

Согласовано

Заместитель директора по УВР

 А.В.Ивченко

«30» 08. 2024 г.

Утверждено

Директор МБОУ СОШ № 18

Цапенко А.В.

Протокол № 1 от 30.08.2024 г.



Краснодарский край, Белоглинский район, с. Кулешовка
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №18 имени Василия Марковича Хрулёва
Белоглинского района» Краснодарского края

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы : 1 год 72 часа

Возрастная категория : от 7 до 10 лет

Автор составитель : Зайцева Ангелина Александровна (педагог дополнительного образования)

С.Кулешовка, 2024 года

Содержание

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Уровень программы.....	6
1.4. Содержание программы.....	8
1.5. Планируемые результаты.....	12

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график.....	14
2.2. Формы аттестации.....	18
2.3. Оценочные материалы.....	19
2.4. Методическое обеспечение программы.....	24
2.5. Условия реализации программы.....	25
2.6. Список литературы.....	27

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы.

Введение

Одним из основных приоритетов государственной политики является идея непрерывного образования, смысл которой заключается в обеспечении каждому человеку постоянного творческого развития на протяжении всей жизни, обновления знаний и совершенствования навыков. Главное - дать возможность всем без исключения проявить свои способности, таланты и творческий потенциал, реализовать личные планы, научить быть гибкими, адаптивными к изменениям в профессиональной деятельности, непрерывно развиваться. Прямо или косвенно реформы затрагивают систему дополнительного образования детей, что актуализирует его роль на современном этапе, требует его разноуровневой проработки с учётом современных тенденций развития национальной образовательной системы Российской Федерации.

Спорт является важным социальным фактором в деле воспитания самостоятельной, гармонично развитой личности, способной адаптироваться к изменяющимся условиям социума. Спортивная деятельность имеет важное значение, так как обеспечивает развитие физических, интеллектуальных способностей и нравственных качеств, формирует навыки спортивного стиля жизни, совершенствует культуру двигательной и спортивной активности, повышает физическую работоспособность, психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы

Актуальность. Программа актуальна, поскольку направлена не только на получение детьми образовательных знаний, физических умений и навыков, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Новизна.

В основу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы положено её социальная направленность. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям физической культурой и спортом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Педагогическая целесообразность дополнительной программы обусловлена тем, что она может стать инструментом формирования ценностей, мировоззрения, гражданской идентичности подрастающего поколения, адаптивности к темпам социальных и технологических перемен.

Дополнительная образовательная программа опирается на следующие педагогические принципы:

- принцип доступности обучения — учет возрастных и индивидуальных особенностей;
- принцип поэтапного углубления знаний — усложнение учебного материала от простого к сложному при условии выполнения обучающимся предыдущих заданий;
- принцип комплексного развития — взаимосвязь и взаимопроникновение разделов (блоков) программы;
- принцип совместного творческого поиска в педагогической деятельности;
- принцип личностной оценки каждого обучающегося без сравнения с другими детьми, помогающий им почувствовать свою неповторимость и значимость для группы.

Отличительные особенности программы

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей.

- своевременность программы в соответствии с концепцией развития дополнительного образования детей в общественном понимании необходимости открытого вариативного образования, полного обеспечения права человека на выбор данного вида деятельности, в котором происходит личностное и профессиональное самоопределение детей 9-10 лет, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности.

- необходимость в создании прочной основы для воспитания здорового человека, конкурентно-способной среды, сильной, гармонично развитой личности, опирающаяся на раскрытие и использование субъектного опыта каждого обучающегося посредством применения лично значимых способов, расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности обучающихся, выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности;

- данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься спортом, предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения.

- программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека.

Адресат программы

Адресатом программы являются учащиеся 6-16 лет, все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к физкультурно-спортивной деятельности.

Программа в том числе предназначена для детей с особыми образовательными потребностями: талантливых (одаренных, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Обучающиеся набираются по желанию. Программа не адаптирована для обучения с ограниченными возможностями здоровья.

Минимальное количество обучающихся в группах не должно быть меньше 14 человек. Максимальное количество обучающихся до 30 человек согласно пропускной способности спортивного зала.

