

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Методические материалы (методическое обеспечение)

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы проведения занятий	Форма организации деятельности обучающихся на занятии	Приёмы и методы, используемые педагогом	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1	МОДУЛЬ 1: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА					
1.1	Введение в легкую атлетику. Техника безопасности	Проблемная лекция, демонстрация	Фронтальная, индивидуальная	Объяснительно-иллюстративный метод, метод показа	Презентация по истории легкой атлетики, видео техники безопасности, схемы стадиона	Устный опрос по ТБ, актуализация знаний
1.2	Техника бега на короткие и средние дистанции	Гренинг, практикум, эстафеты	Индивидуальная, парная, групповая (эстафетные команды)	Практический метод, метод круговой тренировки, соревновательный метод	Стартовые колодки, секундомеры, конусы для разметки, видеоанализ техники бега	Контрольный бег 4x9 м, выполнение упражнений на технику
1.3	Прыжки в длину и метание малого мяча	Практическое занятие, мастер-класс	Индивидуальная, парная (взаимоконтроль)	Метод пошагового обучения, метод анализа ошибок, метод повторений	Рулетки, измерительные ленты, малые мячи, планка для отталкивания, видеопримеры	Замер результатов прыжков, оценка техники метания
	Итог модуля	Контрольное тестирование	Индивидуальная	Контрольно-оценочный метод, метод экспертной оценки	Протоколы тестирования, нормативные таблицы, секундомеры, рулетки	Сдача нормативов: бег 4x9 м, прыжок в длину, метание мяча
2	МОДУЛЬ 2: ГИМНАСТИКА					
2.1	Основы гимнастики. Техника безопасности	Лекция-беседа, демонстрация	Фронтальная, индивидуальная	Объяснительно-иллюстративный метод, метод анализа видеоматериалов	Презентация по видам гимнастики, видео ТБ, схемы расположения снарядов	Устный опрос по ТБ, проверка знаний терминологии
2.2	Гимнастические элементы	Практикум, поточная гренировка	Индивидуальная, парная (страховка)	Метод показа и подражания, поточный метод, метод "от простого к сложному"	Гимнастические маты, видеоразборы элементов, схемы комбинаций	Демонстрация гимнастической связки из 3-4 элементов
2.3	Упражнения на гимнастических снарядах	Гренировка, игровые задания	Индивидуальная, групповая	Практический метод, игровой метод, метод творческих заданий	Гимнастические скамейки, стенки брусья, мячи	Выполнение упражнений на снарядах, оценка техники
	Итог модуля	Контрольное выполнение комбинации	Индивидуальная, парная	Метод экспертной оценки, метод самоанализа	Карточки оценки техники, видеоаппаратура для записи	Выполнение и оценка гимнастической комбинации из 4-5 элементов
3	МОДУЛЬ 3: ВОЛЕЙБОЛ					
3.1	Введение в волейбол. Основы техники	Объяснительно-демонстрационное занятие	Фронтальная, парная	Метод показа, объяснительный метод, метод имитационных упражнений	Волейбольные мячи, сетка, презентация правил, видео базовых элементов	Устный опрос по правилам, демонстрация стойки волейболиста

3.2	Техника передач и подач	Практикум, круговая тренировка	Парная, групповая (тройки, четверки)	Метод повторений, метод сопряженного воздействия, метод варьирования условий	Стойки для сетки, конусы, мишени для подач, видео техники передач	Оценка техники верхней и нижней передачи, подачи в зону
3.3	Тактика игры и игровые взаимодействия	Учебная игра, тактическая тренировка	Групповая (команды по 6 человек)	Игровой метод, метод тактических заданий, метод анализа игровых ситуаций	Свисток, судейская вышка, флажки, планшет для записи тактических схем	Участие в учебной игре с оценкой тактических действий
	Итог модуля	Контрольная игра	Групповая (команды)	Метод экспертного наблюдения, метод анализа игровой деятельности	Протоколы игры, оценочные листы, видеозапись матча	Оценка техники и тактики в условиях игры 6х6
4	МОДУЛЬ 4: БАСКЕТБОЛ					
4.1	Основы баскетбола. Техника передвижений	Объяснительно-тренировочное занятие	Фронтальная, индивидуальная	Метод показа, метод пошагового обучения, метод подводящих упражнений	Баскетбольные мячи, стойки, видеоролики с техникой, схемы перемещений	Демонстрация правильной стойки и способов передвижения
4.2	Техника ведения, передач и бросков	Практикум, станционная тренировка	Индивидуальная, парная, групповая (поток)	Метод повторений, метод соревнований на точность, метод вариативности	Щиты с кольцами, фишки для обводки, мишени для бросков, секундомеры	Контрольное ведение с обводкой, броски с различных точек
4.3	Тактика игры и игровые взаимодействия	Учебная игра, тактический анализ	Групповая (команды по 5 человек), малые группы (2х2, 3х3)	Игровой метод, метод ситуационных упражнений, метод тактических схем	Флипчарт для рисования схем, видеозапись игр, свисток	Участие в учебной игре с выполнением тактических заданий
	Итог модуля	Гурнир по баскетболу	Групповая (командная)	Соревновательный метод, метод экспертной оценки	Турнирная сетка, протоколы игр, наградная атрибутика	Участие в итоговом турнире, оценка индивидуальных и командных действий
5	ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ					
5.1	Фитнес-многоборье "Активная лига"	Соревнование, творческая презентация	Индивидуальная, командная	Интегративный метод, метод проектов, метод самооценки	Станции для многоборья, мультимедийное оборудование для презентаций, грамоты	1. Сдача нормативов по всем модулям. 2. Защита индивидуального фитнес-проекта. 3. Награждение победителей гурниров

