

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа №2 города Аркадака Саратовской области**

Рекомендовано к утверждению  
Протокол заседания  
педагогического совета  
№11 от 26 мая 2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
директор МБОУ-СОШ №2  
города Аркадака Саратовской области  
З.В. Кравцова  
Приказ № 326 от 26 мая 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Спортивные игры»**

Возраст учащихся: 10-15 лет.

Срок реализации: 9 месяцев

Составитель:  
Учитель физической культуры  
Морозова Роза Владимировна

Аркадак

2023

# РАЗДЕЛ 1.

## КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

### 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

#### **Актуальность программы**

Приоритетная задача Российского государства – развитие физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье подростка представляет собой критерий качества современного образования.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность .

Она разработана с учетом:

- «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утв. Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 с изменениями от 30.09.2020 г.)
- «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)» (утв. Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242)

#### **Отличительные особенности программы :**

заключается в том, что она составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре. Особенность данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

#### **Адресат программы:**

ДОП адресована учащимся в возрасте 10-15 лет

Общее количество часов : 68 часов

Режим занятий : периодичность занятий- 2 раза в неделю по 1,5 часа

### **Возрастные особенности :**

Особенностями детей этого возраста являются стремление к познанию; неустойчивость внимания; настойчивость; упорство в достижении цели; умение преодолевать трудности.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные

качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

## **1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы-** укрепление здоровья обучающихся посредством привлечения учащихся к систематическим занятиям физической культурой.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

1. Обучающие:

- сформировать у обучающихся необходимые теоретические знания;
- обучить основам техники различных видов двигательной деятельности;

2. Развивающие:

- развить физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);

3. Воспитательные:

- сформировать мотивацию к поддержанию здорового образа жизни,
- сформировать устойчивый интерес к спортивным и подвижным играм как к виду спорта и активного отдыха;
- содействовать воспитанию моральных и волевых качеств.

## **1.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **Предметные результаты:**

К концу обучения по программе учащиеся должны знать:

- историю баскетбола, волейбола, футбола;
- физические качества и правила их тестирования;

К концу обучения по программе учащиеся должны уметь:

- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола, волейбола, футбола

## Метапредметные результаты

К концу обучения по программе у учащихся должны быть развиты:

физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);

## Личностные результаты:

К концу обучения по программе у учащихся должны быть сформированы:

– устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни; к спортивным и подвижным играм как к виду спорта и активного отдыха;

– морально-этические и волевые качества личности.

## 1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Футбол	16	8	8	Текущий
2.	Баскетбол	18	9	9	Текущий
3.	Волейбол	20	8	12	Текущий
4.	Тэг-регби	14	7	7	Текущий
	ИТОГО	68	32	36	Текущий

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### **1. Футбол**

Теория: История футбола. Основные правила игры в футбол. ПДД  
.Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Изучение стоек игрока, перемещений в стойке. Позиционные нападения без изменения позиций игроков.

Практика: Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Нападение 3:1, 3:2 с атакой и без атаки на ворота. Защита. Игра по упрощённым правилам мини-футбола.

### **2. Баскетбол**

Теория: История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Изучение стоек игрока,

перемещений в стойке. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.

Практика: Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника. Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника. Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

### **3. Волейбол.**

Теория: История волейбола. Основные правила игры в волейбол. ПДД.  
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.

Практика: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром  
Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощённым правилам волейбола и мини-волейбола

### **4. Тэг-регби.**

Теория: История тэг-регби. Основные правила игры в тэг-регби. ПДД. Расположение игроков по амплуа. Виды передвижений. Простейшие передвижения в атаке. Техника передвижений в атаке и в защите.

Практика: Учебная игра в тэг-регби. Передача мяча на короткой дистанции, средней дистанции. Передача мяча в движении. Групповые тактические взаимодействия. Учебная игра в тэг-регби. Игра 4x4.

### **1.5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ИХ ПЕРИОДИЧНОСТЬ.**

Текущий контроль проводится на каждом занятии с помощью визуального наблюдения, он позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить технические ошибки, определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация предусматривает один раз в полгода зачетное занятие – по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по ОФП и СПФ, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и др. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Диагностика результатов проводится в виде:

- контрольных тренировок;
  - контрольного тестирования;
  - открытого занятия;
- соревнований различного уровня.

## РАЗДЕЛ 2

### КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

#### 2.1. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

В процессе обучения применяются разнообразные формы и методы проведения занятий:

*Форма организации детей на занятии:* групповая, игровая, индивидуально

- игровая, в парах.