Продолжительность занятий обучающихся 6-8 лет 1 академический час по 45 минут 1 раз в неделю, 9-16 лет 2 академических часа по 45 минут 1 раз в неделю.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров и преподавателей.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы в образовательной организации заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Очень важно, в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации, подобрать для каждого обучающегося соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: обеспечение условий для укрепления здоровья детей, подростков путём их массового вовлечения в регулярные занятия физической культурой, спортом, создание психолого-педагогических условий, способствующих развитию, воспитанию детей, совершенствование физкультурно-спортивной деятельности учреждения.

Задачи программы.

Предметные:

- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;

Личностные:

- содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;
- развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных

движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и др.)

- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;

- приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

- обучающиеся должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

Метапредметные:

- использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;

- умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;

- умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;

- владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;

- выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений; умение вести познавательную деятельность в группе.

- формирование устойчивого интереса к занятиям;

- формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.

1.3. Уровень программы.

Объем и срок освоения программы:

Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

Ознакомительный уровень - количество часов на год – 72 часа (групповые).

Форма обучения

Форма обучения в объединении – очная.

Обучение по программе может осуществляться электронно с применением дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий, периодичность и продолжительность

Периодичность занятий – 6-8 лет: 1 раз в неделю 1 академический час.

- 9-16 лет: 1 раз в неделю 2 академических часа.

Занятия проводятся по 45 минут с перерывом 15 минут для проветривания помещения.

Особенности организации образовательного процесса

Состав объединения постоянный.

Формы организации деятельности обучающихся – групповая с дифференцированным подходом к уровню усвоения изученного материала.

Методы обучения по способу организации занятия – словесные, наглядные и практические.

Методы обучения по уровню деятельности детей – объяснительно-иллюстративные, репродуктивные.

Типы занятий – комбинированные, теоретические, практические, игровые, соревновательные, спортивно-массовые мероприятия.

Данная программа способствует ориентации, учащихся на дальнейшее углубленное изучение по предпрофессиональным программам и программам спортивной подготовки.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- **словесные методы**, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- **наглядные методы** - применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- **практические методы:**

- метод упражнений,

- игровой метод,

- соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям.

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

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности, развитие таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, координация движений.

Программа обеспечивает преподавателей знаниями для грамотной организации и проведения тренировочного процесса по организационной модели проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ общекультурного базового уровня.

Особенности организации образовательного процесса - в соответствии с индивидуальным учебным планом в объединениях по интересам, сформированных в группы учащихся одного возраста или разных возрастных

категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения (Приказ №1008, п. 7); состав группы постоянный.

В непосредственной работе с детьми подросткового и юного возрастов используется преимущественно индивидуальный подход, где происходит сохранение самооценности детства и сохраняется сама природа школьника.

Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, соревновательная, коммуникативная, двигательная.

В программе предлагаются игры, которые являются базовыми. На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, преподаватели предлагают выполнять детям творческие задания, психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия.

Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в образовательной организации: совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми; организованная образовательная деятельность; самостоятельная деятельность детей; социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; эстетическое развитие; физическое развитие.

Организованная образовательная деятельность представляет собой координирование совместной деятельности педагога с детьми, в данной программе с группой детей.

Выбор количества обучающихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, необходимо помнить, что каждый ребенок должен получить одинаковые стартовые возможности для обучения по данной программе.

1.4. Содержание программы

Учебный план

Уровень сложности	год обучения	дисциплины (модули)	Трудоемкость (количество академических часов)			Формы аттестации
			всего	теория	практика	
ознакомительный	1	ОФП	72	2	70	Контрольные нормативы по ОФП

Годовой учебный план

материал программы	всего	теория	практика
ОФП:	72	2	70
Строевая подготовка	8	-	8
Легкоатлетические упражнения	10	-	10
Акробатические упражнения	10	-	10
Подвижные игры. Эстафеты.	40	-	40
Итоговое занятие по освоению программы	2	-	2

Теоретический раздел программы – 2 часа.

Теоретический раздел формируют мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре.

1.	Режим дня и гигиена юного спортсмена.
2.	Утомление, его признаки и меры предупреждения

Практический раздел программы – 70 часов.

Практический раздел обеспечивает оперативное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных профессиональных и жизненных целей личности, и учебно-тренировочного содействующего приобретению опыта творческой, практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорта в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного на формирование качеств и свойств личности.

