

МКОУ "Мармыжанская средняя общеобразовательная школа"
Советского района Курской области

ПРИНЯТО
педагогическим советом
от «30» августа 2023 года
протокол № 1

Директор школы

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МКОУ «Мармыжанская средняя
общеобразовательная школа»
Советского района Курской области
№ 2-125 от 30 августа 2023 г.

Е.А. Атанова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«Чемпион»

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 10– 17 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы-составители: педагоги МБУДО «ДПШ»
Советского района Курской области Караева М. С.
и Локтева О. С.

1. Комплекс основных характеристик программы.

Пояснительная записка

Значение физической культуры в жизни ребенка заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Все это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармоничного развития личности. Полноценное развитие детей без активных физкультурных занятий практически недостижимо. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма ребенка, ослабляет его защитные силы. Без двигательной активности невозможно полноценное физическое развитие.

Спортивные командные игры являются важнейшим средством развития физической активности ребенка, одним из самых любимых и полезных занятий детей любого возраста. Спортивные игры — это самостоятельные виды спорта, связанные с игровым противоборством команд или отдельных спортсменов и приводящиеся по определённым правилам. К спортивным играм относятся: волейбол, баскетбол, футбол и настольный теннис. С самого раннего детства используются элементы этих игр, и дети играют по упрощенным правилам в подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чемпион» позволит учащимся познакомиться с основами, правилами, а также овладеть техникой и тактикой спортивных командных игр.

Овладение учебным материалом позволит обучающимся задуматься о здоровом образе жизни, сформирует устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что отражение условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности в настоящий момент, соответствие современным запросам. Реализация программы будет способствовать повышению занятости детей в свободное время, организации полноценного досуга, развитию спортивных качеств личности;

Отличительная особенность программы. Программа предполагает комплексное знакомство с основными командными спортивными играми и предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, формирования личностных качеств.

Адресат программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чемпион» рассчитана для обучающихся разновозрастных групп в возрасте от 10 до 17 лет.

Программа не предъявляет требований к наличию знаний и умений в области физической культуры и спорта. Обязательным условием для занятий является отсутствие противопоказаний по состоянию здоровья, подтвержденных допуском врача.

Максимальная численность обучающихся в группе не должна превышать 15 человек.

Объем и срок освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности "Чемпион", предполагает стартовый уровень овладения программой.

1 год обучения - 2 учебных часа в неделю – 72 часа в год. Учебная нагрузка– 2 академических часа 1 раз в неделю. Всего на освоение программы отводится 72 часа.

Форма обучения очная.

Особенности организации образовательного процесса. Работа в объединении строится в разновозрастных группах обучающихся, которые являются основным составом

детского объединения. Форма организации образовательного процесса может предполагать, как групповые занятия, так и, с учетом особенностей материально-технического обеспечения образовательного процесса, занятия по подгруппам.

Режим занятий, периодичность и продолжительность.

Занятия проводятся в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г.

№ 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Продолжительность занятий детей в учебные дни не более 2-х академических часов в день.

Длительность занятий составляет 45 минут с перерывом 10 мин. 2 занятия по 45 минут 1 раз в неделю – 72 часа в год.

Нормативно-правовая база:

Дополнительная общеразвивающая программа «Чемпион» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 05.12.2022);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года утверждённой распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467(редакция от 02.02.2021) «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ(включая разноуровневые программы) разработанных Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Законом Курской области «Об образовании» от 09.12.2013 № 121-ЗКО (редакция от 07.10.2022);
- Приказом комитета образования и науки Курской области от 30.08.2021 г. № 1-970 (в ред. приказа комитета образования и науки Курской области от 01.04.2022 № 1-443) «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей в Курской области»;
- Уставом МКОУ «Мармыжанская средняя общеобразовательная школа» Советского района Курской области;
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МКОУ «Мармыжанская средняя общеобразовательная школа» Советского района Курской области;
- Положением о порядке приёма, зачисления, отчисления учащихся в МКОУ «Мармыжанская средняя общеобразовательная школа» Советского района Курской области.

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование устойчивой мотивации к занятиям физической

культурой и спортом; создание условий для физического воспитания и развития детей посредством овладения техникой и тактикой спортивных командных игр.

Задачи программы:

Стартовый уровень:

Личностные:

–развитие доброжелательности и уважения к соперникам и игрокам команды в процессе игровой деятельности;

–развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

–развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

–развитие находчивости в решении игровых задач, возникающих в процессе спортивных командных игр;

–развитие физических качеств детей, двигательных умений и навыков;

–формирование потребности здорового образа жизни.

Метапредметные:

–применение игровых навыков в жизненных ситуациях;

–формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации

Предметные:

–обучение правилам игры в баскетбол, волейбол, футбол и настольный теннис;

–создание условий для овладения техникой игры в баскетбол, волейбол, футбол и настольный теннис;

–применения совокупности способов технических приёмов в соответствии с задачами спортивной командной игры.

Планируемые результаты:

Требования к знаниям и умениям:

В процессе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чемпион» обучающиеся должны

Знать:

Основы истории возникновения и развития физической культуры и отечественного спорта;

Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

Функциональные возможности организма, способы профилактики заболеваний и перенапряжения;

Принципы культуры здорового образа жизни;

Правила игры в баскетбол, волейбол, футбол и настольный теннис.

Уметь:

Применять игровые навыки в жизненных ситуациях;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

Использовать элементы спортивных командных игр при организации досуга;

Самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха.

Личностные результаты:

- уважает соперников и игроков команды в процессе игровой деятельности;

- несет личную ответственности за свои поступки;

- умеет решать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- владеет навыком решения игровых задач, возникающих в процессе спортивных командных игр;

- проявляет потребность в здоровом образе жизни.

