

Управление образования администрации Юргинского муниципального округа
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Детско-юношеская спортивная школа" Юргинского муниципального округа

Принята на заседании Педагогического
совета МБУ ДО "ДЮСШ" ЮМО
Протокол № 3
от «09» августа 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО "ДЮСШ" ЮМО
Ф.Н. Сафин
«10» августа 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

"СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ"

Возраст учащихся: 9-13 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик: Мель Татьяна Андреевна,
тренер-преподаватель

Юргинский муниципальный округ
2021

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цели и задачи программы.....	6
3. Содержание программы.....	7
4. Формы аттестации.....	15
5. Планируемые результаты	21
6. Образовательные и учебные форматы.....	21
7. Материально-техническое обеспечение программы.....	22
8. Перечень информационно-методических материалов.....	23

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом *нормативно-правовых актов*:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 № 212 «О внедрении системы персонифицированного дополнительного образования на территории Кемеровской области»;
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования»;
- Устав и локальные нормативные акты муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования "Детско-юношеская спортивная школа" Юргинского муниципального округа.

Реализация программы направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

Реализация программы не нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального и(или) основного и(или) среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Спортивные игры" относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы "Спортивные игры" обусловлена тем что, в настоящее время недостаток физической активности детей младшего школьного возраста, является одной из причин ухудшения здоровья детей. А находиться в движении для ребёнка это не только укрепления двигательного аппарата. Это положительно влияет на формирование личности ребёнка, способствует физическому и духовному оздоровлению.

Это желание детей к движению лучше использовать в спортивных играх, которые развивают сообразительность, внимательность, дисциплинированность, чувство товарищества.

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей к движению, на основе жизненной потребности быть быстрыми, сильными, ловкими.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена также тем, что предлагает учащемуся выбор здорового образа жизни, развитие его индивидуальных качеств.

Отличительные особенности программы: данная программа отличается от уже существующих программ для детско-юношеских спортивных школ меньшим количеством часов по видам спорта. Программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры в мини-футбол, баскетбол индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры.

Новизна программы. Программа предполагает использование различных игр и упражнений в комплексе с физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

Адресат программы:

Программа предназначена для детей в возрасте от 9 до 13 лет.

В спортивную школу принимаются все желающие данного возраста, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья и получившие разрешение родителей.

Минимальная наполняемость групп 10 человек.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 46 недель.

Количество часов/ занятий в неделю: 6 часов, 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Время занятий и количество часов нормировано СанПиН.

Объем программы: 276 часов.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения.

Формы и методы проведения занятий.

Формы проведения занятий: занятие-тренировка, игра.

- *Методы*, в основе которых лежит способ организации занятий.

Δ *Словесные* методы обучения.

устное изложение педагогом структуры упражнения, плана тренировки, беседа.

Δ *Наглядные* методы обучения: показ (тренер-преподаватель выполняет технические приемы с мячом, элементы упражнений). Просмотр видеоматериалов (тренировки различных мировых школ).

Δ *Практические* методы обучения.

Отработка технических приемов игры. Тренировочные игры с элементами отработываемого технического действия. Товарищеские игры, закрепляющие пройденные тактико-технические действия.

- Методы, в основе которых лежит уровень деятельности учащихся.

Δ *Объяснительно-иллюстративный* методы обучения: объяснение и показ тренером-преподавателем тактико-технических действий игры.

Δ *Репродуктивные* методы обучения: воспроизведение учащимися элементов тактико-технических действий игры.

Δ *Частично-поисковые* методы обучения: реализация учащимся собственного видения своей позиции в игре.

Форма организации образовательного процесса – очная.

В условиях карантина, отмены очных занятий по каким-либо причинам программа может реализовываться в режиме дистанционного обучения.

В реализации дистанционного обучения применяются: электронная почта, мессенджеры Viber, WhatsApp, группа ВКонтакте, видео-хостинг YouTube.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая, индивидуально-групповая, в малых группах.

Уровень программы: стартовый – предполагающий использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятие состоит из 4 частей: теоретической – 2-4%, подготовительной (разминка) – 7 –10% , основной – 80–85% и заключительной – 5 –13%.

