

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
"Центр детского творчества"
(МАУДО «ЦДТ»)
«Челядьлөн творчество шөрин» содтöd тödөм лунсетан муниципальной
асшөрлуна учреждение
("ЧТШ" СТС МАУ)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 3
30 мая 2024г.



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
Т.А. Мишарина
30 мая 2024г.

Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа

«Спортивный квартет»

Направленность: физкультурно-спортивная

Стартовый уровень

Возраст учащихся: 7-14 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

педагоги дополнительного образования

Рочев А.В., Зезегов А.А.

Сыктывкар, 2024

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

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ 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 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 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 Республики Коми и г. Сыктывкара. 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.

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, а также готовить к сдаче норм ГТО: мини-футбол, баскетбол, волейбол. Обучение по программе будет способствовать у учащихся формированию универсальных учебных действий, которые необходимы как в области спорта. Спортивные игры требуют 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 взаимодействия 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 7-14 лет, желающим приобщиться 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.

Срок обучения: 1 учебный год.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

Очная, очно-заочная, заочная (в период невозможности организации учебного процесса в очной форме: карантин, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, активированных 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 молодежи») – продолжительность одного часа занятий для учащихся 7-14 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, а также общего представления ВФСК «ГТО».

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 игровыми действиями, правилами игры в мини-футбол, баскетбол, волейбол;
- познакомить с комплексом «ГТО», его значением, нормативами, правилами выполнения и сдачи.

Развивающие:

- научить определять цель, планировать деятельность на занятии и проектировать результат;
- научить соотносить выполненное задание с образцом, предложенным педагогом, оценивать результаты своей работы на занятии.
- развивать физические качества (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- развивать коммуникативные навыки, умение работать в команде, соблюдать правила игры;
- развивать самостоятельность при выполнении упражнений.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию волевых качеств: настойчивости, целеустремлённости, воли к победе;
- приобщать к ведению здорового образа жизни, способствовать формированию ценностного отношения к своему здоровью;
- средствами занятий воспитывать чувство команды, уважение друг к другу, соблюдать простейшие нормы речевого этикета;
- 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	1	1		Сдача нормативов по ОФП
2.	Модуль 1 «Мини-футбол»	29	2	27	Сдача нормативов

3.	Модуль 2 «Баскетбол»	28	2	26	по ОФП и СФП
4.	Модуль 3 «Волейбол»	25	2	23	
5.	Модуль 4 «Вперед к ГТО!»	20	2	18	
5.	Педагогический контроль	4	1	3	Тестирование по теоретическо й, физической и технической подготовке
6.	Итоговое занятие	1		1	
	Итого	108	10	98	

1.3.2. Содержание учебного плана

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: Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча.	П-9
Тема 2.3.	Учебно-тренировочное занятие.	Техника игры вратаря: 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 занятия	Тактика защиты. Индивидуальные, групповые и командные действия.	П-4
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: Ловля мяча. Передача мяча. Дриблинг мяча. Броски по кольцу.	П-9
Тема 3.4.	Беседа. Учебно-тренировочные занятия	Тактические индивидуальные действия баскетболиста в нападении и защите:	П-8
Тема 3.5.	Учебно-тренировочные занятия	Групповые и командные взаимодействия в нападении и защите. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол.	П-7
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	Основные перемещения и стойки волейболиста.	П-1

	занятие.		
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. 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 «Вперед к ГТО!»

«ГТО» - это общероссийское движение «Готов к труду и обороне». Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» — это программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, устанавливающая государственные требования к уровню его физической подготовленности и нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Образовательная задача модуля: обучение нормативам и правилам выполнения и сдачи норм ГТО.

Учебные задачи модуля:

- познакомиться с историей возникновения и возрождения ВФСК ГТО;
- познакомиться с нормативами и правилами выполнения норм ВФСК ГТО;
- освоить правильное выполнение комплекса «ГТО».

Тематические рабочие группы и форматы: организация работы осуществляется в групповой и индивидуальной форме: групповое учебно-тренировочное занятие, игра, соревнование.