*Форма проведения занятий:* индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям Волейбола и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные методы:

- словесные методы, наглядные методы,

-практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки). Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

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

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

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

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).

Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

По всем базовым темам программы имеются специальные комплексы развивающих и обучающих упражнений:

- Разминка: система упражнений, исполняемых в строгой последовательности.

- Специальные упражнения для индивидуальной разминки.

- Система упражнений для освоения волейбола.

- Спортивные развивающие игры.

- Комплекс упражнений для развития двигательной активности: упражнения на развитие быстроты, четкости, длительности, ловкости, координации движений.

- Методы сплочения детского спортивного коллектива.

- Участие в спортивных соревнованиях.

В программе используются педагогические технологии:

- технология развивающего обучения – обучение на высоком уровне трудности в– быстром темпе, опора на теоретические знания.

- группового обучения – обучение осуществляется в парах, группах, реализуется с– учетом принципов дифференцированного подхода;

- технология поэтапного формирования умений и навыков – обучение от простого к–сложному. Умения и знания накапливаются постепенно;

- технология игровой деятельности - педагогическая технология на основе системы– эффективных заданий на тему игровой импровизации.

## **2.2.МАТЕРИАЛЬНО -ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

П – полный комплект (для каждого обучающегося);



**К** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
1	Стенка гимнастическая	П
2	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	К
3	Мячи: набивные весом 1-3 кг; баскетбольные, волейбольные, футбольные	П
4	Мат гимнастический	К
5	Рулетка измерительная	К
6	Щит баскетбольный тренировочный	К
7	Сетка волейбольная	Д
8	Скакалка гимнастическая	П
9	Аптечка	Д

### 2.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п / п	Число, месяц		Время проведения занятия	Тип занятия	Часы	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	План	Факт						
<b>РАЗДЕЛ 1. Футбол</b>								
1 - 2	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированное	2	<b>Футбол.</b> Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История футбола. Основные правила игры в футбол. ПДД.	МБОУ-СОШ № 2, спортзал	Входная диагностика.
3 - 4	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированное	2	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	МБОУ-СОШ № 2, спортзал	Сдача контрольных нормативов
5 - 6	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированное	2	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	МБОУ-СОШ № 2, спортзал	Сдача контрольных нормативов
7 - 8	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированное	2	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	МБОУ-СОШ № 2, спортзал	Сдача контрольных нормативов
9 - 10	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированное	2	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	МБОУ-СОШ № 2, спортзал	Сдача контрольных нормативов
11 - 12	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированное	2	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	МБОУ-СОШ № 2, спортзал	Сдача контрольных нормативов

13-14	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированное	2	Нападение 3:1, 3:2 с атакой и без атаки на ворота. Защита.	МБОУ-СОШ № 2, спортзал	Сдача контрольных нормативов
15-16	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированное	2	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	МБОУ-СОШ № 2, спортзал	Сдача контрольных нормативов
17-18	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированное	2	Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. ПДД.	МБОУ-СОШ № 2, спортзал	Сдача контрольных нормативов
19-20	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированное	2	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	МБОУ-СОШ № 2, спортзал	Сдача контрольных нормативов
21-22	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированное	2	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	МБОУ-СОШ № 2, спортзал	Сдача контрольных нормативов
23-24	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированное	2	Варианты ведения мяча без	МБОУ-СОШ № 2, спортзал	Сдача контрольных нормативов

4	нию	нию	нию			сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.		ТИВОВ
25-26	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированное	2	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника.	МБОУ-СОШ № 2, спортзал	Сдача контрольных нормативов
27-28	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированное	2	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	МБОУ-СОШ № 2, спортзал	Сдача контрольных нормативов
29-30	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированное	2	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	МБОУ-СОШ № 2, спортзал	Сдача контрольных нормативов
31-32	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированное	2	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	МБОУ-СОШ № 2, спортзал	Сдача контрольных нормативов