Каждое занятие строится следующим образом: при расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 90 мин. используется следующая схема его распределения:

- теоретическая подготовка 5-10 мин.
- обязательный комплекс упражнений (в разминке) 10-15 мин;
- тренировочные задания 20-35 мин;
- закрепление в игровой форме 25-35 мин.

Оставшееся время учебно-тренировочного занятия используется на изучение и совершенствование элементов техники .

Структура занятия.

Теория.

Разминка, во время которой учащийся разогревает мышцы.

Беговые упражнения, во время выполнения которых учащийся готовит свои мышцы к нагрузкам и включается в рабочий ритм.

Выполнение тренировочных заданий, игровых упражнений, максимально приближенных к реальным играм.

Подвижные игры с элементами баскетбола, мини-футбола на занятии дают возможность освоения элементарных умений в ловле, бросках, ведении и передачах мяча индивидуально и в парах, стоя на месте и в шаге. Игры: «горячий мяч», «рыбы, птицы, звери», «попади в хвост», «пятнашки с мячом», «салки с мячом», «встречный бой», «охотники и утки» и др.

Закрепление тренировочного процесса проходит в виде двухсторонней игры.

Важное условие результативного обучения - точный показ разучиваемых движений, необходимое количество повторений упражнений не только на одном занятии, но и в целой системе занятий. В ходе всего занятия постоянно обращается внимание учащихся на правильное выполнение всех заданных движений.

2. Цель и задачи программы

Цель: привлечение учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование у учащихся устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям спортивными играми.

Задачи:

Обучающие

Δ Обучить основным приёмам техники и тактики игры в мини-футбол, баскетбол;

Δ Обучить правилам игры в мини-футбол, баскетбол;

Δ Расширить кругозор учащихся о физической культуре и развитии спортивных игр в России и за рубежом.

Развивающие

Δ Развить хорошую общую физическую подготовку;

Δ Развить двигательные способности, для успешного овладения навыками игры в мини-футбол, баскетбол;

Δ Развить эмоциональные качества у детей посредством проведения товарищеских игр и воспитания адекватного восприятия побед и поражений.

Воспитательные

Δ Воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, чувства товарищества;

Δ Приобщать учащихся к здоровому образу жизни посредством активных занятий спортивными играми.

3. Содержание программы

Учебный план по мини-футболу

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/конт роля
		Всего	Теория	Прак тика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, тестирование учащихся

1.1	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся	1	0,5	0,5	
1.2	Техника безопасности	1	0,5	0,5	Журнал инструктажа
2.	Теоретическая подготовка	4	2	2	Опрос учащихся
2.1	История развития мини- футбола в России и за рубежом	1	0,5	0,5	
2.2	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	0,5	0,5	
2.3	Правила игры в мини- футбол	2	1	1	
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	70	2	68	Тестирование
3.1	Общая подготовка	50	1	49	
3.2	Специальная физическая подготовка	20	1	19	
4.	Техническая подготовка	30	3	27	Тестирование
4.1	Упражнения без мяча	11	1	10	
4.2	Упражнения с мячом	11	1	10	
4.3	Техника игры вратаря	8	1	7	
5.	Тактическая подготовка	20	3	17	Зачёт, соревнование
5.1	Тактика нападения	7	1	6	
5.2	Тактика защиты	7	1	6	
5.3	Тактика вратаря	6	1	5	
6.	Учебные игры	9		9	Зачёт
7.	Контрольное занятие	4		4	Тестирование
Итого:		139	11	128	

Учебный план по баскетболу

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/конт роля
		Всего	Теория	Прак тика	
1.	Теоретическая	4	2	2	Опрос учащихся

	подготовка				
1.1	История развития баскетбола в России и за рубежом	1	0,5	0,5	
1.2	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	0,5	0,5	
1.3	Правила игры в баскетбол	2	1	1	
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	70	2	68	Тестирование
2.1	Общая подготовка	50	1	49	
2.2	Специальная физическая подготовка	20	1	19	
3.	Техническая подготовка	30	3	27	Тестирование
3.1	Упражнения без мяча	7	1	6	
3.2	Ловля и передача мяча	8	1	7	
3.3	Ведение мяча	8	1	7	
3.4	Броски мяча	7	1	6	
4.	Тактическая подготовка	20	2	18	Зачёт, соревнование
4.1	Действия игрока в нападении	10	1	9	
4.2	Действия игрока в защите	10	1	9	
5.	Учебные игры	9		9	Зачёт
6.	Контрольное занятие	4		4	Тестирование
Итого:		137	9	128	

Содержание учебного плана по мини-футболу

Вводное занятие.

