретических сведений программного материала. | 1 | 1 | |
| 97. | | Педагогический контроль | А) Выполнение нормативов по общей физической подготовке<br>Б) Демонстрация технических навыков в игровых видах спорта: футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон. | 1 | | 1 |
| 98. | | Бадминтон | Ознакомление с приёмами тактической борьбы. Обучение ведению спортивной борьбы. Наблюдение за воланом и за противником во время игры. Ознакомление с простыми | 1 | | 1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | тактическими комбинациями на 2–3 удара. | | | |
| 99. | | Бадминтон | Ознакомление с приёмами тактической борьбы. | 1 | | 1 |
| 100. | | Бадминтон | Обучение ведению спортивной борьбы. | 1 | | 1 |
| 101. | | Бадминтон | Наблюдение за воланом и за противником во время игры. | 1 | | 1 |
| 102. | | Бадминтон | Ознакомление с простыми тактическими комбинациями на 2–3 удара. | 1 | | 1 |
| 103. | | Бадминтон | Игровая практика. Эстафета с воланом. Парная эстафета. | 1 | | 1 |
| 104. | | Бадминтон | Игры: «Вертушка», «Разгони мух». | 1 | | 1 |
| 105. | | Бадминтон | Одиночные встречи со счетом до 5 очков | 1 | | 1 |
| 106. | | Бадминтон | Одиночные встречи со счетом до 11 очков | 1 | | 1 |
| 107. | | Бадминтон | Одиночные встречи со счетом до 11 очков | 1 | | 1 |
| 108. | | Итоговое занятие | Подведение итогов за учебный год. Награждение учащихся и родителей. Форма подведения - открытое занятие. | 1 | | 1 |
| | | | **Всего:** | **108** | **10** | **98** |

*Приложение 1*

**Учебно-методический комплекс**
**Контрольно-измерительные материалы к дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программе «Спортивный квартет»**

Входящая диагностика.

Входящая диагностика проводится с целью определения уровня развития учащегося. Форма проведения - тестирование по ОФП:

- Бег 20 м с высокого старта (с)
- Высота подскока с места по Абалакову (см)
- Метание набивного мяча (1 кг)

Результаты учащихся фиксируются для сравнительного анализа по итогам промежуточной аттестации в конце учебного года.

Критерии оценивания

| № п/п | Норматив | Баллы | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Мал. | | | Дев. | | |
| | | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Бег 20 м с высокого старта (с) | 3,6 | 4,1 | 4,6 | 4,6 | 5,0 | 5,2 |
| 2. | Высота подскока с места по Абалакову (см) | 20 | 18 | 16 | 16 | 14 | 10 |
| 3. | Метание набивного мяча -1 кг (см) | 200 | 180 | 170 | 180 | 170 | 150 |

Уровень физического развития:

Высокий – 7-9 баллов;
Средний – 4-6 балла;
Низкий – 0-3 балла.

Текущий контроль.

Критерии оценивания

| № п/п | Норматив | Баллы | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Мал. | | | Дев. | | |
| | | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Перемещения приставными шагами по квадрату со сторонами 5м (с) | 12,0 | 12,8 | 13,4 | 12,8 | 13,4 | 14,2 |
| 2. | Ведение мяча 20 м "восьмеркой" (при обводке стойки мяч ведется "дальней" рукой от нее) (с) | 8,4 | 8,8 | 9,2 | 8,8 | 9,2 | 9,8 |
| 3. | Передача мяча одной рукой за 30 с на расстоянии 1,5 м (кол-во раз) | 32 | 28 | 23 | 28 | 23 | 20 |
| 4. | Демонстрация техники удара по мячу внутренней стороной стопы | Мал. и Дев. | | | | | |
| | | 3 | | 2 | | 1 | |
| | | четкое и правильное выполнение каждого удара | | незначительные недочеты | | грубые ошибки при выполнении техники удара | |

*Демонстрация техники удара внутренней и внешней частью подъёма ноги по неподвижному мячу.*

Инвентарь: футбольные мячи

Используется для определения уровня техники владения мячом при ударе по воротам.

Организационно-методические указания для учащихся

Учащиеся выполняют всего 6 ударов с близкого расстояния от ворот из них:

- 3 удара внутренней стороной стопы правой ноги;
- 3 удара внутренней стороной стопы правой ноги.

