

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №409  
ПУШКИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Решением Педагогическим советом  
ГБОУ школа №409  
протокол № 5 от «16» июня 2021г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора ГБОУ школы № 409  
от «23» июня 2021г. № 205  
Митрофанова О.В. \_\_\_\_\_

Учтено мнение Совета родителей (законных  
Представителей) несовершеннолетних  
Обучающихся ГБОУ школа № 409  
протокол № 10 пс от «22» июня 2021г.

Учтено мнение Совета обучающихся ГБОУ  
школа № 409  
протокол № 11 пс от «22» июня 2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ОФП» 12-13 лет**

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

**Петров Рудольф Михайлович, педагог дополнительного образования**

**Срок реализации программы 2 года**

**Санкт-Петербург, 2021г**

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Конституция Российской Федерации;
2. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;
3. Федеральный закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;
4. Конвенция о правах ребенка;
5. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р;
7. Приказ Министерства образования и науки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; от 04.09.2014 № 1726-р;
8. Приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;  
Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20)
9. В соответствии с приказом Министерства просвещения РФ № 104 от 17.03.2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации» при реализации дополнительных образовательных программ в условиях неблагоприятной эпидемиологической ситуации необходимо предусмотреть реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных технологий

## **Пояснительная записка**

Программа «ОФП» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

### **Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы**

**Актуальность** данной программы заключается в том, что дети в легкой и доступной для себя форме имеют возможность приобрести и совершенствовать физические умения и навыки.

**Педагогическая целесообразность программы** состоит в том, что, изучая приемы и технические действия учащиеся более глубоко знакомятся с основами спортивного образа жизни. Учащиеся совершенствуют свои умения и навыки, развивают необходимые физические качества, а так же становятся более самоорганизованными. Программа способствует формированию социальных навыков и расширяет возможности общения.

**Отличительные особенности образовательной программы «ОФП»»** от аналогичных программ:

- комплексный подход к содержанию, проведение современных и более эффективных тренировок;
- включение в программу тем общекультурной направленности с воспитанием патриотизма;
- использование современного оборудования.

Обучающиеся учатся выполнять более сложные упражнения, обучаются тактическим приемам в защите и нападении, обучаются выполнению более сложным игровым приемам.

## **Адресат программы**

Программа предназначена для учащихся 12-13 лет со средним уровнем спортивной подготовки.

## **Цель программы:**

Создание условий для развития физических умений и навыков в процессе изучения различных спортивных игр.

## **Задачи программы:**

### **Обучающие:**

- познакомить учащихся с теоретическими знаниями по различным спортивным играм;
- познакомить с историей развития спорта;
- научить техническим приемам игр;
- научить тактическим приемам игр.

### **Развивающие:**

- прививать интерес к регулярным занятиям физической культурой;
- способствовать развитию физических умений и навыков;
- способствовать развитию необходимых физических способностей;
- способствовать укреплению здоровья и повышению устойчивости к заболеваниям.

### **Воспитательные:**

- воспитывать уважение к товарищам;
- воспитывать коммуникативные навыки;
- воспитывать самостоятельность;
- формировать позитивное отношение к физической культуре и спорту.

## **Условия реализации программы**

Возраст детей, участвующих в реализации программы:

1 год обучения: 12 – 13 лет.

Программа модернизирована и рассчитана на 1 год обучения.

### **Наполняемость групп:**

1 год обучения - 15 человек.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 часа.

**Место проведения:** Спортивный зал и спортивная площадка ГБОУ школы №409.

## **Материально-техническое обеспечение**

1. Щиты с кольцами.
2. Тренировочные щиты.

3. Стойки для обводки.
4. Гимнастическая стенка.
5. Гимнастическая скамейка.
6. Скакалки.
7. Гимнастические маты.
8. Мячи баскетбольные.
9. Гантели различной массы.
10. Насос ручной.
11. Набивные мячи (1, 2, 3 кг).
12. Конусы.

**Форма организации деятельности учащихся:** групповая, в парах и подгруппах.

**Формы проведения занятий:** традиционное занятие.

**Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:**

словесный,наглядный, практический.