2. Оценочные материалы

Вид контроля	Формы контроля	Форма фиксации результатов	Критериальный аппарат
Текущий	1. Наблюдение 2. Устный опрос 3. Практические задания	1. Экспертный лист 2. Карточка ответов 3. Протокол упражнений	<ul style="list-style-type: none"> • Техника выполнения (0–10 баллов) • Знание правил (0–5 баллов) • Результативность (0–15 баллов)

Вид контроля	Формы контроля	Форма фиксации результатов	Критериальный аппарат
Промежуточный (по модулям)	1. Тестирование нормативов 2. Выполнение комбинаций 3. Контрольная игра	1. Протокол тестирования 2. Оценочный лист 3. Статистика игры	Легкая атлетика: • Бег 4х9 м, прыжок, метание (0–30 за каждый тест) Гимнастика: • Комбинация (0–50), нормативы (0–30) Волейбол/баскетбол: • Техника (0–40), игра (0–30)
Итоговый	1. Многоборье 2. Турниры 3. Защита проекта	1. Сводный протокол 2. Турнирная таблица 3. Карта защиты	Шкала итоговой оценки: • 90–100 баллов – «Отлично» • 75–89 – «Хорошо» • 60–74 – «Удовлетворительно» • <60 – «Неудовлетворительно»

3. Перечень используемых источников

Дидактические средства и ЭОР:

1. Раздаточные материалы:

- **Чек-листы техники:** Контрольные листы с ключевыми пунктами для оценки техники бега, прыжков, гимнастических элементов, передач и бросков.
- **Шаблоны тренировочных дневников:** Для самостоятельного планирования нагрузки, фиксации результатов и самоанализа.
- **Карточки-задания:** Индивидуальные и групповые задания для стационарной тренировки, тактических упражнений в игровых видах спорта.
- **Памятки по безопасности:** Правила поведения в зале, на стадионе, при работе со снарядами и в спортивных играх.
- **Схемы и тактические планы:** Визуализация расстановки игроков в волейболе и баскетболе, разметки зон, траекторий движения.

2. Электронные образовательные ресурсы (ЭОР):

- **Презентации и интерактивные плакаты:** По истории видов спорта, биомеханике движений, правилам соревнований.
- **Видеотека упражнений:**
 - Подборка видеороликов с эталонным выполнением техники.
 - Видеоразборы типичных ошибок.
 - Записи матчей для тактического анализа.
- **Онлайн-тренажеры и тесты:** Интерактивные модули для проверки знаний правил, тактических решений.
- **Мобильные приложения:**
 - Для хронометража и замера результатов (секундомер, рулетка).
 - Для анализа движения (замедленное воспроизведение, рисование поверх видео).
 - Для ведения статистики в игровых видах (Successful Basketball, Volleyball Stats).

Информационные источники:

Для педагогов:

1. Матвеев, Л.П. *Теория и методика физической культуры*. – М., 2020.
2. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. *Теория и методика физического воспитания и спорта*. – М.: Академия, 2021.

3. *Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения* / Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2019.
4. *Гимнастика и методика преподавания* / Под ред. Н.К. Меньшикова. – СПб., 2022.
5. *Легкая атлетика: Правила соревнований*. – Всероссийская федерация легкой атлетики, 2023.

Для обучающихся:

1. Филиппова, К. *Спорт! Большая книга для будущих чемпионов*. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022. (Популярное издание о различных видах спорта).
2. *Энциклопедия для детей. Том: Спорт*. – М.: Аванта+, 2021.
3. Яковлев, Н.Н. *Баскетбол для начинающих*. – М.: Спорт, 2020.
4. Беляев, А.В., Савин, М.В. *Волейбол*. – М.: СпортАкадемПресс, 2019.
5. *Официальные правила вида спорта "Легкая атлетика"* (адаптированная версия для школьников). – М., 2023.

Интернет-ресурсы:

- **Всероссийская федерация легкой атлетики (ВФЛА):** <https://rusathletics.info/> (новости, правила, методические материалы).
- **Федерация спортивной гимнастики России:** <https://www.sportgymrus.ru/> (календарь, нормативы, видео).
- **Всероссийская федерация волейбола (ВФВ):** <https://www.volley.ru/> (правила, аналитика, обучающий контент).
- **Российская федерация баскетбола (РФБ):** <https://russiabasket.ru/> (официальные документы, видеоуроки).
- **Портал Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО):** <https://www.gto.ru/> (нормативы, история, рекомендации по подготовке).
- **Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»:** <https://cyberleninka.ru/> (поиск статей по педагогике и методике спортивной подготовки).