

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
А.В.Ивченко  
«29» 08. 2025 г.

Утверждено  
Директор МБОУ СОШ № 18  
Цапенко А.В  
Протокол № 181 от 29.08.2025 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)

## **Содержание**

### **Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы.**

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Пояснительная записка .....  | 3  |
| Цель и задачи программы..... | 5  |
| Уровень программы .....      | 6  |
| Содержание программы.....    | 8  |
| Планируемые результаты ..... | 12 |

### **Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

|  |    |
|--|----|
| Календарный учебный график .....         | 14 |
| Формы аттестации.....                    | 18 |
| Оценочные материалы .....                | 19 |
| Методическое обеспечение программы ..... | 24 |
| Условия реализации программы .....       | 25 |
| 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 личностно 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 посильные 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.

## **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.

### **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 возраста используется преимущественно индивидуальный подход, где происходит сохранение самоценности 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.

## 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 самодеятельности 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 разновременно, то же во время ходьбы и бега.

*Упражнения для ног.* Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой 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. Перевороты 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 кувыроков, 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, кувыроков, 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 удлиненным 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 засчет

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 старовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к старовой 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/<br>н | Дата |      | Тема занятия  | Кол-во<br>часов,<br>продол-<br>жительно-<br>сть<br>занятия | Время<br>проведе-<br>ния занятия | Форма<br>занятия | Место<br>проведе-<br>ния | Фор-<br>маконт-<br>роля      |
|---------|------|------|---|--|----------------------------------|------------------|--------------------------|------------------------------|
|         | план | факт |   |  |                                  |                  |                          |                              |
| 1.-2    |      |      | Инструктаж по технике безопасности на занятиях, по пожарной безопасности.<br>Строевые упражнения. Бег. Ходьба. ОРУ без предметов.<br>Упражнения для плечевого пояса из различных исходных положений.<br>Подвижная игра. | 2ч   | согласно расписанию              | групповая        | Спортзал                 | Беседа, наблюдение           |
| 3-4     |      |      | Ходьба. Бег. ОРУ без предметов.<br>Беговые упражнения.<br>Упражнения для укрепления всех групп мышц.<br>Подвижная игра.   | 3ч   | согласно расписанию              | групповая        | Спортзал                 | Наблюдение                   |
| 5-6.    |      |      | Ходьба. Бег. ОРУ без предметов.<br>Беговые упражнения.<br>Сдача контрольных нормативов.   | 2ч   | согласно расписанию              | групповая        | Спортзал                 | Предварительное тестирование |
| 7-8     |      |      | Ходьба. Бег. ОРУ спредметами.<br>Беговые упражнения.<br>Подвижная игра с бегом и прыжками.  | 2ч   | согласно расписанию              | групповая        | Спортзал                 | Наблюдение                   |
| 9-10    |      |      | Ходьба. Бег. ОРУ спредметами.<br>Беговые упражнения.<br>Подвижная игра.   | 2ч   | согласно расписанию              | групповая        | Спортзал                 | Наблюдение                   |
| 11-12.  |      |      | Ходьба. Бег. ОРУ спредметами.<br>Беговые упражнения.<br>Подвижная игра.   | 2ч   | согласно расписанию              | групповая        | Спортзал                 | Наблюдение                   |

|        |  |  |  |    |                     |           |          |            |
|--------|--|--|--|----|---------------------|-----------|----------|------------|
| 13-14  |  |  | Ходьба. Бег. ОРУ предметами.<br>Беговые упражнения.<br>Подвижная игра. | 2ч | согласно расписанию | групповая | Спортзал | Наблюдение |
| 15-16. |  |  | Ходьба. Бег. ОРУ безпредметов.<br>Беговые упражнения.                  | 2ч | согласно расписанию | групповая | Спортзал | Наблюдение |

|        |  |   |    |                     |           |          |            |
|--------|--|---|----|---------------------|-----------|----------|------------|
|        |  | Упражнения для укрепления всех групп мышц.<br>Подвижная игра.   |    |                     |           |          |            |
| 17-18. |  | Строевые упражнения. Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения.<br>Упражнения для развития игровой ловкости.<br>Подвижная игра.<br>Эстафеты. | 3ч | согласно расписанию | групповая | Спортзал | Наблюдение |
| 19-20  |  | Строевые упражнения. Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения.<br>Упражнения для развития игровой ловкости.<br>Подвижная игра.<br>Эстафеты. | 2ч | согласно расписанию | групповая | Спортзал | Наблюдение |
| 21-22. |  | Строевые упражнения. Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения.<br>Упражнения для развития игровой ловкости.<br>Подвижная игра.              | 2ч | согласно расписанию | групповая | Спортзал | Наблюдение |
| 23-24  |  | Строевые упражнения. Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения.<br>Упражнения для развития игровой ловкости.<br>Подвижная игра.              | 2ч | согласно расписанию | групповая | Спортзал | Наблюдение |
| 25-26  |  | Строевые упражнения. Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения.<br>Упражнения для развития гибкости.<br>Подвижная игра.                      | 2ч | согласно расписанию | групповая | Спортзал | Наблюдение |
| 27-28  |  | Строевые упражнения. Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения.<br>Упражнения для развития гибкости.<br>Подвижная игра.                      | 2ч | согласно расписанию | групповая | Спортзал | Наблюдение |
| 29-30. |  | Строевые упражнения. Ходьба. Бег. Беговые упражнения. Упражнения для развития гибкости.<br>Подвижная игра.  | 2ч | согласно расписанию | групповая | Спортзал | Наблюдение |
| 31-32. |  | Строевые упражнения. Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения.<br>Упражнения для развития   | 2ч | согласно расписанию | групповая | Спортзал | Наблюдение |