Метапредметные результаты:

- умеет применять игровые навыки в жизненных ситуациях;

- умеет планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации

Предметные результаты:

- владеет техникой игры в баскетбол, волейбол, футбол и настольный теннис;

- умеет использовать совокупность способов применения технических приемов в соответствии с задачами спортивной командной игры

**Стартовый уровень
Содержание программы
Учебный план**

Таблица 1

| № п/п | Наименование раздела | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|----------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|---|
| | | Всего часов | Теория | Практика | |
| 1. | Введение в образовательную программу | 4 | 2 | 2 | Опрос. Выполнение контрольных нормативов. |
| 2. | Основы волейбола | 14 | 2 | 12 | Контрольные тесты Выполнение контрольных нормативов. |
| 3. | Основы баскетбола | 14 | 2 | 12 | Контрольные тесты Наблюдение |
| 4. | Основы футбола | 14 | 2 | 12 | Контрольные тесты Наблюдение |
| 5. | Основы настольного тенниса | 14 | 2 | 12 | Наблюдение Групповой зачет |
| 6. | Соревновательная деятельность | 12 | - | 12 | Групповой зачет |
| | Итого : | 72 | 10 | 62 | |

Содержание дополнительной образовательной программы.

Стартовый уровень 1 год обучения

1. Введение в образовательную программу (4 часа)

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Правила техники безопасности в спортивном зале. Основные требования к занятиям. Спорт начинается с зарядки.

Практика: Зарядка от рождения до старости. Требования к комплексам упражнений.

2. Основы волейбола (14 часов)

Теория: Спортивные игры история возникновения. Зимние и летние виды спорта.

Практика.

Техника нападения. Перемещения и стойки. Техника нападения. Передачи.

Техника нападения. Отбивание мяча через сетку. Техника нападения. Подачи: нижняя прямая (боковая).

Техника нападения. Нападающие удары: прямой нападающий удар. Техника защиты.

Приемы сверху и снизу двумя руками.

3. Основы баскетбола (14 часов)

Теория:

Баскетбол- история развития. Правила игры.

Практика:

Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. Техника передачи одной рукой.

Техника передач двумя руками в движении. Техника бросков.

Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом.

4. Основы футбола (14 часов)

Теория:

История возникновения футбола. Российский футбол в событиях и лицах. Правила и тактика игры.

Практика:

Передвижения по площадке. Старты из различных положений. Стойки и передвижения в футболе.

Удар по неподвижному и катящемуся мячу.

Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов).

Ловля катящегося и летящего мяча.

5. Основы настольного тенниса (14 часов)

Теория:

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.

Практика:

Техника жонглирования мячом: удары одной стороной ракетки. Имитация ударов «накат» и «подрезка».

Удары в настольном теннисе с правой стороны стола. Подача мяча в настольном теннисе.

Удары в настольном теннисе с левой стороны стола. Соревнования внутри группы.

6. Соревновательная деятельность (12 часов)

6.2. Практика:

Соревнования по волейболу. Соревнования по баскетболу.

Соревнования по футболу малым составом. Соревнования по настольному теннису.

Сдача контрольных нормативов. Сдача контрольных нормативов.

Комплекс организационно – педагогических условий.

Календарный учебный график

Таблица 2

Календарный учебный график

| № п/п | Группа | Год обучения, номер группы | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий | Нерабочие праздничные дни | Сроки проведения промежуточной аттестации |
|-------|--------|----------------------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|--|---|
| 1 | 1 | 1, № 1 | 11.09.2023 | 31.05.2024 | 36 | 36 | 72 | 1 занятие 1 раз в неделю | 4 ноября, 1-8 января, 8 марта, 23 февраля, 1,8,9 мая | 18.12.2023-29.12.2023 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------|------------|------------|----|----|----|--------------------------|--|-----------------------|
| 2 | 2 | 1, № 2 | 11.09.2023 | 31.05.2024 | 36 | 36 | 72 | 1 занятие 1 раз в неделю | 4 ноября, 1-8 января, 8 марта, 23 февраля, 1,8,9 мая | 18.12.2023-29.12.2023 |
|---|---|-----------|------------|------------|----|----|----|--------------------------|--|-----------------------|

Выполнение учебного плана в течении учебного года отображается в календарно-тематическом планировании (Приложение 1).

Оценочные материалы

Отслеживание результатов в объединении направлено на получение информации о знаниях, умениях и навыках обучающихся и на определение эффективности образовательного процесса.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

Таблица 3

Виды контроля

| Время проведения | Цель проведения | Формы контроля |
|------------------------------------|--|---|
| Входящий контроль | | |
| В начале обучения | Определение уровня развития детей | Опрос, выполнение контрольных нормативов |
| Текущий контроль | | |
| В конце изучения раздела | Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности детей в обучении. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения. | Контрольные тесты. Контрольные испытания. Результаты группового зачета. |
| Итоговый контроль | | |
| По окончанию обучения по программе | Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) занятия физической культурой и спортом. | Результаты группового зачета |

Входящий контроль проводится в форме опроса обучающихся и выполнения ими контрольных нормативов (Таблица 4), с целью определения исходного, первоначального уровня оценки уровня подготовленности детей, выявления их уровня знаний, умений и физического развития.

Таблица 4

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группу на этапе начальной подготовки

| возраст | уровень | ОФП | | | | | | | |
|---------|---------|-----------------|-----|---|-----|-----------------------------|-----|--|-----|
| | | Бег 30 м. (сек) | | Юн.: подтягивание на перекладине; Дев.: поднимание туловища из положения лежа, (кол-во раз в мин.) | | Прыжок в длину с места (см) | | Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин.) | |
| | | юн | дев | юн | дев | юн | дев | юн | дев |
| 1510 | Высокий | 5.9 | 5.6 | 3 | 28 | 160 | 155 | 60 | 65 |