Теория. Организационная часть - ознакомление с режимом занятий (время, дни), с программой и нормативами. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Форма одежды.

Практика. Тестирование. Опрос

Теоретическая подготовка

Теория.

1) История развития мини-футбола в России и за рубежом

История развития мини - футбола в России и мире. Достижения футболистов России на мировой арене. Количество занимающихся мини-футболом в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий мини-футболом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по мини-футболу в соревнованиях различного ранга.

2) Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме. Режим дня во время соревнований. Правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений; основные правила закаливания.

3) Правила игры в мини-футбол

Разбор и изучение правил игры в мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Практика.

Тестирование. Опрос учащихся.

Общая физическая подготовка (ОФП)

1) Общая подготовка

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие учащихся.

В рамках ОФП развиваются такие качества, как гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Теория. Повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Показ упражнений.

Практика.

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.
- Эстафеты без предметов и с мячами.

Упражнения для развития силы.

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития ловкости.
- Комбинированные упражнения по круговой системе
- Развитие прыгучести.
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

2) Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития дистанционной скорости. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с изменением направления. То же, но с ведением мяча. Упражнения для вратарей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для вратарей. Упражнения для развития специальной выносливости. Игровые упражнения с мячом большой интенсивностью. Упражнения для вратарей. Упражнения для развития ловкости.

Техническая подготовка

Теория. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Практика. Упражнения без мяча. Техника передвижения. Упражнения с мячом. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника игры вратаря.

Тактическая подготовка

Теория. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Практика. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

Учебные игры.

Практика. Учебная двусторонняя игра. Товарищеские турниры. Соревнования: «Веселые старты», тематические спортивные праздники и специализированные соревнования (первенство ДЮСШ, первенства района по мини-футболу).

Контрольное занятие.

Тестирование: контрольные тесты по итогам обучения, подведение итогов освоения программы.

Содержание программы по баскетболу

Теоретическая подготовка

Теория.

1) История развитие баскетбола в России и за рубежом.

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в

России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

2) Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Понятие о рациональном питании. Режим питания, регулирование веса спортсмена.. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек.

3) Правила игры в баскетбол.

Разбор и изучение правил игры в баскетбол. Правила по мини - баскетболу. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Практика:

Тестирование. Опрос учащихся.

Общая физическая подготовка

1) Общая подготовка

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие учащихся.

В рамках ОФП развиваются такие качества, как гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Теория. Повышения функциональных возможностей организма и систем.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Показ упражнений.

Практика.

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.
- Эстафеты без предметов и с мячами.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития ловкости.
- Комбинированные упражнения по круговой системе
- Развитие прыгучести.
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

2) Специальная физическая подготовка

Практика.

Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.

- Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.

- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.

- Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.

- Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

Техническая подготовка

Теория. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Владение мячом. Правильность стойки при выполнении передачи и броска в корзину. Различные виды передачи и ловли мяча.

Практика.

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх - вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью;

в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Прыжок толчком двух ног.

1.9. Прыжок толчком одной ноги.

1.10. Повороты на месте.

1.11. Повороты в движении.

1.12. Остановка прыжком.

1.13. Остановка двумя шагами.

1.14. Повороты вперед.

1.15. Повороты назад.

1.16. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.17. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Ловля мяча двумя руками в прыжке
- 2.5. Передача одной рукой от плеча.
- 2.6. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.7. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.8. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.9. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении по восьмёрке с броском по кольцу.
- 2.10. Передача в прыжке в любом направлении.
- 2.11. Передача мяча одной рукой сверху.
- 2.12. Передача мяча одной рукой от головы.
- 2.13. Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком).
- 2.14. Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком).
- 2.15. Передача мяча одной рукой с места.
- 2.16. Передача мяча одной рукой в движении.
- 2.17. Передача мяча одной рукой в прыжке.
- 2.18. Передача мяча одной рукой (встречные).
- 2.19. Передача мяча одной рукой (поступательные).
- 2.20. Передача мяча одной рукой на одном уровне.
- 2.21. Передача мяча одной рукой (сопровождающие).
- 2.22. Ловля мяча после полу - отскока.
- 2.23. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.24. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.25. Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита.