Тематическая программа модуля:

№ п/п	Виды учебных занятий, уч. работ.	Содержание	Кол-во часов
Тема 4.1 «ВФСК ГТО» Теоретические	Беседа.	<ul style="list-style-type: none"> • История возникновения и возрождения ВФСК «ГТО». • Знакомство с нормативами и 	Т-2

сведения.		правилами выполнения и сдачи норм ГТО.	
Тема 4.2 «Обязательные испытания».	Учебно-тренировочное занятие.	Знакомство с перечнем испытаний. Правила выполнения, показ, выполнение упражнений. <ul style="list-style-type: none"> • Челночный бег 3x10 метров. • Подтягивание из виса на высокой, низкой перекладине. • Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. • Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье. Самостоятельная работа.	П-5
Тема 4.3 «Испытания по выбору».	Учебно-тренировочное занятие.	Знакомство с перечнем испытаний. Правила выполнения, показ, выполнение упражнений. <ul style="list-style-type: none"> • Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. • Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Самостоятельная работа.	П-5
Тема 4.4. «Применение игр для выполнения комплекса «ГТО»	Учебно-тренировочное занятие. Игра.	<ul style="list-style-type: none"> • «Вызов номеров» • «Передача мяча» • «Зоркий глаз» • «Перетягивание через черту» • «Бег за флажками» • «Падающая палка» • «Перемена мест» • «Рывок за мячом» • «Вперед - назад» • «Кто быстрее» • «Подвижная цель». Самостоятельная работа.	П-5
Тема 4.5. Выполнение и сдача нормативов комплекса «ГТО».	Учебно-тренировочное занятие, игра.	Выполнение и сдача нормативов комплекса «ГТО»	П-3
Теория 2 часа, практика – 18 часа. 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 окончании учебного года. Во входящей диагностике проводится посредством тестирования, педагог определяет исходный уровень физической подготовки учащихся.

В текущем контроле посредством наблюдения, педагог определяет уровень усвоения 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 Б) Демонстрация технических навыков в игровых видах спорта: футбол, баскетбол, волейбол.	П-1
Теория – 1 часа, практика – 3 часа. Всего – 4 часа.			

Раздел «Итоговое занятие»

1. Подведение итогов за учебный год.
 2. Награждение учащихся и родителей.
- Форма подведения - открытое занятие.

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.

Иметь сформированные навыки выполнения основных двигательных действий.

Уметь:

- выполнять перемещения в различных стойках и направлениях, остановки разными способами;
- выполнять технические действия с мячом, 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.

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 500x500;
- фишки размерами 1134x841 – 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:

<u>Средства</u>	<u>Виды подготовки</u>		
	<u>Техническая</u>	<u>Тактическая</u>	<u>Соревновательная</u>
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:

<u>Педтехнология</u>	<u>Эффект использования технологий</u>
Здоровьесберегающая технология	- использование технологии обеспечивает сохранность здоровья учащихся при проведении занятий и во время соревнований; - 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; - повышение эмоционального фона занятий; - развитие мышления, воображения и творческих способностей; - формирование коммуникативных качеств, социализация ребенка в коллективе;
Рефлексивная технология	- обеспечение субъект-субъектных отношений в процессе обучения. - контроль и закрепление знаний учащихся. - развитие контрольно-оценочной самостоятельности учеников.
Технология коллективного взаимодействия	- самостоятельность и коллективизм (все учат каждого и каждый учит всех); - умение работать в микрогруппах (разработка сценариев); - распределение задания в разновозрастных группах (поиск, сбор информации, изготовление реквизита, оформление спортивного зала к мероприятиям, разучивание ролей);

	- воспитание общественно-активной личности; -позитивная социализация учащихся.
Технология деятельностного метода	- учащиеся в наибольшей степени развиваются навыки самостоятельной работы. - формируются умения творчески, нестандартно решать учебные задачи. - возникает положительная мотивация к познавательной деятельности и активной работе. - интерес к предмету.
Информационная технология	- размещение информации для учащихся и их родителей через социальные сети; - запись на видео соревнований и дальнейший самоанализ; - запись на видео фрагмента занятия с дальнейшим просмотром и разбором.

Образовательная деятельность строится на основе **системно-деятельностного подхода**, основным результатом 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 отводится 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», «Вперед к ГТО!»**. 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 деятельности 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.

2.3. 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 Средний – 4-6 баллов 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 Средний – 5-9 баллов 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 Средний – 5-9 баллов 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 Средний – 5-9 баллов Низкий – 0-4 баллов	Текущий контроль
5.	Выявление уровня освоения программного материала по модулю «вперёд к ГТО»	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 Средний – 5-9 баллов 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. Знание терминологии, правил по спортивным играм и основ техники выполнения базовых упражнений. Выполнение определенных двигательных действий, упражнений общей и специальной физической подготовки.	Высокий – 20-24 баллов Средний – 10-19 баллов 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» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://graph-kremlin.consultant.ru/page.aspx?1646176>
2. Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
4. Стратегия социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года от 11 апреля 2019 года № 185 <https://clck.ru/TjJbM>
5. Стратегия социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года от 8 июля 2011 г. № 03/2011-61 <https://clck.ru/TjJea>
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/566085656>
7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm>
8. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. // Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. - М.: Просвещение, 2009.
9. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHIBitwN4gB.pdf>
10. Приказ Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п (с изменениями на 10 марта 2023 года);
11. Письмо Министерства образования, науки и молодежной 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 муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества».