| | | | | | | | | | |
|-------|---------|-----|-----|---|----|-----|-----|-----|-----|
| | Средний | 6.2 | 6.5 | 2 | 26 | 135 | 135 | 50 | 55 |
| | Низкий | 7.1 | 7.3 | 1 | 24 | 115 | 115 | 30 | 40 |
| 11 | Высокий | 5.7 | 5.8 | 4 | 30 | 170 | 165 | 70 | 90 |
| | Средний | 6.0 | 6.2 | 3 | 28 | 150 | 150 | 60 | 80 |
| | Низкий | 6.4 | 6.8 | 1 | 26 | 130 | 130 | 40 | 60 |
| 12 | Высокий | 5.4 | 5.6 | 5 | 33 | 175 | 165 | 80 | 100 |
| | Средний | 5.8 | 6.1 | 3 | 30 | 165 | 150 | 70 | 90 |
| | Низкий | 6.4 | 6.6 | 2 | 28 | 150 | 140 | 60 | 80 |
| 13 | Высокий | 5.2 | 5.5 | 5 | 32 | 185 | 175 | 85 | 90 |
| | Средний | 5.5 | 6.0 | 3 | 30 | 175 | 160 | 75 | 85 |
| | Низкий | 6.0 | 6.5 | 2 | 24 | 160 | 140 | 65 | 80 |
| 14 | Высокий | 5.1 | 5.4 | 7 | 35 | 190 | 180 | 95 | 110 |
| | Средний | 5.5 | 5.8 | 5 | 30 | 180 | 165 | 80 | 100 |
| | Низкий | 5.9 | 6.2 | 3 | 20 | 170 | 150 | 70 | 90 |
| 15 | Высокий | 5.0 | 5.0 | 8 | 38 | 195 | 185 | 110 | 120 |
| | Средний | 5.3 | 5.6 | 6 | 33 | 185 | 170 | 90 | 105 |
| | Низкий | 5.7 | 6.1 | 4 | 25 | 175 | 155 | 80 | 90 |
| 16-17 | Высокий | 4.9 | 5.0 | 9 | 38 | 200 | 185 | 120 | 120 |
| | Средний | 5.1 | 5.5 | 7 | 33 | 190 | 170 | 100 | 105 |
| | Низкий | 5.6 | 6.0 | 5 | 25 | 180 | 155 | 80 | 90 |

Текущий контроль предполагает выполнение, по итогам прохождения раздела или темы, тестовых заданий(Приложение 2, Приложение 3, Приложение 4), контрольных нормативов(Приложение 5) и оценки уровня практических навыков(Приложение 6) с целью проверки степени усвоения учащимися учебного материала.

Критерии оценки уровня теоретических знаний у обучающихся по результатам текущего контроля

Таблица 5

| Параметры уровня подготовки | Количество баллов |
|--|-------------------|
| Высокий уровень теоретической подготовки | 16 - 20 баллов |
| Средний уровень теоретической подготовки | 10 - 15 баллов |
| Низкий уровень теоретической подготовки | Менее 10 баллов |

Критерии оценки уровня технической подготовки обучающихся по результатам текущего контроля(баскетбол, футбол, настольный теннис)

Таблица 6

| Параметры уровня технической подготовки | Процент выполнения |
|---|--------------------|
| высокий | 85 - 100 |
| средний | 50 - 84 |
| низкий | 40 - 49 |

Итоговый контроль проводится в конце учебного года по окончании срока обучения в форме группового зачёта. Проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебной программы.

Критерии оценки группового зачёта

В командных встречах за победу команды или своего участника в каждой паре команда получает 1 очко, за поражение или отсутствие участника 0 очков.

При не выставленном участнике или его неявке на встречу его противнику

засчитывается победа 4:0 со временем 0.00.

Команда, набравшая большее число очков, считается выигравшей данную встречу.

В случае равенства очков преимущество отдается команде имеющей:

- большую сумму классификационных очков, полученных участниками команды во всех схватках данной встречи;

- большее количество побед 4:0, в том числе со временем 0.00.

Выигрыш командной встречи в целом дает команде 1 очко, поражение – 0 очков.

Ф

Формы аттестации

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, анкетирования, опроса, наблюдения, сдачи нормативов. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предусматривает входящий, текущий и итоговый контроль.

Входящий контроль (первичная диагностика) проводится для определения уровня подготовки обучающихся перед началом образовательного процесса. Форма проведения – опрос, выполнение контрольных нормативов.

Текущий контроль. Проводится систематически в процессе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. На последнем занятии раздела проводится контрольное тестирование, сдача контрольных нормативов или групповой зачет.

Итоговый контроль проводится в конце обучения. Результативность обучения определяется результатами группового зачета.

М

Методические материалы.

Основополагающими **принципами** реализации данной программы являются следующие принципы физического воспитания: *доступности и индивидуальности, наглядности, динамичности, систематичности, сознательности и активности.*

Доступность заключается в полном соответствии между возможностями и объективными трудностями, возникающими при выполнении конкретного задания. Методическими условиями доступности являются: преемственность физических упражнений — от освоенного к неосвоенному, постепенность — от простого к сложному. Для каждого занимающегося спортсмена составляется программа с учетом его *индивидуальных особенностей.*

Принцип наглядности отражается в широком использовании, как зрительного анализатора, так и других органов чувств. При пояснении техники ударов, подач и способов приема подач, а также тактике игры, большое значение имеет просмотр фото и видео материала, правильный показ техники приемов, а также доступное объяснение материала.

Динамичность заключается в росте спортивного результата, показанного на тренировке или во время соревнований.

Систематичность — регулярность занятий, система чередования интенсивности нагрузки, непрерывность всего процесса физического воспитания.

Принцип сознательности и активности заключается в формировании осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным заданиям занятия. Предпосылкой возникновения устойчивого интереса и осмысленного отношения к тренировкам, являются мотивы, побуждающие заниматься спортом. Данный принцип предусматривает необходимость доведения до сознания учащегося конкретного смысла выполнения задания той или иной задачи. Во время выполнения упражнения перед занимающимся ставится специальная установка на «прочувствование» движения.

Методы обучения, используемые на занятиях.

На занятиях используются следующие методы обучения:

1. *Словесные:* педагог посредством слова излагает, объясняет учебный материал, а обучаемые посредством слушания, запоминания и осмысления активно его воспринимают

и усваивают.