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.5. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
- 3.6. Ведение мяча со зрительным контролем
- 3.7. Ведение мяча без зрительного контроля.
- 3.8. Ведение мяча по дугам.
- 3.9. Ведение мяча по кругам.
- 3.10. Обводка соперника с изменением направления.

4. Броски мяча.

- 4.1. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.5. В прыжке одной рукой с места.
- 4.6. Штрафной.

- 4.7. Двумя руками снизу в движении.
- 4.8. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.9. В прыжке со средней дистанции.
- 4.10. Вырывание мяча.
- 4.11. Выбивание мяча.
- 4.12. Бросок над головой сбоку (крюком) с места, в движении, прыжке.
- 4.13. Броски в корзину одной рукой (ближние)
- 4.14. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом

Тактическая подготовка

Теория. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих). Правильность обороны своего кольца во время владения мячом соперника. Отработка штрафных бросков. Правильность ввода мяча из-за боковых линий. Быстрый переход из обороны в атаку. Быстрый переход из атаки в оборону.

Практика.

Действия игрока в нападении

Выход для получения мяча на свободное место. Обманный выход для отвлечения защитника. Розыгрыш мяча короткими передачами. Атака кольца. "Передай мяч и выходи".

Наведение своего защитника на партнера.

Действия игрока в защите.

Противодействие получению мяча.

Противодействие выходу на свободное место.

Противодействие розыгрышу мяча.

Противодействие атаке кольца.

Подстраховка.

Система личной защиты.

Учебные игры.

Практика. Учебная двусторонняя игра. Товарищеские турниры. Соревнования: «Веселые старты», тематические спортивные праздники и специализированные соревнования (первенство ДЮСШ, первенства района по баскетболу).

Контрольное занятие.

Тестирование: контрольные тесты по итогам обучения, подведение итогов освоения программы.

4. Формы аттестации

Текущий контроль Опрос учащихся, тестирование, сдача контрольных нормативов, зачёт.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:
- спортивные праздники, конкурсы;

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского уровней.

Оценочные материалы

В качестве методов диагностики результатов обучения используются опросы, практические задания по пройденным темам.

Контрольные занятия включают в себя

- задания на проверку усвоения выученного материала, нормативы физической подготовленности и нормативы технической и тактической подготовленности;
- товарищеские встречи и соревнования по спортивным играм

Также в течение года применяется метод наблюдения, то есть педагог отслеживает наличие отсутствия или наличие прогресса у группы, у каждого обучающегося в отдельности.

Текущий и промежуточный контроль: выполнение обучающимися нормативов по общей физической подготовке

Нормативы	Возраст	Мальчики		Девочки	
		текущий	промежуточн ый	текущи й	промежуточн ый
Бег на 30 м (с)	9	6,9	6,7	7,2	7,0
Бег на 60 м (с)	10	12,0	11,6	12,9	12,3
	11	11,6	11,0	12,3	11,4
	12	11,0	10,8	11,4	11,2
	13	10,8	10,0	11,2	11,0
Прыжки в длину с места (см)	9	125	130	120	125
	10	130	135	125	130
	11	135	140	130	135
	12	140	145	135	140
	13	145	150	140	145
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	9	2	3	-	-
	10	3	4	-	-
	11	4	5	-	-
	12	5	6	-	-
	13	6	7	-	-
Сгибание рук в упоре лежа от пола (раз)	9	-	-	4	5
	10	-	-	5	6
	11	-	-	6	7
	12	-	-	7	8
	13	-	-	8	9

Нормативы по технической подготовке по мини - футболу

Нормативы	Возраст	Мальчики		Девочки	
		текущий	промежуточн ый	текущи й	промежуточн ый
Удар по мячу на дальность (м)	9	13	15	11	13
	10	15	18	13	15
	11	18	21	15	18
	12	21	23	18	21
	13	23	25	21	23
Жонглирование мячом ногами (кол-во раз)	9	4	5	3	4
	10	5	6	4	5
	11	6	7	5	6
	12	7	8	6	7
	13	8	9	7	8