#### Методическое обеспечение программы

№ п/п.	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:				
1.	Техника безопасности. Вводный курс.	Беседа, рассказ.	Словесный метод: беседа, описание, разъяснение, рассказ.	Опрос.
2.	Техническая подготовка.	Тренировка.	Наглядный метод: показ и демонстрация правильности выполнения упражнения. Практический метод: выполнение упражнений.	Оценка правильности выполнения упражнений.
3.	Тактическая подготовка.	Тренировка.	Наглядный метод: показ и демонстрация правильности выполнения упражнения. Практический метод: выполнение	Оценка правильности выполнения упражнений.

			упражнений.	
4.	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	Тренировка.	Наглядный метод: показ и демонстрация правильности выполнения упражнения. Практический метод: выполнение упражнений.	Оценка правильности выполнения упражнений.
5.	Тренировочные игры.	Турнир.	Практический метод: самостоятельная работа, работа под руководством педагога.	Результат игры.
6.	Участие в спортивных мероприятиях.	Турнир.	Практический метод: самостоятельная работа, работа под руководством педагога.	Результат игры.
Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности детей:				
1.	Участие в спортивных мероприятиях.	Соревнование.	Репродуктивный метод: Отработка технических навыков (упражнений).	Результат игры.
2.	Поход с детьми на спортивные игры.	Поход на игры с профессиональными игроками.	Объяснительно-наглядный метод: показ и обсуждение игр.	Беседа.
3.	Просмотр игр.	Просмотр телевизионных трансляций игр.	Объяснительно-наглядный метод: показ и обсуждение игр.	Беседа.

**Формы контроля:**

- входной контроль;
- текущий контроль;
- промежуточный контроль;
- итоговый контроль.

**Планируемые результаты**

**Личностные результаты:**

- развитие готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения;
- развитие этических качеств;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве с другими обучающимися и взрослыми в процессе образовательной деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- формирование умения самостоятельно контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результатов;
- умение осуществлять контроль и оценку своей деятельности;
- умение работать индивидуально и в группе.

#### **Предметные результаты:**

- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие физических качеств;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.

#### **Ожидаемые результаты**

В результате реализации программы обучающиеся будут **знать:**

- правила техники безопасности при работе с инвентарем в спортивном зале;
- историю физической культуры и спорта в России;
- историю состояние и развитие спортивных игр в России;
- основные гигиенические требования к занимающимся спортом.

#### **Уметь:**

- передвигаться различными способами;
- вести мяч с различной скоростью и высотой отскока правой (левой) рукой;
- выполнять передачи мяча различными способами;
- выполнять броски мяча различными способами с различных расстояний;
- выполнять нормативы обще - физических упражнений.

Проверка результатов обучения имеет текущий и итоговый характер.

На протяжении процесса обучения педагог контролирует эффективность работы обучающихся по результатам выполнения практических заданий и нормативов, обращая внимание на индивидуальные особенности детей.

**Формой проверки** результатов является выполнения заданий и сдачи контрольных нормативов (тестов) (Приложение 1).

#### Учебный план 1 года обучения

№ п/п.	Название раздела, темы	Кол-во часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Техника безопасности. Вводный курс	9	9	-	Опрос
2	Техническая подготовка	32	4	28	Выполнение упражнений
3	Тактическая подготовка	20	2	18	Выполнение упражнений
4	Физическая подготовка (ОФП и СФП)	41		41	Выполнение упражнений
5	Тренировочные игры	36		36	Игра
6	Участие в спортивных мероприятиях	6		6	Игра
	<b>Итого часов</b>	<b>144</b>	<b>15</b>	<b>129</b>	

#### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	10 сентября	30 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ШКОЛА №409 ПУШКИНСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

ГБОУ школа №409

Протокол от 16 июня 2021г. № 5

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора

ГБОУ школа № 409

Протокол от 23 июня 2021г. №205

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«ОФП», 12-13 лет**

название объединения / возрастная категория

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

Петров Рудольф Михайлович, педагог дополнительного образования

**Санкт-Петербург, 2021г.**

## Рабочая программа «ОФП» 1 года обучения

### Задачи:

#### Обучающие:

- познакомить учащихся с теоретическими знаниями по различным спортивным играм;
- познакомить с историей развития спорта;
- научить техническим приемам игр;
- научить тактическим приемам игр.