Рассказ: устное повествовательное изложение учебного материала, не прерываемое вопросами к обучаемым.

Объяснение: словесное истолкование отдельных понятий и явлений.

Беседа: предполагает разговор педагога с обучающимися.

2. *Наглядные:* достаточно важны для обучаемых, имеющих визуальное восприятие действительности, особенностью наглядных методов обучения является то, что они обязательно сочетаются со словесными.

3. *Практические методы.*

Упражнения: в ходе упражнений, обучающиеся на практике отрабатывают полученные знания; под упражнениями понимают повторное (многократное) выполнение умственного или практического действия с целью овладения им или повышения его качества.

Алгоритм учебного занятия

Структура занятия

- Организационный момент
- Повторение пройденного материала
- Разбор нового материала
- Физкультминутка
- Практическое занятие
- Подведение итогов занятия

Схема построения занятия одинакова на всех этапах обучения:

Вводная часть - подготовительная часть - основная часть - заключительная часть.

В *вводную часть* входит организационный момент: организация рабочего места, проверка наличия необходимого инвентаря.

Подготовительная часть включает себя разминку.

Основная часть содержит теоретический материал о том или ином явлении или понятии, а также практический материал. Если темой предусмотрена только практическая деятельность, теоретический материал сокращается. Если предусмотрено занятие с объяснением теоретического материала, практическая деятельность сводится к минимуму, необходимому для закрепления усвоенного теоретического материала.

В *заключительную часть* входит подведение итогов.

Дидактические и методические материалы, используемые на занятиях, представлены в таблице 7.

Таблица 7

Методические материалы

| № п/п | Название раздела, темы | Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал | Формы учебного занятия | Формы контроля/ аттестации |
|-------|---------------------------------------|--|---------------------------------|--|
| 1 | Введение в образовательную программу. | Набор учебной мебели Инструкции по технике безопасности | Беседа | Опрос, выполнение контрольных нормативов |
| 2 | Основы волейбола. | Скамейки Гимнастические маты Волейбольные мячи Инструкции по технике безопасности | Беседа Тренировочные занятия | Тестирование |
| | | Правила игры Картотека «Правила игры в волейбол» | | |

| | | | | |
|---|--------------------------------|--|-----------------------------------|-----------------|
| | | Контрольные тесты по теоретической подготовке обучающихся (Приложение 2) | | |
| 3 | Основы баскетбола. | Скамейки Гимнастические маты Баскетбольные мячи Инструкции по технике безопасности Картотека «Техника передачи мяча» Контрольные тесты по теоретической подготовке обучающихся (Приложение 3) | Беседа Тренировочные занятия | Тестирование |
| 4 | Основы футбола. | Скамейки Гимнастические маты Ворота Сетка Футбольные мячи Инструкции по технике безопасности Картотека «Правила ударов по мячу» Контрольные тесты по теоретической подготовке обучающихся (Приложение 4) | Беседа Тренировочные занятия | Тестирование |
| 5 | Основы настольного тенниса. | Скамейки Теннисный стол Теннисные ракетки Мячи для тенниса Инструкции по технике безопасности Картотека «Правила игры в настольный теннис» | Беседа Тренировочные занятия | Групповой зачет |
| 6 | Соревновательная деятельность. | Скамейки Ворота Сетка Футбольные мячи Теннисный стол Теннисные ракетки Мячи для тенниса Волейбольные мячи Баскетбольные мячи Инструкции по технике безопасности Картотека «Правила судейства в настольном теннисе» | Соревнования; Сдача нормативов | Групповой зачет |

Условия реализации программы

Занятия детского объединения проводятся на базе:

МКОУ «Мармыжанская средняя общеобразовательная школа Советского района Курской области.

Для организации образовательного процесса в МКОУ «Мармыжанская средняя

общеобразовательная школа Советского района Курской области предусмотрено помещение спортивного зала и 2 теннисных стола. Спортивный инвентарь, набивные мячи, футбольные мячи, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, ворота, сетка, кольца баскетбольные, стойки — ограничители, скакалки для прыжков, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисные столы, гимнастические скамейки.

Каждый учащийся должен иметь:

- спортивную форму
- спортивную обувь.

Кадровое обеспечение. Реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чемпион» осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий соответствующую квалификацию.

3. Рабочая программа воспитания детского объединения «Чемпион»

Введение.

Воспитательная программа разработана для обучающихся по программе «В мире спорта». Программа адресована детям от 10 до 17 лет. Программа разработана, с целью организации воспитательной работы с обучающимися. Реализация программы воспитательной работы осуществляется параллельно с основной дополнительной общеобразовательной программой.

Данная воспитательная программа представляет собой базисный минимум воспитательной работы, обязательный для проведения с обучающимися детского объединения «Чемпион» и может быть дополнена педагогом дополнительного образования в зависимости от конкретных образовательных потребностей детей.

Для повышения результативности обучения и более эффективного достижения цели и реализации задач данной программы целесообразно увеличить объем воспитательной работы за счет деятельности приглашённых специалистов, таких как педагог-организатор, привлекающих детей к участию в организационно- массовых мероприятиях в свободное время от освоения обучающимися основной дополнительной общеобразовательной программы.

Цель: воспитание национальной гордости к историческому прошлому нашей страны; формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

Формировать ощущение личностной сопричастности к судьбе российского народа, в процессе знакомства с достижениями отечественного и мирового спорта.