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. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999г.
28. Марков К.К. Руководство тренер-педагог и психолог. Иркутск, 2009г.
29. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999г.
30. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Изд. Четвёртое перераб. и дополн. - М.: ЗАО «Инфобаскет», 2010г.
31. Мини-футбол (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.
32. Мини-футбол – игра для всех. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007г.
33. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998г.
34. Нестеровский Д.И., Баскетбол. Теория и методика обучения, Академия, М., 2004г.
35. Никитушкип В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998г.
36. Общая педагогика физической культуры и спорта, М.: ИД «Форум», 2007г.
37. 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.
38. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982г.
39. Официальные Правила Баскетбола 2016г. - М.: Общероссийская общественная организация Российская Федерация Баскетбола.
40. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997г.
41. 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.
42. 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.
43. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999г.
44. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995г.

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

46. 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.

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

48. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта Баскетбол (утв. приказом Мин.спорта России от 20.12.2012г. № 221).

49. 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.

50. 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. Баскетбол. Справочник болельщика. /Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000г.

2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.

3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер, Джерри Мейер. Баскетбол навыки и упражнения – М.: АСТ: Астрель, 2006г.

4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.

5. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989г.

6. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.

7. Мэтт Парсель. Баскетбол. Научись играть и стань звездой! - М.: «МАК Медиа», 1999г. - 47с.

8. Ник Сортэл. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков. – М.: АСТ: Астрель, 2005г.

9. Сергей Белов. Движение вверх. СПб.: ООО «ИД «Право», 2011г.

10. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

11. Уолт «Клайд» Фрейзер. Баскетбол. Шаг за шагом. – М.: АСТ: Астрель, 2006г.

12. 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-футболом	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 подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом 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 полёта и различное направление полёта. 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 подъёма 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 вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, 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 определённые 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	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
29.		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
30.		Мини-футбол	Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	1		1
31.		Баскетбол	Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом.	1	1	
32.		Баскетбол	Основные перемещения баскетболиста: Остановка прыжком, двумя шагами. Повороты вперед, назад.	1		1
33.		Баскетбол	Перемещения: в стойке баскетболиста приставными шагами, скрестными шагами, спиной вперед.	1		1

34.		Баскетбол	Техника владения мячом: Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке.	1		1
35.		Баскетбол	Техника владения мячом: Передача мяча: двумя руками из-за головы, двумя руками с отскоком в пол от плеча, от груди, снизу;	1		1
36.		Баскетбол	Техника владения мячом: Передача мяча: двумя руками на месте и в движении; одной рукой с места.	1		1
37.		Баскетбол	Техника владения мячом: Дриблинг мяча. На месте: с высоким и низким отскоком, со зрительным и без зрительного контроля.	1		1
38.		Баскетбол	Техника владения мячом: Дриблинг мяча: В движении: по прямой, по кругу, «змейкой».	1		1
39.		Баскетбол	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол.	1		1
40.		Баскетбол	Техника владения мячом: Броски по кольцу. Двумя руками с места, в движении:	1		1
41.		Баскетбол	Техника владения мячом: Броски мяча: сверху, от груди, снизу, с отскоком от щита, под углом к щиту.	1		1
42.		Баскетбол	Техника владения мячом: Броски по кольцу одной рукой от плеча.	1		1
43.		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
44.		Баскетбол	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол.	1		1
45.		Баскетбол	Тактические индивидуальные действия баскетболиста в нападении и защите: <u>Тактика нападения:</u> Выход для получения мяча.	1		1
46.		Баскетбол	<u>Тактика нападения:</u> Выход для отвлечения мяча.	1	1	
47.		Баскетбол	<u>Тактика нападения:</u> Розыгрыш мяча Атака корзины.	1		1
48.		Баскетбол	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол.	1		1
49.		Баскетбол	Правила игры в баскетбол: Определение – Игра. Игровая площадка и оборудование. Команды. Игровые положения.	1		1