Оценивается правильность выполнения техники.

Чёткое и правильное выполнение каждого удара по мячу внутренней стороной стопы:

Место начала разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах выполняется за счет заднего толчка последнего бегового шага. Ударное движение начинается с одновременного сгибания бедра и поворота кнаружи (супинации) ноги. В момент удара стопа находится строго под прямым углом по отношению к направлению полета мяча. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение ноги во время удара сохраняется и в период проводки.

Незначительные недочёты при выполнении ударов по мячу внутренней стороной стопы:

- Угол между стопами и во время выполнения удара, и после него составляет менее 90°.
- Ось стопы опорной ноги направлена не в сторону удара.

Грубые ошибки при выполнении ударов по мячу внутренней стороной стопы:

- Вес тела игрока во время удара сосредоточен на боковой части подошвы опорной ноги, на пальцах, а не равномерно распределен по всей поверхности стопы.
- Пальцы бьющей ноги оттянуты книзу — мяч стремится вверх.
- Нет замаха ногой — происходит не удар по мячу, а толчок мяча.
- Опорная нога удалена от мяча.

Уровень освоения материала по СФП:

Высокий – 10-12 балла;
Средний – 6-9 баллов;
Низкий – 0-4 баллов.

Промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация учащихся проходит в форме индивидуального тестирование по освоению и закреплению теоретических сведений программного материала, выполнения нормативов по общей физической подготовке и демонстрации технических навыков.

Критерии оценивания

| № п/п | Норматив | 7-9 лет | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Мал. | | | Дев. | | |
| | | 3 балла | 2 балла | 1 балл | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 1. | Бег 20 м с высокого старта (с) | 3,3 | 3,6 | 3,6 | 4,0 | 4,3 | 4,6 |
| 2. | Высота подскока с места по Абалакову (см) | 34 | 27 | 20 | 30 | 23 | 16 |
| 3. | Метание набивного мяча - 1 кг (см) | 300 | 250 | 200 | 280 | 230 | 180 |
| 4. | Выполнение многократных передач волейбольным мячом или набивания бадминтонного волана | Мал. и Дев. | | | | | |
| | | 3 | | 2 | | 1 | |
| | | 12 и более | | 7 и более | | не менее 3 | |

Организационно-методические указания к выполнению контрольных испытаний практической подготовки учащегося

*Бег 20 метров.*

Инвентарь: секундомер.

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания для учащихся:

из положения «высокого старта» по сигналу педагога учащийся выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции.

Результат фиксируется в секундах.

*Высота подскока с места со взмахом руками (высота подскока по Абалакову).*

Инвентарь: рулетка.

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания для учащихся:

учащийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 х 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укреплённую на стене. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

Результат фиксируется в сантиметрах.

*Метание набивного мяча (1 кг)*

Инвентарь: рулетка.

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания для учащихся:

учащийся располагается сидя, ноги прямые врозь, стопы находятся за контрольной линией на полу. Метание мяча (1 кг) выполняется двумя руками из-за головы. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток.

Результат фиксируется в сантиметрах.

*Выполнение многократных передач волейбольным мячом или набивания бадминтонного волана*

Инвентарь: волейбольные мячи, бадминтонные ракетки и воланы.

Используется для определения уровня освоения техники владения навыков по разделу спортивные игры.

Организационно-методические указания для учащихся:

учащийся выполняет на выбор упражнение: многократные передачи волейбольным мячом или набивание бадминтонного волана.

Результат фиксируется в количестве раз.

Теоретическая подготовка

Тестовые задания состоят из 6 вопросов, на каждый из которых приходится по 4 варианта ответа. Выберите один правильный ответ.

**1.За получение скольких жёлтых карточек в одном футбольном матче игрок удаляется с поля:**

а) двух;
б) одной;
в) трёх;
г) четырёх.

*Правильный ответ - А*

**2. Какая страна является Родиной баскетбола.**

а) Соединенные Штаты Америки;
б) Франция;
в) Россия;
г) Япония.

*Правильный ответ - А*

**3. Как называется дополнительный тайм в футбольном и баскетбольном матчах:**

а) тайм-аут;
б) плей-офф;
в) гандикап;
г) овертайм.