Формировать гражданскую и правовую направленность личности, активной жизненной позиции;

Формировать и развивать знания, установки, личностные ориентиры и нормы здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения, и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

Приоритетные направления деятельности на 2023 – 2024 учебный год

Таблица 8

| Направление воспитательной работы | Задачи работы по данному направлению |
|--|--|
| Гражданско-патриотическое | Формирование таких качеств, как долг, ответственность, честь, достоинство, личность. Воспитание любви и уважения к традициям Отечества и семьи. Воспитание уважения к правам, свободам и обязанностям человека. |

| | |
|--|---|
| Духовно-нравственное | Формирование духовно-нравственных качеств личности. Воспитание нравственной культуры, основанной на самоопределении и самосовершенствовании. Воспитание доброты, чуткости, сострадания, заботы и милосердия. Создание единой воспитывающей среды, в которой развивается личность ребенка, приобщение родителей к целенаправленному процессу воспитательной работы образовательного учреждения. Включение родителей в разнообразные сферы жизнедеятельности образовательного учреждения. |
| Культура безопасности жизнедеятельности | Формирование сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, усвоение знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать само- и взаимопомощь. |
| Здоровьесберегающее | Профилактика негативного поведения подростков. |

5. Формы и методы воспитательной работы.

Формы: экскурсии, встречи с интересными людьми, дискуссии, эстафеты, соревнования, беседы, праздники и развлечения, конкурсы, дружеские посиделки, патриотические акции, мастер-классы.

Методы: коллективно-творческая деятельность, педагогика сотрудничества, педагогическая поддержка, технология социально-образовательного проекта.

6. Диагностика результатов

Диагностика результатов уровня воспитанности

Таблица 9

| Периодичность диагностики | Качества личности учащихся | Методы | Кто проводит | Итоговые документы |
|---------------------------|--|--|---------------------|---|
| 1 раз в год | Бережливость Долг и ответственность Дисциплинированность Культурный уровень Доброта и отзывчивость | Уровень воспитанности обучающихся по методике Н.П.Капустиной и М.И.Шиловой | Педагог-организатор | Протокол уровня воспитанности в детском объединении |

7. Планируемые результаты:

У учащихся сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;

Знакомы с достижениями отечественного и мирового спорта и проявляют личную сопричастность к судьбе российского народа.

Имеют гражданскую и правовую направленность личности, активную жизненную позицию;

Имеют личностные ориентиры на соблюдение здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения, и укрепления физического, психологического и социального здоровья.

Таблица 10

Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

| Сроки | Название мероприятия | Форма | Место проведения | Ответственный |
|--|--|---|---------------------|---------------|
| 1. Воспитательные мероприятия в объединении | | | | |
| сентябрь | Спорт – это круто! | Беседа | Детское объединение | ПДО |
| ноябрь | Просмотр мультфильма «Футбольные звезды» | Экскурсия | Детское объединение | ПДО |
| февраль | «А ну-ка парни!» | Конкурс | Детское объединение | ПДО |
| февраль | «Мы от Родины вдали свой долг нелёгкий исполняли» | Круглый стол | Детское объединение | ПДО |
| март | «Л.Н. Трубников – спортсмен, олимпиец, факелonosец!» | Встречи с интересными людьми | Детское объединение | ПДО |
| апрель | "Вперед! К звездам!" | Беседа | Детское объединение | ПДО |
| май | Соревновательная деятельность | Внутригрупповые и межгрупповые соревнования | Детское объединение | ПДО |

| Участие учащихся в воспитательных мероприятиях учреждения | | | | |
|--|--------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|----------------------|
| октябрь | «Осенний калейдоскоп» | Праздник | Актальный зал школы | Старшая вожатая |
| ноябрь | «В единстве сила» | Беседа | Актальный зал школы | Старшая вожатая |
| декабрь | «Наступает новый год» | Театрализованное представление | Актальный зал школы | Старшая вожатая |
| декабрь февраль | «В кругу друзей» | Дружеские посиделки | Актальный зал школы | Старшая вожатая |
| март | «Крым и Россия – идём одной дорогой» | Киносеанс | Актальный зал школы | Старшая вожатая |
| Участие в жизни социума | | | | |
| май | «В нашей памяти навечно» | Патриотическая акция | Привокзальная площадь поселка | Педагог-организатор |
| Работа с родителями | | | | |
| ноябрь | «Наши милые мамы» | Праздничная программа | Актальный зал школы | ПДО, старшая вожатая |
| март | «С первыми весенними лучами» | Праздничная программа | Актальный зал школы | ПДО, старшая вожатая |
| май | «Мы и родители» | Дружеские посиделки | Детское объединение | ПДО |

4. Список литературы Литература для педагога

Основная

1. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры. / А. В. Беляев. – 2-е изд. – М.:

Физкультура и спорт, 2005. – 144 с.;

2. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика: Учеб для студ высш пед учеб заведений/ Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин.- М.: Академия, 2004 – 520с.

3. Киселев, П. А. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время: методическое пособие / [П. А. Киселев и др.]. - Москва: Планета, 2013. - 271 с.;

4. Лапшин, О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Теория и методика подготовки юных футболистов/ О. Б. Лапшин — М.: Спорт, 2014 – 143с.;

5. Матыцин, О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе./ О.В. Матыцин - М.: [Теория и практика физической культуры], 2001 – 203 с.;

6. Сафонов, В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха/В.К. Сафонов – М.: Спорт, 2017 – 370с.

7. Чанади А. «Футбол. Техника и стратегия». М. 2014г.

Дополнительная

1. Барчукова, Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства в настольном теннисе/ Г.В. Барчукова – М.:ФиС 1997. – 89 с.;

2. Б. Гилберт, С. Джеймисон. Победа любой ценой. Психологическое оружие в теннисе: уроки мастера / [Пер. с англ. В. Хрисанфова] / [Под ред. С. Серебрякова]: Олимп-Бизнес; Москва; 2011–340с.;

3. Гуревич, И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие. — М.: Высшая школа 1994. — 319с.;

4. Артем Уточкин, Василий Жданов, Иван Жданов Современный настольный теннис. Удары, тренировки / А. Уточкин, В. Жданов, И. Жданов – М.: Издательские решения, 2018 -190с.;

5. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов./ М.Н. Жуков - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.;

6. Спиринов, М.П. Подвижные игры: теория, понятия, методика проведения: учебное пособие для вузов/ М.П. Спиринов – Белгород: Политерра, 2010 – 141с.