			Нарушения. Фолы. Общие положения			
50.		Педагогический контроль	Текущий контроль. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке.	1		1
51.		Баскетбол	<u>Тактика нападения:</u> «Передай мяч и выйди». Система быстрого прорыва. Игра в численном большинстве.	1		1
52.		Баскетбол	<u>Тактика защиты:</u> Противодействие получению мяча. Противодействие выходу соперника на свободное место.	1		1
53.		Баскетбол	<u>Тактика защиты:</u> Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины.	1		1
54.		Баскетбол	<u>Тактика защиты:</u> Подстраховка. Система личной защиты.	1		1
55.		Баскетбол	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол.	1		1
56.		Баскетбол	Групповые и командные взаимодействия в нападении и защите.	1		1
57.		Баскетбол	Взаимодействия и противодействие в парах, тройках, в четвёрках: «pass@game», «hendoff», «pic@roll».	1		1
58.		Баскетбол	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол.	1		1
59.		Волейбол	Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом	1	1	
60.		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
61.		Волейбол	Техника владения мячом <u>При нападении:</u> Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в	1		1

			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.			
62.		Волейбол	<u>При нападении:</u> Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения	1		1
63.		Волейбол	<u>При нападении:</u> 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
64.		Волейбол	<u>При нападении:</u> 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
65.		Волейбол	<u>При нападении:</u> Нападающие удары: бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи	1		1
66.		Волейбол	<u>В защите:</u> 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
67.		Волейбол	Правила игры в волейбол: Сооружения и оборудование. Участники. Игровой формат. Игровые действия. Перерывы и задержка. Игрок Либеро. Поведение участников.	1	1	
68.		Волейбол	<u>В защите:</u> Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером -	1		1

			на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается;			
69.		Волейбол	<u>В защите:</u> «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.	1		1
70.		Волейбол	<u>В защите:</u> 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
71.		Волейбол	Тактические индивидуальные действия волейболиста. <u>Тактика нападения.</u> 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
72.		Волейбол	<u>Тактика нападения.</u> Подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.	1		1
73.		Волейбол	<u>Тактика защиты.</u> Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»).	1		1
74.		Волейбол	<u>Тактика защиты.</u> При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	1		1
75.		Волейбол	Групповые и командные взаимодействия в нападении и защите. <u>Тактика нападения.</u> Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при	1		1

			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.			
76.		Волейбол	<u>Тактика нападения</u> 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
77.		Волейбол	<u>Тактика защиты.</u> 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
78.		Волейбол	Игровая практика.Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены»,	1		1
79.		Волейбол	Игровая практика. «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»);	1		1
80.		Волейбол	Игровая практика. Игра в волейбол без подачи.	1		1
81.		Волейбол	Игровая практика. Учебные игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола.	1		1
82.		Волейбол	Игровая практика. Учебные игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола.	1		1
83.		Волейбол	Игровая практика. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.	1		1
84.		Вперёд к ГТО	Теоретические сведения: история возникновения и История ВФСК «ГТО»	1	1	
85.		Вперёд к ГТО	Теоретические сведения: Знакомство с нормативами и правилами выполнения и сдачи	1	1	

			норм ГТО.			
86.		Вперёд к ГТО	Челночный бег 3x10 метров	1		1
87.		Вперёд к ГТО	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1		1
88.		Вперёд к ГТО	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	2		2
89.		Вперёд к ГТО	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье	1		1
90.		Вперёд к ГТО	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1
91.		Вперёд к ГТО	Поднимание туловища из положения, лежа на спине	1		1
92.		Вперёд к ГТО	Поднимание туловища из положения, лежа на спине	1		1
93.		Вперёд к ГТО	Поднимание туловища из положения, лежа на спине	1		1
94.		Педагогический контроль	Индивидуальное тестирование по освоению и закреплению теоретических сведений программного материала.	1	1	
95.		Педагогический контроль	А) Выполнение нормативов по общей физической подготовке Б) Демонстрация технических навыков в игровых видах спорта: футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон.	1		1
96.		Вперёд к ГТО	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1
97.		Вперёд к ГТО	«Вызов номеров», «Передача мяча» «Путаница»	1		1
98.		Вперёд к ГТО	«Бег за флажками» «Перетягивание через черту» «Охота на зайцев».	1		1
99.		Вперёд к ГТО	«Зоркий глаз» «Падающая палка» «Кто быстрее передаст» «Перемена мест»	2		2
100.		Вперёд к ГТО	«Рывок за мячом». «Вперед - назад». «Кто быстрее» «Подвижная цель»	1		1
101.		Вперёд к ГТО	Выполнение и сдача нормативов комплекса «ГТО»	1		1
102.		Вперёд к ГТО	Выполнение и сдача нормативов комплекса «ГТО»	1		1
103.		Вперёд к ГТО	Выполнение и сдача нормативов комплекса «ГТО»	1		1
104.		Итоговое занятие	Подведение итогов за учебный год. Награждение учащихся и	1		1

			родителей. Форма подведения - открытое занятие.			
Всего:				108	10	98

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 тестирования по освоению и закреплению теоретических сведений программного материала, выполнения нормативов по общей физической подготовке и демонстрации технических навыков.