*Правильный ответ - Г*

**4. Как называется нарушение правил игры в баскетбол, при выполнении игроком с мячом более 2-х шагов:**

а) двойное ведение;
б) пробежка;
в) фол;
г) игрок за пределами игровой площадки и мяч за пределами игровой площадки.

*Правильный ответ – Б.*

**5. Сколько перьев используют для изготовления волана:**

а) 10;
б) 14;

в) 16;
г) 20.
*Правильный ответ – В.*

**6. Максимальный состав игроков команды в волейболе:**

а) 10;
б) 12;
*в)* 14;
г) 16.
*Правильный ответ – В.*

За каждый правильный ответ учащийся получает – 0.5 балла

**Общий уровень освоения программы:**

Высокий – 20-24 балла;
Средний – 10-19 баллов;
Низкий – 0-9 баллов.

*Приложение 2*

# Диагностическая карта формирования универсальных учебных действий учащихся

| № | Ф.И. учащегося | **Познавательные универсальные учебные действия** (учащийся научится) | | | | | | | | | | | | Общий балл |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *Самостоятельно анализировать, сравнивать, группировать информацию* | | | *Находить ответы на вопросы, решать проблемы, возникающие в процессе учебного занятия* | | | *Передавать содержание полученной информации в сжатом или развернутом виде* | | | *Планировать свою работу по овладению новыми двигательными навыками* | | | |
| | | Самостоятельно анализирует, сравнивает и группирует полученную информацию | Анализирует, сравнивает и группирует полученную информацию с помощью педагога или других учащихся | Затрудняется анализировать, сравнивать, группировать информацию | Самостоятельно находит ответы на поставленные педагогом вопросы, решает проблемы, возникающие в процессе учебного занятия | Затрудняется самостоятельно находить ответы на поставленные педагогом вопросы и решать проблемы, возникающие в процессе учебного занятия | Не находит ответов на поставленные педагогом вопросы, не может самостоятельно решить проблемы, возникающие в процессе учебного занятия | Достоверно и в полном объеме передает содержание полученной информации в сжатом или развернутом виде | Передает не в полном объеме содержание полученной информации в сжатом или развернутом виде | Искажает содержание полученной информации, либо затрудняется ее передать | Самостоятельно планирует свою работу по овладению новыми двигательными навыками | Планирует с помощью педагога свою работу по овладению новыми двигательными навыками | Не планирует свою работу по овладению новыми двигательными навыками | |
| | | 2 б. | 1 б. | 0 б. | 2 б. | 1 б. | 0 б. | 2 б. | 1 б. | 0 б. | 2 б. | 1 б. | 0 б. | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | |

**ИТОГО**: 8-7 баллов – высокий уровень; 6-4 баллов – средний уровень; 0-3 балла – низкий уровень.

| № | Ф.И. учащегося | **Регулятивные универсальные учебные действия** (учащийся научится) | | | | | | | | | | | | Общий балл |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *Организовывать свое учебное место* | | | *Планировать свою деятельность в ходе занятий* | | | *Соотносить результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным педагогом* | | | *Оценивать результаты своей деятельности* | | | |
| | | Самостоятельно организует свое учебное место | Организует свое учебное место с помощью педагога или других участников образовательного процесса | Не соблюдает требования по организации своего учебного места | Самостоятельно планирует свою деятельность в ходе занятий | Затрудняется планировать свою деятельность в ходе занятий | Педагог планирует деятельность за учащегося в ходе занятий | Точно соотносит результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным педагогом | Не всегда или с ошибками соотносит результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным педагогом | Не соотносит результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным педагогом | Объективно оценивает результаты своей деятельности | Не всегда объективно оценивает результаты своей деятельности | Необъективно оценивает результаты своей деятельности | |
| | | 2 б. | 1 б. | 0 б. | 2 б. | 1 б. | 0 б. | 2 б. | 1 б. | 0 б. | 2 б. | 1 б. | 0 б. | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | |

**ИТОГО**: 8-7 баллов – высокий уровень; 6-4 баллов – средний уровень; 0-3 балла – низкий уровень.

| № | Ф.И. учащегося | **Коммуникативные универсальные учебные действия** (учащийся научится) | | | | | | | | | | | | | | | Общий балл |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *Участвовать в диалоге с другими учащимися, педагогом* | | | *Оформлять свои мысли и высказывать их в доступной для всех форме* | | | *Отвечать на вопросы по теме в выбранном виде деятельности* | | | *Слушать и понимать педагога и других учащихся* | | | *Высказывать аргументированное мнение* | | | |
| | | Свободно участвует в диалоге с педагогом и другими участниками образовательного процесса | Испытывает некоторые затруднения в диалоге с другими учащимися и педагогом | Испытывает значительные затруднения в диалоге с другими учащимися и педагогом | Легко оформляет свои мысли и высказывает их в доступной для всех форме | Испытывает незначительные затруднения при формулировке своих высказываний | Испытывает значительные затруднения при формулировке своих высказываний | Свободно отвечает на вопросы по теме в выбранном виде деятельности | Испытывает незначительные затруднения, при ответах на вопросы по теме в выбранном виде деятельности | Испытывает значительные затруднения, при ответах на вопросы по теме в выбранном виде деятельности | Всегда слушает и понимает педагога и других учащихся | Не всегда слушает и понимает педагога и других учащихся | Редко слушает и понимает педагога и других учащихся | Систематически высказывает аргументированное мнение | Периодически высказывает аргументированное мнение | Затрудняется высказывать аргументированное мнение | |
| | | 2 б. | 1 б. | 0 б. | 2 б. | 1 б. | 0 б. | 2 б. | 1 б. | 0 б. | 2 б. | 1 б. | 0 б. | 2 б. | 1 б. | 0 б. | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**ИТОГО**: 10-9 баллов – высокий уровень; 8-5 баллов – средний уровень; 0-4 балла – низкий уровень.

| № | **Личностные универсальные учебные действия** (у учащегося будут сформированы) | | | | | | | | | | | | Общий балл |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | *Мотивация к ведению здорового образа жизни* | | | *Познавательный интерес к избранному виду спорта* | | | *Коммуникативные навыки позитивного общения с педагогом и другими участниками образовательного процесса* | | | *Объективная самооценка собственных действий и достижений* | | | |
| | Всегда участвует во в физкультурно-спортивных, организационно-массвых мероприятиях по ЗОЖ. Соблюдает режим дня. | Периодически участвует во в физкультурно-спортивных, организационно-массвых мероприятиях по ЗОЖ. Соблюдает режим дня. | Редко участвует во в физкультурно-спортивных, организационно-массвых мероприятиях по ЗОЖ. Нарушает режим дня. | Демонстрирует живой интерес к избранному виду спорта (посещает соревнования, просматривает медийное пространство, делает обзор тематической литературы и периодических изданий) | Периодически демонстрирует интерес к избранному виду спорта | Не демонстрирует интерес к избранному виду спорта | Приветливо общается со всеми участниками образовательного процесса. Легко вступает в диалог. Соблюдает правила речевого этикета. | Приветливо общается со всеми участниками образовательного процесса. Не всегда готов вступать в диалог. Не всегда соблюдает правила речевого этикета. | Не всегда готов к позитивному общению с участниками образовательного процесса. Нарушает правила речевого этикета. | Всегда объективно оценивает собственные действия и достижения. | Периодически объективно оценивает собственные действия и достижения. | Затрудняется объективно оценивать собственные действия и достижения. | |
| | 2 б. | 1 б. | 0 б. | 2 б. | 1 б. | 0 б. | 2 б. | 1 б. | 0 б. | 2 б. | 1 б. | 0 б. | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | |

**ИТОГО**: 8-7 баллов – высокий уровень; 6-4 баллов – средний уровень; 0-3 балла – низкий уровень.

# Протокол оценки достижения метапредметных результатов

| № | Ф.И. ребенка | Метапредметные результаты (универсальные учебные действия) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Познавательные | | | | | Регулятивные | | | | | Коммуникативные | | | | | | Личностные | | | | |
| | | Самостоятельно анализировать, сравнивать, группировать информацию | Находить ответы на вопросы, решать проблемы, возникающие в процессе учебного занятия | Передавать содержание полученной информации в сжатом или развернутом виде | Планировать свою работу по овладению новыми двигательными навыками | Уровень сформированности УУД | Организовывать свое учебное место | Планировать свою деятельность в ходе занятий | Соотносить результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным педагогом | Оценивать результаты своей деятельности | Уровень сформированности УУД | Участвовать в диалоге с другими учащимися, педагогом | Оформлять свои мысли и высказывать их в доступной для всех форме | Отвечать на вопросы по теме в выбранном виде деятельности | Слушать и понимать педагога и других учащихся | Высказывать аргументированное мнение | Уровень сформированности УУД | Мотивация к ведению здорового образа жизни | Познавательный интерес к избранному виду спорта | Коммуникативные навыки позитивного общения с педагогом и другими участниками образовательного процесса | Объективная самооценка собственных действий и достижений | Уровень сформированности УУД |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