Программный материал для практических занятий

Гимнастические упражнения – 8 часов.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Строевые упражнения: построение в шеренгу, в колонну. Перестроения из одной колонны в две, три, четыре; из одной шеренге в две, три, четыре. ходьба змейкой, противоходом

Общеразвивающие упражнения (О.Р.У.) выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Повороты вперед, в стороны, назад. Стойки на лопатках. Прыжки опорные через козла. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей и др.

Игра в мини-футбол, в малый (настольный), в волейбол, в бадминтон и т.д.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Метание малого мяча.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Спортивные игры на время: мини-футбол (для мальчиков и девочек).

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в

положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью.

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

Акробатические упражнения – 10 часов.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения -10 часов.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет

идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 40 с из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течении 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

4. Бег 300 м, 600 м.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты – 40 часов.

Спортивные и подвижные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Русская лапта», «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чихардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Эстафеты с бегом, прыжками, с различными предметами, комбинированная.

Итоговое занятие по освоению программы -2 часа.

Выполнение контрольных нормативов.

1.5 Планируемые результаты

Личностными результатами являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- определять и высказывать под руководством преподавателя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью преподавателя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;

- учиться работать по определенному алгоритму.
- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию)
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с преподавателем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений.
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- Умение делать выводы в результате совместной работы группы и преподавателя;
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы совместной работы всей группы.

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).
- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Отслеживание планируемых результатов образовательной деятельности по программе осуществляется в форме диагностики: вводный и итоговый контроль.

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график

п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов, продолжительность занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Формы контроля
	п	л						
1.			Инструктаж по технике безопасности на занятиях, по пожарной безопасности. Строевые упражнения. Бег. Ходьба. ОРУ без предметов. Упражнения для плечевого пояса из различных исходных положений. Подвижная игра.	2ч	согласно расписанию	групповая	Спортзал	Беседа, наблюдение
2.			Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. Упражнения для укрепления всех групп мышц. Подвижная игра.	3ч	согласно расписанию	групповая	Спортзал	Наблюдение
3.			Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. Сдача контрольных нормативов.	2ч	согласно расписанию	групповая	Спортзал	Предварительное тестирование
4.			Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Беговые упражнения. Подвижная игра с бегом и прыжками.	2ч	согласно расписанию	групповая	Спортзал	Наблюдение
5.			Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Беговые упражнения. Подвижная игра.	2ч	согласно расписанию	групповая	Спортзал	Наблюдение
6.			Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Беговые упражнения. Подвижная игра.	2ч	согласно расписанию	групповая	Спортзал	Наблюдение
7.			Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Беговые упражнения. Подвижная игра.	2ч	согласно расписанию	групповая	Спортзал	Наблюдение
8.			Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения.	2ч	согласно расписанию	групповая	Спортзал	Наблюдение

			Упражнения для укрепления всех групп мышц. Подвижная игра.					
9.			Строевые упражнения. Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. Упражнения для развития игровой ловкости. Подвижная игра. Эстафеты.	3ч	согласно расписанию	групповая	Спортзал	Наблюдение
10.			Строевые упражнения. Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. Упражнения для развития игровой ловкости. Подвижная игра. Эстафеты.	2ч	согласно расписанию	групповая	Спортзал	Наблюдение
11.			Строевые упражнения. Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. Упражнения для развития игровой ловкости. Подвижная игра.	2ч	согласно расписанию	групповая	Спортзал	Наблюдение
12.			Строевые упражнения. Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. Упражнения для развития игровой ловкости. Подвижная игра.	2ч	согласно расписанию	групповая	Спортзал	Наблюдение
13.			Строевые упражнения. Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. Упражнения для развития гибкости. Подвижная игра.	2ч	согласно расписанию	групповая	Спортзал	Наблюдение
14.			Строевые упражнения. Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. Упражнения для развития гибкости. Подвижная игра.	2ч	согласно расписанию	групповая	Спортзал	Наблюдение
15.			Строевые упражнения. Ходьба. Бег. Беговые упражнения. Упражнения для развития гибкости. Подвижная игра.	2ч	согласно расписанию	групповая	Спортзал	Наблюдение
16.			Строевые упражнения. Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. Упражнения для развития	2ч	согласно расписанию	групповая	Спортзал	Наблюдение