Литература для обучающихся и родителей

Основная

1. Малов, В.И. Сто великих олимпийских чемпионов/ В.И. Малов – М.: «Вече», 2007 – 476с.;

2. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений/ Л.Д. Назаренко – М.: ВЛАДОС-пресс, 2002. – 238с.;

3. Пирсон Алан, Хокинс Дэвид Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей/ Пирсон Алан, Хокинс Дэвид - Москва: АСТ, Астрель, 2011 – 320с.;

4. Фомин, Е.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов/Е.В. Фомин, Л. В. Булыкина, Л. В. Силаева – М.: «Спорт», 2018 – 194с.;

5. Янцева, Л.И. Мини-энциклопедия о большой игре./Л.И. Янцева – М.: Центрполиграф, 2018 – 254с.

Интернет ресурсы

1. Как научиться играть в баскетбол? Ведение в движении (<https://www.youtube.com/watch?v=9jxQzc1vqcM>) Просмотрено: 18.01.2023г.

2. Как делать перевод перед собой? (<https://www.youtube.com/watch?v=pWWI72ktIP0>) Просмотрено: 18.01.2023г.

3. Баскетбол/ ошибки при переводе за спиной (https://www.youtube.com/watch?v=j_LSWA8iHtE) Просмотрено: 18.01.2023г.

4. Физическая подготовка волейболистов. - физкультура, прочее (<https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/fizichieskaia-podghotovka-volieibolistov>)
Просмотрено: 18.01.2023г
5. Правила игры в волейбол, история возникновения спорта, все про волейбол, описание(<https://www.sports.ru/volleyball/blogs/2847799.html><http://panakapitana.ru/teameamgames>) Просмотрено: 18.01.2023г.
6. Правила игры в волейбол (https://vk.com/video-28629894_162821977)
Просмотрено: 18.01.2023г.
7. Видео уроки по волейболу (<http://klassikaknigi.info/video-uroki-po-volejbolu/>)Просмотрено: 18.01.2023г.

**Календарно-тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Чемпион» на 2023-2024 учебный год**

| № п/п | Дата план | Дата факт | Тема | Кол-во часов | Форма/тип занятия | Место проведения | Форма контроля |
|--|-----------|-----------|---|--------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| Введение в образовательную программу (4 часа) | | | | | | | |
| 1. | | | Правила техники безопасности в спортивном зале. Основные требования к занятиям. Спорт начинается с зарядки. | 2 | Теоретическое занятие | МКОУ «Мармыжанская СОШ» | Опрос; контрольные нормативы. |
| 2. | | | Зарядка от рождения до старости. Требования к комплексам упражнений. | 2 | Комбинированное занятие | МКОУ «Мармыжанская СОШ» | Устный опрос |
| Основы волейбола (14 часов) | | | | | | | |
| 3. | | | Спортивные игры история возникновения. Зимние и летние виды спорта. | 2 | Теоретическое занятие | МКОУ «Мармыжанская СОШ» | Устный опрос |
| 4. | | | Техника нападения. Перемещения и стойки. | 2 | Тренировочное занятие | МКОУ «Мармыжанская СОШ» | Педагогическое наблюдение |
| 5. | | | Техника нападения. Передачи. | 2 | Тренировочное занятие | МКОУ «Мармыжанская СОШ» | Педагогическое наблюдение |
| 6. | | | Техника нападения. Отбивание мяча через сетку. | 2 | Тренировочное занятие | МКОУ «Мармыжанская СОШ» | Педагогическое наблюдение |
| 7. | | | Техника нападения. Подачи: нижняя прямая (боковая). | 2 | Тренировочное занятие | МКОУ «Мармыжанская СОШ» | Педагогическое наблюдение |
| 8. | | | Техника нападения. Нападающие удары: прямой нападающий удар. | 2 | Тренировочное занятие | МКОУ «Мармыжанская СОШ» | Педагогическое наблюдение |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|--|--|---|-----------------------|-------------------------|---|
| 9. | | | Техника защиты. Приемы сверху и снизу двумя руками. | 2 | Итоговое занятие | МКОУ «Мармыжанская СОШ» | Контрольные тесты. Контрольные нормативы. |
| Основы баскетбола (14 часов) | | | | | | | |
| 10. | | | Баскетбол- история развития. Правила игры | 2 | Теоретическое занятие | МКОУ «Мармыжанская СОШ» | Устный опрос |
| 11. | | | Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте | 2 | Тренировочное занятие | МКОУ «Мармыжанская СОШ» | Педагогическое наблюдение |
| 12. | | | Техника передачи одной рукой | 2 | Тренировочное занятие | МКОУ «Мармыжанская СОШ» | Педагогическое наблюдение |
| 13. | | | Техника передач двумя руками в движении | 2 | Тренировочное занятие | МКОУ «Мармыжанская СОШ» | Педагогическое наблюдение |
| 14. | | | Техника бросков | 2 | Тренировочное занятие | МКОУ «Мармыжанская СОШ» | Педагогическое наблюдение |
| 15. | | | Техника отвлекающих действий на передачу | 2 | Тренировочное занятие | МКОУ «Мармыжанская СОШ» | Педагогическое наблюдение |
| 16. | | | Техника отвлекающих действий на передачу | 2 | Итоговое занятие | МКОУ «Мармыжанская СОШ» | Контрольные тесты. Педагогическое наблюдение. |
| Основы футбола (14 часов) | | | | | | | |
| 17. | | | История возникновения футбола. Российский футбол в событиях и лицах. Правила и тактика игры. | 2 | Теоретическое занятие | МКОУ «Мармыжанская СОШ» | Устный опрос |
| 18. | | | Передвижения по площадке. Старты из различных положений. | 2 | Тренировочное занятие | МКОУ «Мармыжанская СОШ» | Педагогическое наблюдение |