#### Развивающие:

- прививать интерес к регулярным занятиям физической культурой;
- способствовать развитию физических умений и навыков;
- способствовать развитию необходимых физических способностей;
- способствовать укреплению здоровья и повышению устойчивости к заболеваниям.

#### Воспитательные:

- воспитывать уважение к товарищам;
- воспитывать коммуникативные навыки;
- воспитывать самостоятельность;
- формировать позитивное отношение к физической культуре и спорту.
- формировать позитивное отношение к физической культуре и спорту.

### Ожидаемые результаты:

В результате реализации программы обучающиеся будут **знать**:

- правила техники безопасности при работе с инвентарем в спортивном зале;
- историю физической культуры и спорта в России;
- историю состояние и развитие спортивных игр в России;
- основные гигиенические требования к занимающимся спортом.

#### Уметь:

- передвигаться различными способами;
- вести мяч с различной скоростью и высотой отскока правой (левой) рукой;
- выполнять передачи мяча различными способами;
- выполнять броски мяча различными способами с различных расстояний;
- выполнять нормативы обще - физических упражнений.

### Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов		Дата проведения		Формы контроля
		Теория	Практика	План.	Факт.	
1	Техника безопасности на занятиях.	1	1	11.09		Опрос. Выполнение упражнений
2	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1	1	15.09		Опрос. Выполнение упражнений
3	Строевые упражнения. Подвижные игры для развития ловкости.	1	1	18.09		Опрос. Выполнение упражнений
4	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры для развития быстроты.	1	1	22.09		Опрос. Выполнение упражнений
5	Контрольные испытания.	1	1	25.09		Опрос. Выполнение упражнений
6	Подвижные игры для развития прыгучести.	1	1	29.09		Опрос. Выполнение упражнений
7	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры для развития быстроты движения.	1	1	02.10		Опрос. Выполнение упражнений
8	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры для развития прыгучести.	1	1	06.10		Опрос. Выполнение упражнений
9	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры для развития ловкости.	1	1	09.10		Опрос. Выполнение упражнений
10	Подвижные игры для развития быстроты. Способы самостоятельной деятельности.		2	13.10		Выполнение упражнений
11	СФП: качества, необходимые для формирования техники броска.	1	1	16.10		Выполнение упражнений
12	ОФП: упражнения для развития силы.		2	20.10		Выполнение упражнений
13	ОФП: упражнения для развития ловкости.		2	23.10		Выполнение упражнений
14	ОФП: упражнения для развития выносливости.		2	27.10		Выполнение упражнений
15	ОФП: упражнения для развития гибкости.		2	30.10		Выполнение упражнений
16	ОФП: упражнения для развития быстроты. Тактика нападения.	1	1	03.11		Выполнение упражнений
17	Теория: Режим питания. Подвижные игры.		2	06.11		Выполнение упражнений

18	Подвижные игры с элементами ведения футбольного мяча.		2	10.11		Выполнение упражнений
19	Игра в футбол. Общеразвивающие упражнения для развития быстроты.		2	13.11		Выполнение упражнений
20	Игра в футбол. Общеразвивающие упражнения для развития выносливости.		2	17.11		Выполнение упражнений
21	Игра в футбол. Общеразвивающие упражнения для развития силы.		2	20.11		Выполнение упражнений
22	Игра в футбол. Общеразвивающие упражнения для развития ловкости.		2	24.11		Выполнение упражнений
23	Игра в футбол. Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.		2	27.11		Выполнение упражнений
24	Игра в мини-футбол. Общеразвивающие упражнения для развития быстроты.		2	01.12		Выполнение упражнений
25	Игра в мини-футбол. Общеразвивающие упражнения для развития выносливости.		2	04.12		Выполнение упражнений
26	Игра в мини-футбол. Общеразвивающие упражнения для развития силы.		2	08.12		Выполнение упражнений
27	Игра в мини-футбол. Общеразвивающие упражнения для развития ловкости.	1	1	11.12		Выполнение упражнений
28	Игра в мини-футбол. Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.		2	15.12		Выполнение упражнений
29	Подвижные игры для развития быстроты и прыгучести. Правила игры в пионербол.		2	18.12		Выполнение упражнений
30	Пионербол по упрощенным правилам.		2	22.12		Выполнение упражнений
31	Подвижные игры с элементами игры в пионербол.		2	25.12		Выполнение упражнений
32	Пионербол. Общеразвивающие упражнения для развития быстроты.		2	29.12		Выполнение упражнений
33	Пионербол. Общеразвивающие упражнения для развития выносливости.		2	12.01		Выполнение упражнений
34	Пионербол. Общеразвивающие упражнения для развития силы.		2	15.01		Выполнение упражнений
35	Пионербол. Общеразвивающие упражнения для развития ловкости.	1	1	19.01		Выполнение упражнений
36	Пионербол. Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.		2	22.01		Выполнение упражнений
37	Правила игры в волейбол. Подвижные игры для развития ловкости.		2	26.01		Выполнение упражнений
38	Игра в волейбол по упрощенным правилам.		2	29.01		Выполнение упражнений
39	Игра в волейбол. Общеразвивающие упражнения для развития быстроты.		2	02.02		Выполнение упражнений
40	Игра в волейбол. Общеразвивающие упражнения для развития выносливости.		2	05.02		Выполнение упражнений
41	Игра в волейбол. Общеразвивающие упражнения для развития силы.		2	09.02		Выполнение упражнений
42	Игра в волейбол. Общеразвивающие упражнения для развития ловкости.		2	12.02		Выполнение упражнений
43	Игра в волейбол. Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.		2	16.02		Выполнение упражнений