Нормативы по технической подготовке по баскетболу

Нормативы	Возраст	Мальчики		Девочки	
		текущий	промежуточн ый	текущи й	промежуточн ый
Передача мяча двумя руками от груди, расстояние 2 метра от стены за 30 сек. (раз)	9	8	10	8	9
	10	10	11	9	10
	11	11	12	10	11
	12	12	13	11	12
	13	13	14	12	14
Броски с точек из 20 раз, (кол-во попаданий)	9	1	2	1	2
	10	2	3	2	3
	11	3	4	3	4
	12	4	5	4	5
	13	5	6	5	6

Вопросы по теоретической подготовке учащихся по мини - футболу

1. Сколько игроков в одной команде играет в мини-футбол?

А) 7.

Б) 6.

В) 5.

- 2. Где обозначается отметка для пробития мини-футбольного пенальти?**
А) (в 6 м. от ворот).
Б) (в 7 м. от ворот).
В) (в 12м. от ворот).
- 3. Проводятся ли чемпионаты Европы по мини-футболу?**
А) Нет.
Б) Да.
В) Проводились только до 2010 года.
- 4. Засчитывается ли гол, забитый в ворота непосредственно с углового удара?**
А) Да.
Б) Нет
В) Если мяч ни коснулся вратаря
- 5. Каков вес мини-футбольного мяча?**
А) 300-350г.
Б) **400-440г.**
В) 150-200г.
- 6. Что означает желтая карточка, предъявленная судьей?**
А) Замена игрока.
Б) Предупреждение.
В) Перерыв.
- 7. Продолжительность футбольного матча?**
А) **2 х25.**
Б) 4 х10.
В) 2 х30.
- 8. Что означает красная карточка, предъявленная судьей?**
А) Тайм-аут.
Б) Предупреждение.
В) **Удаление.**
- 9. Кто был чемпионом мира 2012г.**
А) Сборная Бразилии.
Б) **Сборная Италии.**
В) Сборная Франции.
- 10. Разрешается ли в спортивном зале играть в мини-футбол в бутсах с шипами?**
А) **Нет**
Б) Да
В) По усмотрению судьи
- 11. Как наказывается игрок за подножку сопернику в своей штрафной площади?**
А) **Назначается 6 метровый пенальти**
Б) Назначается свободный удар
В) Удаление игрока нарушившего правила.

12. Что означает жест судьи «Поднятая вверх рука»?
- А) Мяч забит
 - Б) Свободный удар**
 - В) Мяч не засчитан
13. Засчитывается ли гол, забитый в ворота соперников непосредственно со свobodного удара?
- А) Нет**
 - Б) Да
 - В) Может засчитаться по усмотрению судьи
14. Засчитывается ли гол, забитый в ворота соперников непосредственно со штрафного удара?
- А) Да
 - Б) Нет
 - В) Может засчитаться по усмотрению судьи
15. Как наказывается игрок за опасную игру?
- А) Назначается свободный удар в сторону провинившейся команды**
 - Б) Назначается штрафной удар в сторону провинившейся команды
 - В) Устное предупреждение судьей
16. Как наказывается игрок за опасное нападение на соперника за пределами своей штрафной площади?
- А) Назначается свободный удар в сторону провинившейся команды
 - Б) Назначается штрафной удар в сторону провинившейся команды**
 - В) Устное предупреждение судьей
17. Имеет ли право вратарь поменяться местами с каким либо полевым игроком своей команды?
- А) Да**
 - Б) Нет
 - В) Только если вратарь команды травмировался
18. Фиксируется ли в мини - футболе положение «вне игры»?
- А) Да
 - Б) Нет**
 - В) Может если одна из команд играет в меньшем составе
19. Разрешается ли в мини футболе с помощью подката осуществлять отбор мяча у соперника?
- А) Да
 - Б) Нет**
 - В) Можно если мяч на стороне соперника
20. Если при угловом ударе мяч попадает в стойку ворот и вновь отскакивает к бьющему игроку, имеет ли он право второй раз подряд касаться мяча?
- А) Да
 - Б) Нет**
 - В) Может, если он будет отдавать передачу а не бить по воротам соперника

