

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОГЛИНСКИЙ РАЙОН

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Белоглинского района»

СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического
совета МБУ ДО «СШ
Белоглинского района»
протокол № 10 от 30.05.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор МБУ ДО «СШ
Белоглинского района»
_____ Л.В. Торяник
Приказ № 01-15/126 от 30.05.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
по общей физической подготовке**

Вид программы: модифицированный.

Уровень программы: ознакомительный.

Адресат программы: от 6-8 лет

Срок реализации программы: 1 год (144 часа: 1 модуль – 68ч.;
2 модуль – 76 ч.)

Условия реализации программы: социальный сертификат.

Состав группы: до 25 человек

Форма обучения: очная

ID – номер программы в Навигаторе: 65865

Авторы программы:
Артемова Светлана Владимировна
Данилова Лейла Павловна
Чечулин Константин Сергеевич
тренеры-преподаватели МБУ ДО
«СШ Белоглинского района»

село Белая Глина
2024 год

Содержание программы:

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Уровень программы.....	7
1.4. Содержание программы.....	8
1.5. Планируемые результаты.....	12
1.6. Система воспитательной работы.....	13

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график.....	19
2.2. Формы аттестации.....	29
2.3. Оценочные материалы.....	30
2.4. Методическое обеспечение программы.....	34
2.5. Материально – техническое обеспечение программы.....	36
2.6. Список литературы	39

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы.

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.

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
4. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной среде»;
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р
6. Концепция развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021 г. № 3894-р
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
8. «Методические рекомендации», 2023г.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы

Актуальность. Программа актуальна, поскольку направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по разным видам спорта, 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 положена её социальная направленность. Программа предоставляет возможности детям, познакомиться с техникой разных видов спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям спортом и 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, 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 разными видами спорта, 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 средствами спортивных и подвижных игр.

Адресат программы.

Адресатом программы являются учащиеся 6-8 лет, все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида 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 25 человек согласно пропускной способности спортивного зала.

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 путём их массового вовлечения в регулярные занятия физической культурой и спортом, создание психолого-педагогических условий, способствующих развитию, воспитанию детей, совершенствованию 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;
 - овладение основами игр в футбол, волейбол, баскетбол, ручной мяч;
 - овладение основ единоборств и легкоатлетических навыков.

Личностные:

- содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;
- развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, гибкости, 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) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в спортивных играх;
 - воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;
 - приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены, физической культуры.
 - 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 широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях и в группе;
- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры;
- 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 – 144 часа, состоит из 2 модулей: 1 модуль – 68 часов, 2 модуль – 76 часов.

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 – с 1 сентября по 31 мая – 4 часа в неделю: 2 занятия в неделю по 30 минут, перерыв – 10 минут между занятиями или 4 занятия по 30 минут.

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.

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 спортивных игр.

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.

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; состав группы постоянный.

В непосредственной работе с детьми юного возраста 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 1 модуля.

Уровень сложности	год обучения	дисциплины (модули)	Трудоемкость (кол-во академ. часов)			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
			всего	теория	практика	
Ознакомительный уровень	1	ОФП	68	2	66	Нормативы по ОФП

Теоретический раздел программы – 2 час.

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

1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	сентябрь
2.	Сведения об особенностях детского организма	октябрь
3.	Режим дня обучающихся.	ноябрь
4.	Гигиена обучающихся.	декабрь

Практический раздел программы (ОФП) – 66 часов.

Практический раздел обеспечивает оперативное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных профессиональных и жизненных целей личности, 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.

Наименование форм учебной нагрузки	Всего часов	Теория	Практика
ВСЕГО по программе ОФП	68	2	66
Теоретические основы	2	2	
Гимнастические упражнения (строевые)	6		6
Легкоатлетические упражнения	10		10
Спортивные и подвижные игры	45		45
Акробатические упражнения	4		4
Итоговое занятие по освоению модуля программы	1		1

Общая физическая подготовка (ОФП) - 66 часов.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения – 6 часов.

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);

Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы: 1 – для мышц рук и плечевого пояса; 2 – для мышц туловища и шеи; 3 – для мышц ног и таза.

Легкоатлетические упражнения - 10 часов.

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

Бег: 20, Бег с остановками и изменением направления. Бег (приставными шагами) в колонне по одному (в шеренге). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег 60-100 м.