3 3 - 3 4	Согласно расписа- нию	Согласно расписа- нию	Согласно расписа- нию	Комбини рованное	2	Подведение итогов. Тео- рия.  ПДД.	МБОУ- СОШ № 2 , спортзал	Сдача контро- льных норма- тивов
3 5 - 3 6	Согласно расписа- нию	Согласно расписа- нию	Согласно расписа- нию	Комбини рованное	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.  История волейбола.  Основные правила игры в волейбол.  ПДД.	МБОУ- СОШ № 2 , спортзал	Сдача контро- льных норма- тивов
3 7 - 3 8	Согласно расписа- нию	Согласно расписа- нию	Согласно расписа- нию	Комбини рованное	2	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	МБОУ- СОШ № 2 , спортзал	Сдача контро- льных норма- тивов
3 9 - 4 0	Согласно расписа- нию	Согласно расписа- нию	Согласно расписа- нию	Комбини рованное	2	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	МБОУ- СОШ № 2 , спортзал	Сдача контро- льных норма- тивов
4 1 - 4 2	Согласно расписа- нию	Согласно расписа- нию	Согласно расписа- нию	Комбини рованное	2	Приём мяча снизу двумя руками на месте	МБОУ- СОШ № 2 , спортзал	Сдача контро- льных норма- тивов

						и после перемещения вперёд.		
4 3 - 4 4	Согласно расписа- нию	Согласно расписа- нию	Согласно расписа- нию	Комбини рованное	2	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	МБОУ- СОШ № 2 , спортзал	Сдача контро- льных норма- тивов
4 5 - 4 6	Согласно расписа- нию	Согласно расписа- нию	Согласно расписа- нию	Комбини рованное	2	Прямой нападающий удар после подбрасыва- ния мяча партнёром..	МБОУ- СОШ № 2 , спортзал	Сдача контро- льных норма- тивов
4 7 - 4 8	Согласно расписа- нию	Согласно расписа- нию	Согласно расписа- нию	Комбини рованное	2	Комбинации: приём, передача, удар.	МБОУ- СОШ № 2 , спортзал	Сдача контро- льных норма- тивов
4 9 - 5 0	Согласно расписа- нию	Согласно расписа- нию	Согласно расписа- нию	Комбини рованное	2	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	МБОУ- СОШ № 2 , спортзал	Сдача контро- льных норма- тивов

51-52	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированное	2	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	МБОУ-СОШ № 2 , спортзал	Сдача контрольных нормативов
53-54	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированное	2	Игра по упрощённым правилам волейбола.	МБОУ-СОШ № 2 , спортзал	Сдача контрольных нормативов
55-56	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированное	2	История тэг-регби. Основные правила игры в тэг-регби. ПДД.	МБОУ-СОШ № 2 , спортзал	Сдача контрольных нормативов
57-58	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированное	2	Расположение игроков по амплуа. Виды передвижений. Простейшие передвижения в атаке.	МБОУ-СОШ № 2 , спортзал	Сдача контрольных нормативов
59-60	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированное	2	Передача мяча на короткой дистанции, средней дистанции. Передача мяча в	МБОУ-СОШ № 2 , спортзал	Сдача контрольных нормативов

						движений. Игра 4х4.		
6 1 - 6 2	Согласно расписа- нию	Согласно расписа- нию	Согласно расписа- нию	Комбини рованное	2	Техника передвиже- ний в атаке и в защите.  Учебная игра в тэг-регби.	МБОУ- СОШ № 2 , спортзал	Сдача контро- льных норма- тивов
6 3 - 6 4	Согласно расписа- нию	Согласно расписа- нию	Согласно расписа- нию	Комбини рованное	2	Техника передачи мяча.	МБОУ- СОШ № 2 , спортзал	Сдача контро- льных норма- тивов
6 5 - 6 6	Согласно расписа- нию	Согласно расписа- нию	Согласно расписа- нию	Комбини рованное	2	Групповые тактические взаимодейст- вия. Учебная игра в тэг- регби.	МБОУ- СОШ № 2 , спортзал	Сдача контро- льных норма- тивов
6 7 - 6 8	Согласно расписа нию	Согласно расписа нию	Согласно расписа нию	Комбини рованное	2	Подведение итогов. Теория.  ПДД.	МБОУ- СОШ № 2 , спортзал	Сдача контро- льных норма- тивов

## 2.4.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы

В течение учебного года педагог организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся объединения.

- *Промежуточный контроль* осуществляется в форме учебных или товарищеских игр по футболу, волейболу, баскетболу и тэг-регби.



- *Итоговый контроль* - участие в муниципальных и областных соревнованиях по футболу, волейболу, баскетболу и тэг-рэгби. Кроме того, тренер в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.
- *Комплексный контроль* включает:
  - педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;
  - определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
  - метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок;
  - видеомагнитофонная запись игровой деятельности обучающихся, позволяющая увидеть уровень технико-тактической подготовленности и о двигательной активности (работоспособности) каждого воспитанника;

Диагностика результатов проводится в виде:

- контрольных тренировок;
- контрольного тестирования;
- открытого занятия;
- соревнований различного уровня.