44	Правила игры в гандбол. Подвижные игры для развития быстроты.		2	19.02		Выполнение упражнений
45	Техника броска мяча в гандболе. Подвижные игры для развития ловкости.		2	23.02		Игра
46	Игра в гандболе. Подвижные игры для развития выносливости.		2	26.02		Игра
47	Игра в гандболе. Подвижные игры для развития силы.		2	02.03		Игра
48	Игра в гандболе. Подвижные игры для развития гибкости.	1	1	05.03		Выполнение упражнений
49	Игра в гандбол по упрощенным правилам.		2	09.03		Выполнение упражнений
50	Правила игры в баскетбол. Подвижные игры для развития выносливости.		2	12.03		Выполнение упражнений
51	Техника ведения баскетбольного мяча. Подвижные игры для развития быстроты.		2	16.03		Выполнение упражнений
52	Техника передачи баскетбольного мяча. Подвижные игры для развития ловкости.		2	19.03		Выполнение упражнений
53	Игра в баскетбол. Общеразвивающие упражнения для развития силы.		2	23.03		Выполнение упражнений
54	Игра в баскетбол. Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.		2	26.03		Выполнение упражнений
55	Техника броска баскетбольного мяча. Игры на точность броска.		2	30.03		Выполнение упражнений
56	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		2	02.04		Выполнение упражнений
57	Правила игры в регби. Подвижные игры для развития силы.		2	06.04		Выполнение упражнений
58	Игра в регби по упрощенным правилам.		2	09.04		Выполнение упражнений
59	Игра в регби. Общеразвивающие упражнения для развития быстроты.		2	13.04		Выполнение упражнений
60	Игра в регби. Общеразвивающие упражнения для развития выносливости.		2	16.04		Выполнение упражнений
61	Игра в регби. Общеразвивающие упражнения для развития ловкости.	1	1	20.04		Выполнение упражнений
62	Игра в регби. Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.		2	23.04		Выполнение упражнений
63	Правила игры в лапту. Подвижные игры для развития силы.		2	27.04		Выполнение упражнений
64	Техника удара битой в лапте. Подвижные игры для развития быстроты.		2	30.04		Выполнение упражнений
65	Игра в лапту по упрощенным правилам.		2	04.05		Выполнение упражнений
66	Игра в лапту. Общеразвивающие упражнения для развития быстроты.		2	07.05		Выполнение упражнений
67	Игра в лапту. Общеразвивающие упражнения для развития выносливости.		2	11.05		Выполнение упражнений
68	Игра в лапту. Общеразвивающие упражнения для развития силы.		2	14.05		Выполнение упражнений

69	Игра в лапту. Общеразвивающие упражнения для развития ловкости.		2	18.05		Игра
70	Игра в лапту. Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.		2	21.05		Игра
71	Игра в лапту с элементами игры в бейсбол.		2	25.05		Игра
72	Итоговое занятие. Игры на улице.		2	28.05		Игра
Итого: 144 часа.				36 недель		

## **Содержание программы**

### **1. Теоретические основы физического воспитания.**

#### 1.1. Физическая культура человека и общества.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья и физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

#### 1.2. Понятие о гигиене и санитарии.

Личная гигиена, предметы гигиены. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к питанию, одежде и обуви. Гигиеническое значение кожи, значение сна, утренней зарядки в режиме дня. Врачебный контроль и самоконтроль.