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|---|-----------------------|-------------------------|--|
| 19. | | | Стойки и передвижения в футболе. | 2 | Тренировочное занятие | МКОУ «Мармыжанская СОШ» | Педагогическое наблюдение |
| 20. | | | Удар по неподвижному и катящемуся мячу. | 2 | Тренировочное занятие | МКОУ «Мармыжанская СОШ» | Педагогическое наблюдение |
| 21. | | | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. | 2 | Тренировочное занятие | МКОУ «Мармыжанская СОШ» | Педагогическое наблюдение |
| 22. | | | Обводка с помощью обманных движений (финтов). | 2 | Тренировочное занятие | МКОУ «Мармыжанская СОШ» | Педагогическое наблюдение |
| 23. | | | Ловля катящегося и летящего мяча. | 2 | Итоговое занятие | МКОУ «Мармыжанская СОШ» | Контрольные тесты. Педагогическое наблюдение. |
| Основы настольного тенниса (14 часов) | | | | | | | |
| 24. | | | Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. | 2 | Теоретическое занятие | МКОУ «Мармыжанская СОШ» | Устный опрос |
| 25. | | | Техника жонглирования мячом: удары одной стороной ракетки. | 2 | Тренировочное занятие | МКОУ «Мармыжанская СОШ» | Педагогическое наблюдение |
| 26. | | | Имитация ударов «накат» и «подрезка» | 2 | Тренировочное занятие | МКОУ «Мармыжанская СОШ» | Педагогическое наблюдение |
| 27. | | | Удары в настольном теннисе с правой стороны стола | 2 | Тренировочное занятие | МКОУ «Мармыжанская СОШ» | Педагогическое наблюдение |
| 28. | | | Подача мяча в настольном теннисе | 2 | Тренировочное занятие | МКОУ «Мармыжанская СОШ» | Педагогическое наблюдение |
| 29. | | | Удары в настольном теннисе с левой стороны стола. | 2 | Тренировочное занятие | МКОУ «Мармыжанская СОШ» | Педагогическое наблюдение |

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|---------|-----------------------|-------------------------|-------------------------------------|
| | | | | | | СОШ» | |
| 30. | | | Соревнования внутри группы | 2 | Итоговое занятие | МКОУ «Мармыжанская СОШ» | Контрольные тесты. Групповой зачет. |
| Соревновательная деятельность (12 часов) | | | | | | | |
| 31. | | | Соревнования по волейболу | 2 | Тренировочное занятие | МКОУ «Мармыжанская СОШ» | Педагогическое наблюдение |
| 32. | | | Соревнования по баскетболу | 2 | Тренировочное занятие | МКОУ «Мармыжанская СОШ» | Педагогическое наблюдение |
| 33. | | | Соревнования по футболу малым составом | 2 | Тренировочное занятие | МКОУ «Мармыжанская СОШ» | Педагогическое наблюдение |
| 34. | | | Соревнования по настольному теннису | 2 | Тренировочное занятие | МКОУ «Мармыжанская СОШ» | Педагогическое наблюдение |
| 35. | | | Сдача контрольных нормативов. | 2 | Итоговое занятие | МКОУ «Мармыжанская СОШ» | Групповой зачет. |
| 36. | | | Сдача контрольных нормативов. | 2 | Итоговое занятие | МКОУ «Мармыжанская СОШ» | Групповой зачет. |
| Итого: | | | | 72 часа | | | |

Контрольные тесты по теоретической подготовке обучающихся

Раздел «Волейбол»

1. *Что означает слово волейбол?*

а) рука и мяч б) сетка и мяч

в) удар с лёту и мяч

2. *Какая страна считается родиной волейбола?*

а) Англия б) Франция **в) США**

3. *Сколько игроков от каждой команды на поле?*

а) по 5

б) по 6

в) по 7

4. *Сколько раз можно касаться мяча одному и тому же игроку за один розыгрыш, не считая блока?*

а) 1

б) 2

в) 3

5. *Засчитывается ли очко, если мяч попадает в лицевую или боковую линию поля?*

а) Да

б) Нет

в) Судья назначает спорный мяч

6. *Сколько игроков в команде играет на передней линии, а сколько на задней?*

а) 3 спереди, 3 сзади б) 2 спереди, 4 сзади в) 4 спереди, 2 сзади

7. *С чего начинается игра в волейболе?*

а) с подачи

б) с передачи

в) с подбрасывания арбитром над сеткой

8. *Что из перечисленного не является ошибкой при игре в волейболе?*

а) удар при поддержке партнёра б) 4 удара

в) игра ногой

9. *Какую санкцию в волейболе предусматривает предъявление красной карточки?*

а) замечание

б) удаление

в) дисквалификация

10. *Какой подачи нет в волейболе:*

а) закручивающая подача

б) верхняя прямая в) подача в прыжке

За каждый правильный ответ теста – 2 балла Максимальное количество – 20 баллов

Контрольные тесты по теоретической подготовке обучающихся:

Раздел «Баскетбол»

1. *Во время игры на площадке от одной команды может находиться (игроков):*
 а) 4
б) 5
 в) 6
2. *Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):*
 а) 5
 б) 4
в) 3
3. *Попадание в баскетбольное кольцо со штрафной линии приносит команде:*
а) одно очко б) два очка в) три очка
4. *Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с):*
 а) 15
 б) 20
в) 24
5. *Какое максимальное количество времени даётся игроку на выбрасывание мяча:*
 а) 3 сек
б) 5 сек
 в) 10 сек
6. *Продолжительность игры в баскетбол*
а) 4 тайма по 10 минут
 б) 4 тайма по 15 минут
 в) 2 тайма по 20 минут
7. *Как называется равный счёт по окончании основного времени матча*
а) овертайм
 б) фолв) аут
8. *Нарушение правил в баскетболе*
 а) касание рукой пола
 б) касание рукой корзины
в) фол
9. *Если по окончании игры счет равный, то как выбирают победителя?*
а) назначают дополнительное время 5 минут
 б) все победители
 в) дают 5 попыток забросить мяч, кто больше попадет тот и выиграл
10. *Что означает жест судьи: маховые движения над головой сжатыми кулакам:* а)
 замена игроков
б) штрафной бросок
 в) пробежка