Критерии оценивания

№ п/п	Норматив	7-14 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	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, укрепленную 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

Инвентарь: волейбольные мячи.

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

Организационно-методические указания для учащихся:

учащийся выполняет на выбор упражнение: многократные передачи волейбольным мячом

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.

Диагностическая карта формирования универсальных учебных действий учащихся

№	Ф.И. учащегося	Познавательные универсальные учебные действия (учащийся научится)											Общий балл	
		<i>Самостоятельно анализировать, сравнивать, группировать информацию</i>			<i>Находить ответы на вопросы, решать проблемы, возникающие в процессе учебного занятия</i>			<i>Передавать содержание полученной информации в сжатом или развернутом виде</i>			<i>Планировать свою работу по овладению новыми двигательными навыками</i>			
		Самостоятельно анализирует 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
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 результаты 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	
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
	<i>Мотивация к ведению здорового образа жизни</i>			<i>Познавательный интерес к избранному виду спорта</i>			<i>Коммуникативные навыки позитивного общения с педагогом и другими участниками образовательного процесса</i>			<i>Объективная самооценка собственных действий и достижений</i>		
	Всегда участвует во в физкультурно-спортивных, организационно-массовых мероприятиях по ЗОЖ. Соблюдает режим дня.	Периодически участвует во в физкультурно-спортивных, организационно-массовых мероприятиях по ЗОЖ. Соблюдает режим дня.	Редко участвует во в физкультурно-спортивных, организационно-массовых 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 вступить 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.	
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.

**План мероприятий по реализации программы воспитания, социализации и творческого развития МАУДО ЦДТ
На 2024 – 2025 учебный год**

<p align="center">ЛИДЕР (мероприятия по развитию детских объединений, профориентационная деятельность)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Сдача нормативов - Участие в мероприятиях на уровне ЦДТ. 	Сент- май
<p align="center">ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ (формирование представление о ЗОЖ, установок на сохранение и укрепление собственного здоровья)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Беседы. Участие в акциях - «Нет терроризму» - «Мы за здоровый образ жизни» - проведение физкультминуток - Участие во флешмобах, акциях ЦДТ 	Сентябрь Окт., Апр. Сент.- Май В теч. года
<p align="center">АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ (формирование представлений о безопасном поведении в быту, на отдыхе, на улице, развитие установок на безопасный образ жизни)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Беседы, выставки рисунков, проектов - «Не играй с огнем» - «Осторожно, тонкий лед» - «Осторожно, пиротехника» - «Безопасность на дорогах» - Участие в тестах ЦДТ по безопасности 	. Октябрь, Апр Ноябрь, Март Декабр, Апр Сент, Май В теч. года
<p align="center">ЗЕЛЁНАЯ ПЛАНЕТА (формирование ценностного отношения к природе, первоначальных навыков природоохранительной деятельности.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Беседы о бережном отношении к природе - Изготовление кормушек в д/о - Уход за кормушками зимой - Участие в экологических конкурсах ЦДТ, интернет- викторинах по экологии, природе 	В теч. года Ноябрь Нояб – Май В теч. года
<p align="center">ДОБРОЕ СЕРДЦЕ (социально-значимая, волонтерская деятельность, мероприятия для детей с ОВЗ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Участие в социально-значимых акциях ЦДТ. - Поздравления с днем учителя, 8 марта. 	Сент- май Окт, март
<p align="center">СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ (семейные праздники, детско-родительские мероприятия)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Поздравления ко Дню матери, 23 февраля, 8 марта, 9 мая - Родительские собрания - Участие в семейных конкурсах, конкурсах исследовательских работ 	Ноябрь, февраль, март, май сент, май По плану
<p align="center">БУДУЩЕЕ В НАСТОЯЩЕМ (мероприятия по профилактике безнадзорности, правонарушений и преступлений)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Беседа «Знаю не только свои права, но и обязанности» - Участие во встречах с представителями ОПДН, ГИБДД, ГИМС. - Участие в различных акциях по профилактике правонарушений, БДД, ППБ и других 	Ноябрь По плану По плану

План работы с родителями

№	Название мероприятия	Сроки проведения
1	Организационное родительское собрание	сентябрь 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 декабрь 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