#### 1.3. Режим и питание.

Требования к режиму дня спортсмена, режим питания, регулирование веса. Режим учебы, отдыха, занятий физкультурой. Значение витаминов и минеральных веществ, их нормы. Понятие о рациональном питании. Режим дня во время соревнований. Профилактика «вредных» привычек, их негативное влияние на здоровье спортсмена.

#### 1.4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Меры личной и общественной профилактики заболеваемости и травматизма. Травматизм в спорте. Виды и способы оказания первой медицинской помощи при травмах и несчастных случаях. Техника безопасности на занятиях физической культуры.

### **2. Физическое совершенствование обучающихся.**

#### 2.1. Строевые упражнения:

Построение, расчет, игра «Зеркало».

#### 2.2. Общие развивающие упражнения (ОРУ):

Упражнения для рук и плечевого пояса:

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа, во время ходьбы), сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками.

Упражнения для ног:

На укрепление стопы, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения, махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, прыжки со скакалкой, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.д.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки (на одной, на двух ногах, в длину).

Упражнения для шеи и туловища:

Наклоны, вращения, повороты, круговые движения туловищем, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, различные сочетания этих движений.

### **3. Подвижные игры.**

#### 3.1. Игра на внимание:

«Выбери друга», рекреационные игры.

#### 3.2. Игровая деятельность

Освоение двигательных действий игры в баскетболе, футболе, пионерболе.

Освоение основ техники игры в баскетбол, футбол, пионербол. Освоение основ тактики нападения и защиты. Освоение теоретических знаний по физическому воспитанию и баскетболу, футболу, пионерболу.

### **4. Контрольные испытания**

Контрольные испытания осуществляются на основании диагностики учебно-воспитательной деятельности. Диагностика *учебного процесса* проводится на основании методики тестирования физической подготовленности обучающихся и разработанных

тестов теоретической подготовки. Диагностика эффективности воспитательного процесса осуществляется на основании карты индивидуального развития ребенка, см. «Диагностика образовательного процесса» в разделе программы «Методическое обеспечение программы».

### **5. Участие в соревнованиях**

Организация и проведение спортивных соревнований осуществляется в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

### **Дидактические материалы**

1. Технологические таблицы;
2. Иллюстративный, фото- и видеоматериал;
3. Мультимедийные презентации по теме занятий.

### **Список литературы**

1. Беспалько, В.П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько. – М.: Просвещение, 2019. – 190 с.
2. Бутин, И.М. Физическая культура в начальных классах [Текст] / И.М. Бутин, И.А. Бутина. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2016. – 176 с. (Библиотека учителя начальной школы) – ISBN 5-305-00002-5
3. Гарбалаускас, Ч. Играем в ручной мяч: для учащихся сред. и ст. классов. – М.: Просвещение, 2018. – 76 с.: ил.
4. Иванова, Н. Изучение проблем школьника: основные методы психолого-педагогической диагностики / Н. Иванова // Директор МОУДОД ДЮСШ № 3 школы. – 2017. - №7. – С.97-126
5. Колеченко, А.К. Развивающаяся личность и педагогические технологии / А.К. Колеченко. – СПб.: «Паритет», 2018. – 165 с.
6. Куколевский, Г. Гигиена физкультурника / Г.Куколевский. – М.: «Медицина», 2017. – 80 с., ил.
7. Контвайнис, В. Подвижные игры [Текст] : методические рекомендации / В. Контвайнис, С. Станкявичус / пер. с литовского Р.А. Василевский, спец. редакция канд. пед. наук В.П. Иващенко. – М.: 2020
8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2019. – 480 с. – ISBN 5-7695-0853-1
9. Башкин С.Ю. Уроки по баскетболу / С.Ю. Башкин. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 184 с.
10. Гомельский А. Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах /



А.Я. Гомельский. - М.: Советская Россия, 2010. - 160 с.