			гибкости. Подвижная игра.					
17.			Строевые упражнения. Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра. Эстафеты.	2ч	согласно расписанию	групповая	Спортзал	Наблюдение
18.			Строевые упражнения. Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра. Эстафеты.	3ч	согласно расписанию	групповая	Спортзал	Наблюдение
19.			Техника безопасности на занятиях, на соревнованиях. Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра.	2ч	согласно расписанию	групповая	Спортзал	Наблюдение
20.			Теория. Режим дня. Гигиена юного спортсмена. Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра.	2ч	согласно расписанию	групповая	Спортзал	Беседа, наблюдение
21.			Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра.	2ч	согласно расписанию	групповая	Спортзал	Наблюдение
22.			Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра.	2ч	согласно расписанию	групповая	Спортзал	Наблюдение
23.			Ходьба. Бег. ОРУ. Беговые упражнения. Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра.	2ч	согласно расписанию	групповая	Спортзал	Наблюдение
24.			Ходьба. Бег. ОРУ. Беговые упражнения. Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра.	2ч	согласно расписанию	групповая	Спортзал	Наблюдение
25.			Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра.	2ч	согласно расписанию	Групповая	Спортзал	Наблюдение

26.			Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра.	2ч	согласно расписанию	групповая	Спортзал	Наблюдение
27.			Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра.	2ч	согласно расписанию	групповая	Спортзал	Наблюдение
28.			Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра.	2ч	согласно расписанию	групповая	Спортзал	Наблюдение
29.			Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра.	2ч	согласно расписанию	групповая	Спортзал	Наблюдение
30.			Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра.	2ч	согласно расписанию	групповая	Спортзал	Наблюдение
31.			Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра. Эстафеты.	2ч	согласно расписанию	групповая	Спортзал	Наблюдение
32.			Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. Упражнения для развития координации движения. Подвижная игра. Эстафеты.	2ч	согласно расписанию	групповая	Спортзал	Наблюдение
33.			Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. Упражнения для развития координации движения. Подвижная игра. Эстафеты.	2ч	согласно расписанию	групповая	Спортзал	Наблюдение
34.			Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. Упражнения для развития координации движения. Подвижная игра.	2ч	согласно расписанию	групповая	Спортзал	Наблюдение
35.			Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. Упражнения для развития силы. Эстафеты.	2ч	согласно расписанию	групповая	Спортзал	Наблюдение
36.			Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые	3ч	согласно расписанию	групповая	Спортзал	Итоговое тестирование

		упражнения. Итоговое занятие по освоению программы (сдача контрольных нормативов).		нию			ие
--	--	--	--	-----	--	--	----

2.2. Формы аттестации

Формами текущего контроля обучающихся является беседа по теоретическим основам физической культуры и спорта - тестирование и мониторинг по общей физической подготовке.

Средства: контрольно-тестовые упражнения.

Форма аттестации предусматривает контроль усвоения учебного материала, сформированный по уровням познавательного интереса (низкий, средний и высокий уровень).

Результаты освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы проводится в форме мониторинга (вводный, текущий и итоговый) и оформляется в диагностической карте.

Форма фиксации результатов реализации программы:

Текущий контроль успеваемости. Форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнение ими образовательных программ по видам спорта в период обучения.

- качество освоения обучающимися дополнительной программы по ОФП.
- повышение уровня текущей успеваемости;
- соответствие личностных достижений обучающихся требованиям в процессе обучения;
- организация самостоятельной работы обучающихся с учётом их индивидуальных способностей;
- оценка качества подготовки обучающихся по уровню освоения разделов и тем учебного плана.

Промежуточная аттестация - 2 часа. Форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся.

- выполнение учебного плана;
- оценка соответствия уровня и качества подготовленности обучающихся, требования к результатам освоения дополнительной программы ОФП на конец года;
- определение полноты освоения разделов и тем дополнительной программы за год.

Контрольные испытания или тесты являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности волейболистов, а также динамику роста или снижения этих показателей.

Итоговая аттестация. Форма оценки теоретических знаний у учащихся ДЮСШ, полностью завершившего обучение на учебно-тренировочном этапе, осуществляемая комиссией из тренеров-преподавателей ДЮСШ.