Вопросы по теоретической подготовке учащихся по баскетболу

1. В каком году был изобретён баскетбол:
 - а) 1891**
 - б) 1900
 - в) 1918
2. Кто изобрёл баскетбол:
 - а) Чемберлен
 - б) Нейсмит**
 - в) Коннолли
3. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр:
 - а) 1908 год, IV О.И., Лондон
 - б) 1936 год, XI- О.И. в Берлине**
 - в) 1952 год, XV О.И., Хельсинки
4. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?
 - а) XVII О.И. – Рим, 1960 год
 - б) XIV О.И. – Лондон, 1948 год
 - в) XXI О.И. – Монреаль, 1976 год**
5. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами:
 - а) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год**
 - б) XVIII О.И.- Токио, 1964 год
 - в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год
6. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
 - а) остановки
 - б) пасы
 - в) ловлю**
7. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
 - а) пасы
 - б) передачи**
 - в) повороты
8. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
 - а) ведение мяча**
 - б) повороты
 - в) перебежки
9. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
 - а) остановки
 - б) броски в корзину**
 - в) развороты
10. Технику передвижений в баскетболе составляет:
 - а) ходьба, бег**
 - б) ловлю
 - в) бросок мяча
11. Технику передвижений в баскетболе составляет:
 - а) бросок мяча**

б) броски в корзину

в) прыжки +

12. Технику передвижений в баскетболе составляет:

а) передачи мяча

б) повороты

в) броски в корзину

13. Сколько человек играют на площадке в составе одной команды:

а) 6

б) 10

в) 5

14. Из США баскетбол проник вначале в:

а) Великобританию, Францию, Германию, Китай, Японию

б) Китай, Японию, Филиппины

в) Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку

15. Размеры баскетбольной площадки:

а) 12м. X 24м.

б) 9м. X 18м.

в) 14м. X 26м.

16. На какой высоте находится баскетбольная корзина:

а) 300 см.

б) 305 см.

в) 260 см.

17. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:

а) 3

б) 2

в) 4

18. Продолжительность игры в баскетбол:

а) 4 тайма по 15 минут

б) 4 тайма по 10 минут

в) 2 тайма по 20 минут

19. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии:

а) 3 очка

б) 2 очка

в) 1 очко

20. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча:

а) 5 сек.

б) 3 сек.

в) 7 сек.

5. Планируемые результаты

Предметные:

- Δ Владение основными приемами техники и тактики игры в мини - футбол, баскетбол;
- Δ Знание правил игры в мини - футбол, баскетбол;
- Δ сформированные знания о физической культуре.

Метапредметные:

- Δ умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- Δ умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Δ умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Личностные:

- Δ дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- Δ умение оказывать помощь своим сверстникам;
- Δ умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

6. Образовательные и учебные форматы

Особенности организации образовательного процесса: реализуется очно.

Методы обучения:

По источнику знаний: словесные, наглядные, практические

По уровню познавательной деятельности: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично – поисковый (эвристический), исследовательский

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса:

- индивидуальная;
- индивидуально-групповая;
- групповая.

Формы организации учебного занятия: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Педагогические технологии: здоровьесберегающие.

Алгоритм учебного занятия. Перед каждым уроком по спортивным играм ставятся конкретные образовательные, двигательные и воспитательные задачи. Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

В подготовительной части (10-12 минут) решаются следующие задачи:

- организация группы для занятий, построение, проверка присутствующих, сообщение задач.
- подготовка к решению основной задачи.

Упражнения для разминки подбираются в зависимости от содержания основной части урока. Средствами подготовительной части урока по спортивным играм являются: строевые упражнения, ходьба, разновидности ходьбы, бег и различные перемещения (прыжки, подскоки, ускорения ит.д.); общеразвивающие и специальные упражнения, способствующие подготовке организма школьника к предстоящей работе в основной части занятия. В эту часть урока рекомендуется включать упражнения для кистей рук, пальцев, плечевых, голеностопных и коленных суставов.

Основная часть (28-30 минут) имеет следующие задачи:

-повышение физической подготовленности.