**Интернет ресурсы:**

- <http://www.it-n.ru/>
- <http://www.bibliotekar.ru/>
- <http://www.openclass.ru/>
- <http://www.uchportal.ru>
- <http://www.ballplay.narod.ru/>
- <http://www.kes-basket.ru/>
- <http://www.g2p.tatarstan.ru/>

**Приложение 1.**

**Уровень физической подготовленности учащихся**

№ п/п	Форма подготовки	Контрольное упражнение (тест)	Форма выполнения упражнения	Форма оценивания
1	Техническая	Передвижение	Игрок находится на лицевой линии. По сигналу перемещается спиной к стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии.	Фиксируется общее время
2		Скоростное ведение	Игрок находится на лицевой линии. По сигналу занимающийся начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутрь ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и поменять ведущую руку. Преодолев последние ворота игрок выполняет бросок в движении на два шага. После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только начинает вести правой рукой в конце делает бросок.	Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. За каждое попадание отнимается 1с

3	Физическая	Передача мяча	Игрок стоит лицом к кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч с кольца передает его помощнику №1 и бежит в направлении др. кольца, получает на средней линии пас от помощника №1 и сразу отдает пас помощнику №2, добегая до кольца получает пас от помощника проводит бросок, снимает мяч и т. д.	Фиксируется общее время, за каждое попадание отнимается 1с
4		Броски с дистанции	Игрок выполняет 10 бросков с 5 точек. На выполнение задания дается 2 мин.	Фиксируется количество попаданий
5		Прыжки в длину с места	Из положения стоя ноги врозь, со стартовой линии выполняется прыжок на максимальное расстояние.	Фиксируется максимальная длина прыжка
6		Прыжок с доставанием	Игрок располагается под щитом толкаясь двумя ногами стремится достать рукой как можно более высокую точку на баскетбольном щите.	Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой стоя на носочках
7		Бег 40 с	С высокого старта по сигналу выполняется бег в течении 40 с.	По окончанию времени фиксируется пройденная

				дистанция.
8		Бег 300, 600 и 1000 м	Бег с высокого старта. Фиксируется время.	Фиксируется время.

## Приложение 2.

### Нормативы

№ п/п	Ф.И.О.	Перед виже ние	Скорост ное ведение	Передач а мяча	Броски с дистанци и	Прыжки в длину с места	Прыжок с доставан ием	Бег 40 с	Бег 300, 600 и 1000 м
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

**Приложение 3.**

**Ведомость индивидуального учёта результатов освоения  
обучающимися ДООП**

Ведомость индивидуального учёта результатов освоения обучающимися  
ДООП «**ОФП**» в ходе текущего контроля успеваемости в 2021-2022 учебном году  
Объединение ОФП группа 1 педагог Петров Р.М.

п/п	ИО	Ф	С	Октябрь	Декабрь	Январь	Февраль	А	Май	Аттестация	
			ентябрь	оябрь	екабрь	январь	евраль	арт	прель		
Отметка о проведении контроля (результат освоения программы: высокий(8-10); средний (5-7); низкий (1-4)										П	П

**Приложение 4.**

**Протокол о проведении промежуточной аттестации  
/ аттестации по итогам освоения программы**

Объединение\_ «ОФП»\_\_\_\_\_ группа\_ №1 \_\_\_\_\_

Руководитель\_ Петров Р.М. Дата \_\_\_\_\_ форма  
аттестации\_ тестирование, участие в соревнованиях.

№ п/п	Фамилия имя обучающегося	Сдача нормативов (от 1 до 10 баллов)	Участие в соревнованиях	Освоение программы за 1 полугодие
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
Итого (уровень освоения): Низкий _____ %Средний _____ %Высокий _____ %				

По результатам **промежуточной аттестации/ аттестации** по итогам освоения программы окончили \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ этап 2021-2022 год (а) обучения по дополнительной образовательной программе «\_ОФП\_» обучающихся.

Рекомендовано к переводу **на следующую ступень обучения/ к выпуску** \_\_\_\_\_ обучающихся  
(количество)

Рекомендовано продолжить обучение по  
программе: \_\_\_\_\_ педагог ОДОД Петров  
Р.М.