- сдача контрольных нормативов по ОФП на начало и конец освоения программы.
- динамика личностных достижений обучающихся на соревнованиях различного уровня;
- сдача контрольных нормативов по ОФП на завершения освоения программы.

2.3 Оценочные материалы

Контрольные испытания являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных качеств.

Нормативы по общей физической подготовке воспитанники сдают 2 раза в год: в начале (стартовые показатели) и в конце учебного года (итоговый результат), что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности воспитанников.

Нормативы по общей физической подготовке для аттестации для учащихся 6-16 лет

№ п/п	Наименование упражнений	Оценки	Контрольные нормативы для мальчиков					Контрольные нормативы для девочек				
			6-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет	6-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет
1	Подъем в сед из и.п. лежа	«5»	20	27	34	47	54	20	27	34	43	50
		«4»	17	24	31	39	48	18	24	32	34	46
		«3»	15	21	28	35	42	15	21	28	31	40
2	Прыжок в длину с места	«5»	100	130	150	190	210	95	125	145	180	192
		«4»	95	120	130	170	185	85	115	125	164	178
		«3»	80	110	120	150	170	75	100	115	145	168
3	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	«5»	8	10	12	13	14	7	9	10	11	12
		«4»	7	9	11	12	13	6	8	9	10	11
		«3»	6	8	10	11	12	5	7	8	9	10
4	Бег 60 м с высокого старта	«5»	-	-	-	9.4	9.0	-	-	-	9.8	9.4
		«4»	-	-	-	9.7	9.4	-	-	-	10.2	9.6
		«3»	-	-	-	10.2	9.6	-	-	-	10.6	9.8
5	Бег 30 м с высокого старта	«5»	6.4	6.0	5.6	-	-	6.6	6.2	5.8	-	-
		«4»	6.7	6.2	5.8	-	-	6.9	6.4	6.0	-	-
		«3»	7.2	6.7	6.2	-	-	7.2	6.8	6.4	-	-
6	«Челночный» бег 3x10 м	«5»	9.0	8.5	8.4	8.2	8.0	10.2	8.9	8.8	8.6	8.4
		«4»	10.	9.3	8.9	8.6	8.3	10.4	9.5	9.4	9.2	8.8
		«3»	10.	10.0	9.4	9.0	8.6	10.8	10.1	10.0	9.8	9.0
7	Метание набивного мяча (1 кг)	«5»	-	7,0	8,0	9,0	12,0	-	5,0	6,0	8,0	10,0
		«4»	-	6,0	7,0	8,0	10,0	-	4,0	5,0	6,0	8,0
		«3»	-	5,0	6,0	7,0	8,0	-	3,0	4,0	5,0	6,0

ПРОТОКОЛ

« _____ » _____ 20__ г.

отделение _____

этап подготовки и год обучения _____

тренер-преподаватель _____

№	Ф.И.О	Год. рожд	Нормативы по физической подготовке (ОФП, СФП)														Отмет ка о зачете
															Зачетные баллы		
			ре з	о ц	ре з	оц	ре з.	оц	Ре з.	оц	Ре з	оц	Ре з	Оц	Сумма	Ср. балл	
1.																	
2.																	

Закключение о результатах сдачи нормативов:

Члены комиссии _____

Тренер-преподаватель _____

Тест по теоретической подготовке.

1. Сколько физических качеств у человека?

а) 4 б) 6 в) 5 г) 7

2. Перечислить физические качества человека.

а) сила, ловкость, гимнастика, быстрота (скоростные способности).

б) быстрота (скоростные способности), выносливость, двигательнo-координационные способности (ловкость), гибкость, сила.

в) гибкость, активная гибкость, пассивная гибкость, сила, двигательнo-координационные способности (ловкость), выносливость.

г) быстрота (скоростные способности), выносливость, двигательнo-координационные способности (ловкость), гибкость, сила, умственные способности.

3. ОФП - расшифровка.

а) организация физической подготовки

б) общая физическая подготовка

в) общественная форма правил

г) основные физические принципы

4. ОРУ – расшифровка.

а) организация упражнений

б) общественное развитие учащихся

в) обще-развивающие упражнения

г) основное развитие учеников

5. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

а) высокий

б) средний

в) низкий

г) любой

6. Сколько игроков играют в баскетбол?