воспитание специальных двигательных качеств быстроты, силы, выносливости и др.

-изучение и совершенствование приемов техники и тактических взаимодействий в спортивных играх.

Средствами основной части урока являются специально-подготовительные упражнения имитационного характера, упражнения для овладения техническими приемами в защите и нападении, в упражнении в тактических взаимодействиях индивидуальные, групповые, командные, подвижные игры, эстафеты с мячом, другие виды спортивных игр.

Заключительная часть урока (3-5 минут) имеет задачи:

-организованное завершение занятия, постепенное снижение нагрузки приведение занимающихся в относительно спокойное состояние;

-подведение итогов занятий.

Дидактические материалы – плакаты, тесты, схемы, иллюстрации, таблицы макет площадки с фишками.

7. Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал с раздевалками, с баскетбольной и футбольной разметкой площадки, баскетбольные щиты, футбольные ворота.
2. Спортивная площадка с баскетбольной и футбольной разметкой площадки, баскетбольные щиты, футбольные ворота.
3. Мячи: баскетбольные, футбольные, теннисные, набивные.
4. Гимнастические скамейки и маты.
5. Гимнастические палки, скакалки, обручи, конусы.
6. Секундомер, рулетка измерительная.
7. Сетка для переноса и хранения мячей.

Информационное обеспечение: видео, фото, интернет источники. Программа предусматривает использование Интернет-ресурсов (видеоматериалов, мастер-классов).

Кадровое обеспечение: педагог по физической культуре и спорту, прошедший медицинский осмотр, не имеющий ограничения допуска к педагогической деятельности.

8. Перечень информационно-методических материалов

Для тренеров-преподавателей

1. Баскетбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2009 г. 100 с.
2. Мини - футбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.
3. Виссел Хол. Баскетбол. Шаги к успеху / Хол Виссел. - М.: АСТ, 2009.
4. Костикова, Л.В. Баскетбол: Азбука спорта / Л.В. Костикова. - М.: Ф и С, 2002.-175 с.
5. Чернова, Е.А., Кузнецов, В.С. Упражнения и игры 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. – М., 2003.
6. Адейеми Д.П., Сулейманова О.Н. Баскетбол. Основы обучения техническим приемам игры в нападении. Учебно-методическое пособие. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2014. — 40 с
7. Алиев Э.Г., Андреев С.Н. Мини-футбол в школе. М. : Советский спорт, 2006 .— 224 с.
8. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Мутко В.Л. Мини-футбол - игра для всех 2-е изд. — М. : Советский спорт, 2008 .— 264 с.

Для родителей

1. Серия дети любят спорт. Что такое баскетбол / Аркаим, Урал ЛТД, 2015. – 12 с.
2. Кедрина, Т.Я. Большая книга игр и развлечений для детей и родителей / Т.Я. Кедрина. - М.: Педагогика-Пресс,1992.-224 с.

Для учащихся

1. Серия дети любят спорт. Что такое баскетбол. [Текст]/- Аркаим, Урал ЛТД, 2015. – 12с.
2. Поберова, Славка. «Жирафка». [Текст]/Славка Поберова. – М.: Физкультура и спорт, 2011.

Интернет ресурсы

1. Баскетбол. Учимся азам легко [электронный ресурс] Режим доступа: [URL: http://video-urokionline.com/sport/basketbol/basketbol_u4imsja_azam_legko/](http://video-urokionline.com/sport/basketbol/basketbol_u4imsja_azam_legko/) свободный (дата обращения 25.03.2021)
2. Баскетбол. Техника броска в баскетболе [электронный ресурс] Режим доступа: URL:

http://video-uroki-online.com/sport/basketbol/basketbol_u4imsja_brosat_mja4/
свободный (дата обращения 25.03.2021)

3. Баскетбол. Уроки дриблинга [электронный ресурс] Режим доступа:
URL:

http://video-uroki-online.com/sport/basketbol/basketbol_uroki_driblinga/
свободный (дата обращения 25.03.2021)

4. Мини - футбол. Как играть в мини-футбол легко [электронный ресурс]
Режим доступа:

URL:
<https://youtu.be/6NZoE3D7AU0>
свободный (дата обращения 25.03.2021)