За каждый правильный ответ теста – 2 балла Максимальное количество – 20 баллов

Контрольные тесты по теоретической подготовке обучающихся:

Раздел «Футбол»

1. *Какая страна является родиной футбола?*
 а) Бразилия **б) Англия** в) Россия
 2. *Каким ударом наказывается команда, нарушившая правила в штрафной площади?*
 а) **Пенальти**
 б) Буллит
 в) Угловой удар
 3. *Игра в футбол начинается*
 а) спорным броском
 б) ударом из-за боковой линии
в) ударом с центра поля
 4. *Сколько желтых карточек допускается получить игроку за одну игру?*
а) Одну б) Две в) Три
 5. *Главным средством передвижения футболиста в игре является*
 а) ходьба
 б) спортивная ходьба
в) бег
 6. *На каком расстоянии должна находиться стенка от игрока, выполняющего штрафной удар?*
 а) 7 метров
 б) 8 метров
в) 9 метров
 7. *Сколько замен можно делать в футболе за 1 матч?*
 а) 1
б) 5
 в) не ограничено
 8. *Как называется гол, который футболист забил в свои ворота?*
 а) Оффсайд
б) Автогол
 в) Ложный маневр
 9. *Что такое «удар в молоко»?* а) Удар сильно выше ворот б) Удар по воротам
 в) Удар в левую/правую сторону от ворот
 10. *Игрок находится в положении "офсайд", если...*
 а) Он получил мяч, находясь в штрафной площади
б) Он ближе к линии ворот соперника, чем мяч, а также предпоследний игрок соперника
 в) Он ближе к воротам, чем вратарь соперника
- За каждый правильный ответ теста – 2 балла Максимальное количество – 20 баллов**

Контрольные нормативы по технической подготовке (волейбол)

Приложение 5

Таблица 12

| № п.п. | Контрольные нормативы | пол | Показатели по возрасту | | | | | |
|--------|--|-----|------------------------|----|----|-------|----|----|
| | | | 13-17 | | | 10-12 | | |
| | | | н | с | в | н | с | в |
| 1 | Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра(кол-во раз) | М | 12 | 14 | 16 | 7 | 8 | 9 |
| | | Д | 9 | 11 | 14 | 6 | 7 | 8 |
| 2 | Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз) | М | 10 | 12 | 14 | 6 | 7 | 8 |
| | | Д | 8 | 10 | 12 | 5 | 6 | 7 |
| 3 | Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз) | М | 17 | 18 | 20 | 8 | 10 | 12 |
| | | Д | 12 | 15 | 18 | 7 | 9 | 10 |
| 4 | Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку | М | 5 | 10 | 15 | 4 | 6 | 7 |
| | | Д | 3 | 6 | 10 | 2 | 4 | 6 |

Карта наблюдения по технической подготовке (баскетбол)

Приложение 6

Таблица 13

| № п/п | Приёмы игры | ФИО | ФИО | ФИО |
|-------|---|-----|-----|-----|
| 1 | Прыжок толчком двух ног | | | |
| 2 | Прыжок толчком одной ноги | | | |
| 3 | Остановка прыжком | | | |
| 4 | Остановка двумя шагами | | | |
| 5 | Повороты вперёд | | | |
| 6 | Повороты назад | | | |
| 7 | Ловля мяча двумя руками на месте | | | |
| 8 | Ловля мяча двумя руками в движении | | | |
| 9 | Ловля мяча двумя руками в прыжке | | | |
| 10 | Ловля мяча одной рукой на месте | | | |
| 11 | Передача двумя руками сверху | | | |
| 12 | Передача двумя руками от плеча (с отскоком) | | | |
| 13 | Ведение мяча на месте | | | |
| 14 | Ведение мяча по прямой | | | |
| 15 | Ведение мяча по дугам | | | |
| 16 | Ведение мяча по кругам | | | |
| 17 | Обводка соперника с изменением направления | | | |
| 18 | Броски в корзину двумя руками (дальние) | | | |
| 19 | Броски в корзину двумя руками (средние) | | | |
| 20 | Броски в корзину двумя руками (ближние) | | | |
| 21 | Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом | | | |
| 22 | Броски в корзину двумя руками под углом к | | | |

| | | | | |
|--------------------|--|--|--|--|
| | щиту | | | |
| 23 | Броски в корзину двумя руками параллельно щиту | | | |
| 24 | Броски в корзину двумя руками с места | | | |
| 25 | Броски в корзину двумя руками в движении | | | |
| Процент выполнения | | | | |

Карта наблюдения по технической подготовке (футбол)

| № п/п | Навыки | ФИО | ФИО | ФИО |
|--------------------|---|-----|-----|-----|
| 1 | Свободное ориентирование в пространстве | | | |
| 2 | Взаимодействие друг с другом во время игры; | | | |
| 3 | Остановка мяча стопой, подъемом ноги, бедром, грудью, головой | | | |
| 4 | Удары по мячу различными частями ног и головой | | | |
| 5 | Игра на определенной игровой позиции: вратарь, защитник, полузащитник, нападающий | | | |
| 6 | Осознание своей игровой позиции | | | |
| 7 | Владение обманными движениями при ведении мяча. | | | |
| Процент выполнения | | | | |

Карта наблюдения по технической подготовке (настольный теннис)

| №п/п | Навыки | ФИО | ФИО | ФИО |
|--------------------|---|-----|-----|-----|
| 1 | Накат справа по диагонали | | | |
| 2 | Накат слева по диагонали | | | |
| 3 | Накат слева и справа поочередно | | | |
| 4 | Накат слева и справа в один угол | | | |
| 5 | Подрезка справа и слева в любом направлении | | | |
| 6 | Подача справа и слева с поступательным вращением мяча | | | |
| 7 | Подача справа и слева с обратным вращением мяча | | | |
| 8 | Подача справа и слева с боковым вращением мяча | | | |
| Процент выполнения | | | | |