а) 5 б) 10 в) 6 г) 7

7. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

- а) охладить ушибленное место,
- б) приложить тепло на ушибленное место,
- в) наложить шину,
- г) обработать ушибленное место йодом.

8. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 6 человек:

- а) футбол,
- б) баскетбол.
- в) хоккей,
- г) волейбол,

9. Осанкой называется:

- а) силуэт человека,
- б) привычная поза человека в вертикальном положении,
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

10. Фазы - прыжок в длину с места.

- а) отталкивание, полёт, приземление
- б) разбег, отталкивание, полёт, приземление
- в) прыжок, полёт, приземление
- г) скачек, полёт, приземление

11. Как измеряется результат в прыжках в длину?

- а) частью тела, которое ближе к зоне прыжков
- б) по ноге, по руке
- в) частью тела, которое ближе к зоне отталкивания
- г) по пятке, по руке

12. Другое название этих упражнений – пресс, отжимание

- а) сгибание рук, поднимание туловища
- б) поднимание туловища, сгибание и разгибание рук
- в) туловища поднимание, разгибание и сгибание рук
- г) поднимание головы, разгибание рук

13. Что такое челночный бег?

- а) вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении
- б) вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом направлении.
- в) вид бега, характеризующийся многократным прохождением дистанции
- г) длительный бег.

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
в	б	б	в	в	в	а	г	б	б	в	б	а

Для успешной реализации программы предлагается систематическое отслеживание результатов деятельности ребенка, применяя диагностические материалы.

- Диагностическая карта теоретической и практической подготовки воспитанников, заполняются отдельно по каждой группе; (приложение 1,2,3)

- Диагностическая карта личностного развития воспитанников заполняются отдельно по каждой группе.

2.4. Методическое обеспечение программы.

При реализации программы использованы образовательные технологии: технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, личностно-ориентированное обучение, здоровьесберегающие технологии.

Содержание, методы и приемы обучения данной программе направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ученика, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности.

Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе и каждому занимающемуся индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда занимающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приёмов усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью.

В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники выполнения упражнений, а на его быстрее выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени правильно и точно подавать и принимать подачи, уметь выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приемы, как на месте, так и в движении, как в упрощенных условиях, так и в условиях противоборства. Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте 9-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности.

2.5. Условия реализации программы.

Для успешной реализации общеобразовательной общеразвивающей программы необходимо:

Материально-техническое обеспечение:

- помещение для занятий с хорошим освещением (естественным и электрическим светом), спортивное оборудованное необходимое для выполнения дополнительной программы по волейболу.

Место осуществления образовательной деятельности:

Спортивный зал. Вспомогательные помещения: 2 раздевалки, 2 душевые, 2 сан. узла.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	2
3	Мяч набивной (медицинбол)	штук	2
4	Свисток	штук	2
5	Секундомер	штук	1
6	Фишки (конусы)	штук	30
7	Мяч волейбольный	штук	2
8	Мяч футбольный	штук	2
9	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
10	Скакалка	штук	15

11	Скамейка гимнастическая	штук	4
----	-------------------------	------	---

Реализация дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта обеспечивается педагогическими работниками имеющие соответствующее образование по должности «тренер-преподаватель».

Требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Учебно-тренировочные занятия часто проводятся в стесненных условиях при одновременном нахождении в спортивном зале значительного числа занимающихся спортсменов. Это обстоятельство выдвигает определенные требования, которые должен учитывать тренер.

Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Точное выполнение заданий тренера, особое внимание при выполнении ударов, исключаящее попадание мячом в людей, находящихся в зале или рядом с ним.

Пол в зале должен исключать выраженное проскальзывание ног при резких перемещениях или остановках спортсменов, что может привести к различным травмам. Нельзя начинать занятия сразу после влажной уборки, если покрытие не обеспечивает необходимого сцепления с обувью спортсмена. Особую опасность представляют современные покрытия полов после влажной уборки. Необходимо дождаться их полного высыхания.

В настоящее время находят широкое применение в практике занятий с волейболистами различные тренажеры, простейшие приспособления, приборы срочной информации. Их внедрение в практику требует особого внимания со стороны тренера.

Внедряя в практику занятий различные технические средства, необходимо уделять внимание обучению занимающихся тому, как ими пользоваться, чтобы не причинить вреда себе и окружающим.

Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые кто-то из занимающихся может наткнуться и получить травму. Перед началом занятий тренеру необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм занимающимся: двери, окна, открытые в сторону зала, состояние волейбольной сетки, устройства для подсчета очков и пр.

Тренер должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.

В настоящее время большое количество турниров, в которых приходится участвовать с раннего возраста занимающимся, порой приводит к спортивным травмам и специфическим заболеваниям опорно-двигательного аппарата спортсменов. Подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в учебно-тренировочном и соревновательном процессах. Однако нельзя не учитывать и индивидуальные особенности ребёнка, такие как уровень технической и физической, морально-волевой подготовленности, состояние здоровья в день тренировки и соревнования.

К организационным причинам, вызывающим получение травм у детей при проведении учебно-тренировочного процесса и соревнований, следует отнести ошибки тренера, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким качеством и не соответствующим возрастным особенностям спортсмена спортивного инвентаря, оборудования, одежды и обуви.

К методическим причинам, стимулирующим травмы спортсменов, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения учебно-тренировочного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты (по В.Ф. Башкирову).

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата детей являются локтевой, коленный, голеностопный суставы, а также мышцы спины и бедер.

Основной причиной многих травм детей является низкий уровень технической подготовленности, таких как удары по мячу с отскока и с лета в прыжках, выходы из ударов, удары над головой в прыжке.

Меры профилактики. Основными средствами профилактики травм опорнодвигательного аппарата являются обучение основам техники выполнения ударов, исключающей работу суставов и мышц, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека.

Другой возможностью предотвратить получение травм занимающихся является правильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Для этого необходимо:

- качественно проводить разминку;
- мышцы нижних конечностей подготовить к быстрым перемещениям по площадке с учетом выполнения рывков и резких остановок на поверхности площадки;
- следить за техникой выполнения сложных ударов.
- следить за состоянием спортивной обуви, состоянием поверхности площадки (неровность, повышенная влажность, скользкая поверхность) и его освещенностью;
- постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

2.6 Список литературы.

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)// Дополнительное образование: сборник нормативных документов. – М.: издательство «Национальное образование», 2015. – 48с.

3. Приказ Минпросвещения РФ от 29 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Краевые методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ и программ электронного обучения 2020г.

Список литературы для тренера –преподавателя

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры /под редакцией Ю.М.Портнова, 1997г.
2. Костикова Л.В. Баскетболб Азбука спорта.-М.: ФиС, 2001 г.
3. Спортивные игры. Учебник для вузов Том 1. / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова.-М.: Центр Академия, 2002г.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2./ Под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова.-М.: Центр Академия, 2004г.
5. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» для вузов физической культуры /под редакцией Ю.М.Портнова.М., 2004г.
6. Баскетбол. Поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР/ под редакцией Ю.Д. Железняка.-М.,1984 г.
7. Азбука спорта. Л.В.Козырева «Физкультура и спорт» 2003г.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1999.
9. Современная система спортивной подготовки/ под редакцией Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина.-М.,1995г.
10. Марков К.К. Руководство тренер-педагог и психолог. Иркутск, 1999г.
11. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987г.
12. Ю.П.Пузырь, А.Н.Тяпин, В.П.Щербаков. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Центр школьная книга М.,2003г.
13. Сортэл Н., Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, изд-во АСТ, 2002г., 230с.
14. Николич А., Паропаич В., Отбор в баскетболе, изд-во «Физкультура и спорт», 1984г., 150с.
15. Яхонтов Е.П., Юный баскетболист, изд-во «Физкультура и спорт», 1987г., 180с.
16. Костикова Л.В., Подвижные игры, изд-во АСТ, 2002г., 130с.

17. Яхонтов Е.П., Л.С.Кит, Индивидуальные упражнения баскетболиста, изд-во «Физкультура и спорт», 1981г., 70с.
18. Линдеберг Ф., Баскетбол: игра и обучение, изд-во «Физкультура и спорт», 1987г., 280с.
19. Тойкус С., Мы играем в баскетбол, изд-во «Просвещение», 1984г.
20. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" N 329-ФЗ от 14.12.2007 г.
21. Федеральный закон "Об образовании» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.