Прыжки: в длину с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность;

**Многоборье: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные
Спортивные и подвижные игры – 45 часов.**

Спортивные и подвижные игры: пионербол, 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 чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень», «Морской бой», «Попробуй унеси», «Вызов номером», «Украси кеглю». 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.

Акробатические упражнения – 4 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.

Итоговое занятие по освоению модуля программы – 1 час.

Выполнение нормативов по ОФП.

Учебный план 2 модуля.

Уровень сложности	год обучения	дисциплины (модули)	Трудоемкость (кол-во академических часов)			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
			всего	теория	практика	
Ознакомительный уровень	1	ОФП	76	2	74	Нормативы по ОФП

Теоретический раздел программы – 2 часа.

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

1.	Травматизм в спорте	Январь
2.	История образования комплекса ГТО.	февраль
3.	Правила соревнований по видам спорта	март
4.	Сведения о строении детского организма.	Апрель

Практический раздел программы (ОФП) – 74 часа.

Практический раздел обеспечивает оперативное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных профессиональных и жизненных целей личности, 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.

Наименование форм учебной нагрузки	Всего часов	Теория	Практика
ВСЕГО по программе ОФП	76	2	74
Теоретические основы	2	2	-
Гимнастические упражнения (строевые)	6	-	6
Легкоатлетические упражнения	12	-	12
Спортивные и подвижные игры	51	-	51
Акробатические упражнения	4	-	4
Итоговое занятие по освоению модуля программы	1	-	1

Общая физическая подготовка (ОФП) -74 часа.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения – 6 часов.

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 (гимнастические палки, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат);

Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы: 1 – для мышц рук и плечевого пояса; 2 - для мышц туловища и шеи; 3 - для мышц ног и таза.

Легкоатлетические упражнения - 12 часов.

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

Бег: 20,30м. Бег с остановками и изменением направления. Бег (приставными шагами) в колонне по одному (в шеренге). Эстафетный бег с этапами до 10 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (набивные мячи, условные окопы, кол-во препятствий от 4 до 10). Бег 60-100м.

Прыжки: в длину с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность;

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

Спортивные и подвижные игры –51 час.

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 чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень», «Морской бой», «Попробуй унеси», «Вызов номером», «Укради кеглю». 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.

Акробатические упражнения – 4 часа.

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.

Итоговое занятие по освоению модуля программы –1 час.

Выполнение нормативов по ОФП.

1.5. Планируемые результаты.

Освоения общеобразовательной общеразвивающей программы формируются с учетом цели, задач, содержания программы и определяют основные знания, умения, компетенции, предметные результаты, которые обучающийся сможет продемонстрировать по завершении обучения по программе.

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

Предметные результаты:

- улучшение состояния здоровья детей, устойчивого интереса к занятиям;
- повышение качества организации и проведения массовой физкультурно-оздоровительной работы с детьми;
- позитивная динамика образовательных результатов, личностного роста обучающихся;

Личностные результаты:

- формирование у учащихся грамотности в области культуры здоровья;

- сформированы жизненно важные двигательные умения и навыки (ходьба, бег, прыжки, метание) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в спортивных играх;

- повышение эффективности организации и проведения массовой физкультурно-оздоровительной работы на основе внедрения новых технологий в области физической культуры и спорта, уровня физической подготовленности обучающихся;

- сформировано ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

Метапредметные результаты:

- улучшение состояния здоровья детей;

- рост числа занимающихся в спортивной школе;

- рост уровня физической подготовленности обучающихся;

- добросовестное выполнение заданий, стремление к новым знаниям и умениям;

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

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

1.6. Система воспитательной работы.

Воспитательная работа.

Главными задачами воспитательной работы являются: развитие у детей гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Воспитательная работа с учащимися в спортивной школе направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

На первом этапе работы с группой перед педагогами стоит задача привить интерес к занятиям спортом, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Важным методом нравственного воспитания является поощрение учащегося – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности учащегося. В коллективе ребенок развивается всесторонне - нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: учащегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. Тренеру-

преподавателю необходимо знать межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие и уметь регулировать эти отношения. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать проведение совместных мероприятий: тренингов, походов, экскурсий, тематических вечеров, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Основные направления воспитательной работы:

1. Гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн),

2. Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.

3. Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, спортивным традициям.

4. Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

Основные методы воспитательной работы:

- убеждение;
- положительный пример;
- поощрение;
- требование.

Основные средства воспитательной работы:

- личный пример - педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных тренеров-преподавателей и спортсменов.

