



## Приложение к дополнительной общеразвивающей программе «ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ – ТЕРРИТОРИЯ УСПЕХА»

Составитель приложения

Ленкова Юлия Петровна, методист

### Оглавление

Краткие сведения о программе: .....	1
1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	2
1.1 Система оценки результативности реализации ДОП.....	2
1.2 Контрольные нормативы .....	2
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ .....	4
Упражнения для подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО.....	4

### Краткие сведения о программе:

Дополнительная общеразвивающая программа	<b>ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ – ТЕРРИТОРИЯ УСПЕХА</b>
Автор (составитель) программа:	<b>Павлий Наталья Анатольевна,</b> педагог дополнительного образования
Направленность программы / направление (вид) деятельности	<b>физкультурно-спортивная</b>
Возраст детей, осваивающих программу	10-18 лет
Срок реализации программы	1 год

## 1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 1.1 Система оценки результативности реализации ДОП

Данная программа предполагает следующие виды контроля:

Виды контроля и аттестации	Формы контроля	Оценочные материалы
Текущий контроль	Педагогическое наблюдение, участие в соревнованиях, опрос	Протоколы соревнований
Промежуточная аттестация (декабрь)	тестирование физических способностей на основе сдачи общефизических упражнений (общепринятых нормативов)	Нормативы Зачетная ведомость промежуточной аттестации
Итоговый контроль (май)	Тестирование физических способностей на основе сдачи общефизических упражнений (общепринятых нормативов)	Нормативы Зачетная ведомость итогового контроля

Формы текущего контроля успеваемости, промежуточная аттестация (в конце первого полугодия) и итоговый контроль (в конце учебного года) проходят в виде тестирования физических способностей на основе сдачи общефизических упражнений (общепринятых нормативов) в соответствии с возрастными ступенями и участие в соревнованиях по видам спорта в группе.

### 1.2 Контрольные нормативы

Выполнение нормативов проводится в соревновательной обстановке.

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством преподавателя или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

#### 1. Испытание на ловкость и чувство мяча.

Набивание мяча (жонглирование) ракеткой стоя на месте и в движении не менее 30 секунд одной попытки и 1 мин в сумме 2-х попыток.

#### 2. Бадминтон.

Набивание (жонглирование) волана, количество раз.

Начальная школа: 15 раз

Средняя школа: 23 раза

Старшая школа: 35 раз

#### 3. Баскетбол.

**Проверка навыка ведения мяча по прямой.**

Условия выполнения:

Испытуемый с мячом в руках стоит перед лицевой линией волейбольной площадки. По команде учителя он должен на скорости провести мяч через площадку. Финишем является противоположная лицевая линия. Учитывается время ведения мяча по прямой на расстояние 18 метров в секундах. Естественно, что результат засчитывается при условии выполнения упражнения по правилам баскетбола (пробежка и двойное ведение).

КЛАСС	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
<b>5-7 класс</b>	5,5	5,2	4,8	5,7	5,4	5,0
<b>8-11 класс</b>	5,2	4,8	4,4	5,4	5,0	4,8

### **Проверка навыка ведения мяча с изменением направления движения**

Условия выполнения:

Испытуемый с мячом в руках стоит перед лицевой линией напротив 3х стоек, стоящих по прямой друг за другом. Расстояние от линии до первой стойки 3 метра и следующие стойки так же находятся последовательно в 3х метрах друг от друга. Таким образом, от ученика до третьей стойки 9 метров. (В спортивном зале удобнее проводить это испытание на волейбольной площадке, т.к. от лицевой до средней линии ровно 9 метров). Это известный тест для определения координационных способностей – автор Лях В.И. Нужно по сигналу учителя на скорости провести мяч между стойками «змейкой» к третьей стойке, вокруг нее, так же и обратно, ведя мяч возле стойки «дальней» от нее рукой и соблюдая правила баскетбола. Учитывается время прохождения полосы в секундах.

КЛАСС	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
<b>5 класс</b>	11,0	10,0	9,5	12,0	11,0	10,5
<b>6 класс</b>	10,0	9,5	8,0	11,0	10,0	9,0
<b>7-8 класс</b>	9,5	8,2	7,4	10,0	8,5	8,0
<b>9 класс</b>	9,3	8,2	7,3	10,0	8,3	7,8
<b>10-11 класс</b>	9,3	8,0	7,1	10,1	8,3	7,7

## 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### *Упражнения для подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО.*

Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке.

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством преподавателя или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная. Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

#### **1. Челночный бег 3x10 м**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

#### **2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

#### **3. Метание теннисного мяча в цель**

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадку, ограниченную обручем.