## **2.5 ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

**Список литературы, рекомендованной для педагога.**

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»(М.: Просвещение, 2014г)
2. В.И.Лях «Физическая культура. 1-4 класс»: учеб. для общеобразовательных учреждений.(М.: Просвещение 2011г)
3. В.И.Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 1-4 класс: Пособие для учителей (М.: Просвещение 2012г.)
4. «Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М. : Просвещение . 2010.(Стандарты второго поколения)
5. М. Я. Виленский «Физическая культура. 5-7 кл.»: учебник для общеобразовательных учреждений (М :Просвещение,2015).

6. В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5 – 9 классы :пособие для учителей – М : Просвещение 2012  
Оборудование и спортивный инвентарь:

### **Список литературы для учащихся и родителей**

1. Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова: Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. - М.: Академия, 2012.
3. Ермаков В.А. Обучение технике игры в баскетбол. Методические рекомендации. – Тула. 2017. – 25 с.
4. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений; Владос - Москва, 2017.
5. Пирсон Алан, Хокинс Дэвид Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей; АСТ, Астрель - Москва, 2014.
6. Соколов В.Н. Методика начального обучения в гандболе. - С.-Петербург: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, - 2009.

Приложение №1

### **Оценивание общефизической подготовки**

Бег 30 м 6 х 5 м.

На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

### **Оценивание технической подготовки**

Испытания на точность передачи.

В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку.

На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 - размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подач.

Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара.

Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4, 2.

Испытание в защитных действиях («защита зоны»).

Испытуемый находится в зоне С в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить всё изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения - 5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

#### **Оценивание тактической подготовки**

Действия при приеме мяча в поле.

Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество

правильно выполненных заданий и качество.

Приложение №2

#### **Физическое развитие и физическая подготовленность**

№	Содержание требований (виды испытаний)	Количес- твенный показатель
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	
2	Бег 30 м (6 х 5) (с)	
3	Бег 92 м с изменением направления (с)	
4	Прыжок в длину с места (см)	

5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	
6	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см)	
7	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками (м): сидя стоя в прыжке с места	

**Техническая подготовленность**

№	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Передвижения в защитной стойке	
2	Скоростное ведение (сек.)	
3	Передача мяча в движении (сек.)	
4	Дистанционные броски (%)	
5	Подача на точность	
6	Штрафные броски (%)	

Приложение №3

**Индивидуальная карточка  
учета результатов обучения по дополнительной образовательной  
программе**

(в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества)

Фамилия, \_\_\_\_\_ ИМЯ \_\_\_\_\_  
ребенка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Вид \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ название \_\_\_\_\_ детского объединения \_\_\_\_\_

Ф. \_\_\_\_\_ И. \_\_\_\_\_ О. \_\_\_\_\_ педагога \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ начала наблюдения \_\_\_\_\_

Сроки диагностики  Показатели	Первый год обучения	
	Конец I полугодия	Конец уч. года
<b>I. <u>Теоретическая подготовка</u></b> 1.1. Теоретические знания: а) История возникновения и развития б) Правила безопасности при занятиях в) Значение ОФП в подготовке г) Значение технической подготовки д) Правила игры е) Значение тактической подготовки ж) Методы и средства ОФП 1.2. Владение специальной терминологией		
<b>II. <u>Практическая подготовка</u></b> 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой: а) Общеразвивающие упражнения б) Спортивные подвижные игры в) Упражнения на развитие силы г) Упражнения на развитие		

<p>быстроты  д) Упражнения на развитие специальной ловкости  д) Упражнения на развитие выносливости  е) Упражнения ОФП  ж) Упражнения СФП  2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением</p>		
<p><b>III. <u>Общеучебные умения и навыки</u></b>  3.1. Учебно-интеллектуальные умения:  а) умение подбирать и анализировать специальную литературу  б) умение пользоваться компьютерными источниками информации  в) умение осуществлять учебно-исследовательскую работу  3.2. Учебно-коммуникативные умения:  а) умение слушать и слышать педагога  б) умение выступать перед аудиторией  в) умение вести полемику, участвовать в дискуссии  3.3. Учебно-организационные умения и навыки:  а) умение организовать свое рабочее (учебное) место  б) навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности  в) умение аккуратно выполнять работу</p>		