|        |  |   |    |                     |           |          |                    |
|--------|--|---|----|---------------------|-----------|----------|--------------------|
|        |  | гибкости.<br>Подвижная игра.  |    |                     |           |          |                    |
| 33-34. |  | Строевые упражнения. Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра. Эстафеты.                      | 2ч | согласно расписанию | групповая | Спортзал | Наблюдение         |
| 35-36  |  | Строевые упражнения. Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра. Эстафеты.                      | 3ч | согласно расписанию | групповая | Спортзал | Наблюдение         |
| 37-38  |  | 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         |
| 39-40. |  | 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 |
| 41-42  |  | Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра.   | 2ч | согласно расписанию | групповая | Спортзал | Наблюдение         |
| 43-44  |  | Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра.   | 2ч | согласно расписанию | групповая | Спортзал | Наблюдение         |
| 45-46  |  | Ходьба. Бег. ОРУ. Беговые упражнения. Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра.   | 2ч | согласно расписанию | групповая | Спортзал | Наблюдение         |
| 47-48  |  | Ходьба. Бег. ОРУ. Беговые упражнения. Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра.   | 2ч | согласно расписанию | групповая | Спортзал | Наблюдение         |
| 49-50  |  | Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра.  | 2ч | согласно расписанию | Групповая | Спортзал | Наблюдение         |

|        |  |   |    |                     |           |          |                     |
|--------|--|---|----|---------------------|-----------|----------|---------------------|
| 51-52  |  | Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра.                          | 2ч | согласно расписанию | групповая | Спортзал | Наблюдение          |
| 53-54  |  | Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра.                          | 2ч | согласно расписанию | групповая | Спортзал | Наблюдение          |
| 55-56  |  | Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра.                          | 2ч | согласно расписанию | групповая | Спортзал | Наблюдение          |
| 57-58  |  | Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра.                          | 2ч | согласно расписанию | групповая | Спортзал | Наблюдение          |
| 59-60  |  | Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра.                       | 2ч | согласно расписанию | групповая | Спортзал | Наблюдение          |
| 61-62  |  | Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра. Эстафеты.             | 2ч | согласно расписанию | групповая | Спортзал | Наблюдение          |
| 63-64  |  | Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. Упражнения для развития координации движения. Подвижная игра. Эстафеты. | 2ч | согласно расписанию | групповая | Спортзал | Наблюдение          |
| 65-66  |  | Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. Упражнения для развития координации движения. Подвижная игра. Эстафеты. | 2ч | согласно расписанию | групповая | Спортзал | Наблюдение          |
| 67-68  |  | Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. Упражнения для развития координации движения. Подвижная игра.           | 2ч | согласно расписанию | групповая | Спортзал | Наблюдение          |
| 69-70  |  | Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. Упражнения для развития силы. Эстафеты.                                 | 2ч | согласно расписанию | групповая | Спортзал | Наблюдение          |
| 71-72. |  | Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые   | 3ч | согласно расписа    | групповая | Спортзал | Итоговое тестирован |

|  |  |  |  |     |  |  |    |
|--|--|--|--|-----|--|--|----|
|  |  | упражнения.<br>Итоговое занятие по<br>освоению программы<br>(сдача контрольных<br>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, осуществляется 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.<br>рожд | Нормативы по физической подготовке (ОФП, СФП) |       |        |      |           |      |        |      |           |      |        |    | Отметка о зачете |          |
|------|-------|--------------|---|-------|--------|------|-----------|------|--------|------|-----------|------|--------|----|------------------|----------|
|      |       |              | результат                                     |       | оценка |      | результат |      | оценка |      | результат |      | оценка |    | Сумма            | Ср. балл |
| ре з | оц    | ре з         | оцен  | ре з. | оцен   | Рез. | оцен      | Рез. | оцен   | Рез. | оцен      | Рез. | оцен   | Оц | Сумма            | Ср. балл |
| 1.   |       |              |   |       |        |      |           |      |        |      |           |      |        |    |                  |          |
| 2.   |       |              |   |       |        |      |           |      |        |      |           |      |        |    |                  |          |

## Заключение 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, двигательно-координационные способности (ловкость), гибкость, сила.
  - в) гибкость, активная гибкость, пассивная гибкость, сила, двигательно-координационные способности (ловкость), выносливость.
  - г) быстрота (скоростные способности), выносливость, двигательно-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.

## **Методические 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 быстрейшее 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.

### **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 выполнение 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**

| N<br>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                 |

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, исключающее 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 звенями 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. Баскетбол 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.Шустрина.-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" № 329-ФЗ от 14.12.2007 г.
21. Федеральный закон "Об образовании" № 273-ФЗ от 29.12.2012г.