*Приложение 3*

# План мероприятий по реализации программы воспитания, социализации и творческого развития МАУДО ЦДТ
# На 2023 – 2024 учебный год

| | | |
|---|---|---|
| **ЛИДЕР**<br>(мероприятия по развитию детских объединений, профориентационная деятельность) | -Сдача нормативов<br>- Участие в мероприятиях на уровне ЦДТ. | Сент- май |
| **ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ**<br>(формирование представление о ЗОЖ, установок на сохранение и укрепление собственного здоровья) | - Беседы. Участие в акциях<br>- «Нет терроризму»<br>- «Мы за здоровый образ жизни»<br>- проведение физкультминуток<br>- Участие во флешмобах, акциях ЦДТ | <br>Сентябрь<br>Окт., Апр.<br>Сент.- Май<br>В теч. года |
| **АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ**<br>(формирование представлений о безопасном поведении в быту, на отдыхе, на улице, развитие установок на безопасный образ жизни) | - Беседы, выставки рисунков, проектов<br>- «Не играй с огнем»<br>- «Осторожно, тонкий лед»<br>- «Осторожно, пиротехника»<br>- «Безопасность на дорогах»<br>- Участие в тестах ЦДТ по безопасности | .<br>Октябр, Апр<br>Ноябрь,<br>Март<br>Декабр, Апр<br>Сент, Май<br>В теч. года |
| **ЗЕЛЁНАЯ ПЛАНЕТА**<br>(формированиеценностного отношения к природе, первоначальных навыков природоохранительной деятельности.) | - Беседы о бережном отношении к природе<br>- Изготовление кормушек в д/о<br>- Уход за кормушками зимой<br>- Участие в экологических конкурсах ЦДТ, интернет- викторинах по экологии, природе | В теч. года<br>Ноябрь<br>Нояб – Май<br>В теч. года |
| **ДОБРОЕ СЕРДЦЕ**<br>(социально-значимая, волонтерская деятельность, мероприятия для детей с ОВЗ) | - Участие в социально-значимых акциях ЦДТ.<br>- Поздравления с днем учителя, 8 марта. | Сент- май<br><br>Окт, март |
| **СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ**<br>(семейные праздники, детско-родительские мероприятия) | - Поздравления ко Дню матери, 23 февраля, 8 марта, 9 мая<br><br>- Родительские собрания<br>- Участие в семейных конкурсах, конкурсах исследовательских работ | Ноябрь, февраль, март, май<br>сент, май<br>По плану |
| **БУДУЩЕЕ В НАСТОЯЩЕМ**<br>(мероприятия по профилактике безнадзорности, правонарушений и преступлений) | - Беседа «Знаю не только свои права, но и обязанности»<br>- Участие во встречах с представителями ОПДН, ГИБДД, ГИМС.<br>- Участие в различных акциях по профилактике правонарушений, БДД, ППБ и других | Ноябрь<br><br>По плану<br><br>По плану |

*Приложение 4*

# План работы с родителями

| № | Название мероприятия | Сроки проведения |
|---|---|---|
| 1 | Организационное родительское собрание | сентябрь<br>май |
| 2 | Вовлечение родителей в деятельность по оформлению сертификатов учащимся. | сентябрь |
| 3 | Участие родительского комитета в общей родительской конференции МАУДО «ЦДТ» | сентябрь |
| 4 | Заседание родительского комитета: | октябрь<br>декабрь<br>март |
| 5 | Индивидуальные собеседования. | по необходимости |
| 6 | Вовлечение родителей в исследовательскую и проектную деятельность, участие в акциях, конкурсах МАУДО «ЦДТ» | по плану |
| 7 | Анкетирование родителей | февраль |