Основные формы воспитательной работы:

- встречи с выпускниками, знаменитыми спортсменами;
- тематические беседы;
- массовые физкультурно-спортивные и культурно - досуговые мероприятия школы и села;
- просмотр соревнований (видео, телевидение) и их обсуждение;

В планирование воспитательной работы входит:

- анализ воспитательной деятельности тренеров-преподавателей за прошедший учебный год;
- задачи воспитательной работы на новый учебный год;
- работа с педагогическими кадрами, направленная на совершенствование

мастерства тренера-преподавателя при осуществлении воспитательного процесса (лекции, вебинары, курсы повышения квалификации и др.);

- проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, конкурсов, походы, экскурсии;

- план работы на каникулярное время.

Тренеры-преподаватели формируют мотивацию к обучению каждого отдельного обучающегося, изучая его возрастные и индивидуальные особенности развития, через разнообразные формы и методы индивидуальной работы. Работа тренера-преподавателя представляет собой целенаправленную, систематичную, планируемую деятельность, строящуюся на основе анализа предыдущей деятельности, позитивных и негативных тенденций общественной жизни с учетом актуальных задач, стоящих перед педагогическим коллективом учреждения. Каждый тренер-преподаватель принимает во внимание уровень воспитанности учащихся, социальные и материальные условия их жизни, специфику семейных обстоятельств.

Формы работы определяются, исходя из педагогической ситуации, сложившейся в отделении, уровнем развития личности учащегося, укомплектованностью учебной группы, в которой происходит развитие и самоопределение ребенка. Количество форм разнообразны: беседы, игры, соревнования, походы и экскурсии, конкурсы, общественно полезный и творческий труд. При этом важнейшей задачей остается - актуализация содержания воспитательной деятельности, способствующей эмоциональному развитию учащихся спортивной школы.

В течение всего времени тренерами-преподавателями проводится работа с учащимися по вопросам:

- противопожарной безопасности;
- обеспечение безопасности дорожного движения;
- противодействие терроризму;
- правила личной гигиены;
- техника безопасности, профилактика спортивного травматизма;
- правила поведения в каникулярный период и др.

Важной частью системы воспитательной работы является формирование и укрепление школьных традиций, поэтому в спортивной школе ежегодно проводятся тематические спортивно-массовые мероприятия к праздникам: «День защитника Отечества», «День Победы», «День защиты детей», «День России», «День народного единства», «День образования Краснодарского края», «День Государственного флага России».

Основными функциями тренера-преподавателя в воспитательной работе являются:

аналитическая:

- изучение индивидуальности учащихся;
- анализ и оценка семейного воспитания ребенка;
- анализ и оценка уровня воспитанности личности и учебной группы.

организационно-координирующая:

- организация и стимулирование разнообразной деятельности учащихся;
- индивидуальное воздействие на каждого учащегося;
- обеспечение материальной базы.

коммуникативная:

- установление оптимальных взаимоотношений «тренер-преподаватель - учащийся»;
- содействие общему благоприятному психологическому климату в учебной группе;
- помощь в установлении отношений с людьми.

Работа с родителями.

Цель: формирование эффективной системы взаимодействия родителей с тренерами-преподавателями для создания благоприятной среды для сплочения учащихся в учебной группе в единый дружный коллектив, создание в спортивной школе благоприятных условий для свободного развития личности.

Работа тренера-преподавателя с родителями направлена на сотрудничество с семьей в интересах ребенка, формированию общих подходов к воспитанию, совместному изучению личности ребенка, его психофизических особенностей, организацию помощи в обучении, физическом и духовном развитии учащегося. Привлечение тренерами-преподавателями родителей к участию в воспитательном процессе, способствует созданию благоприятного климата в семье, психологическому и эмоциональному комфорту учащегося в спортивной школе и за ее пределами.

Работа с родителями или законными представителями учащихся осуществляется в рамках следующих видов и форм деятельности:

На групповом уровне:

- управляющий совет спортивной школы, участвующие в управлении образовательной организацией и решении вопросов воспитания и социализации их детей;
- общешкольные родительские собрания;
- родительские дни, во время которых родители могут посещать учебно-тренировочные занятия для получения представления о ходе учебно-воспитательного процесса в школе;

На индивидуальном уровне:

- работа администрации по запросу родителей для решения острых конфликтных ситуаций;
- участие родителей в педагогических консилиумах, собираемых в случае возникновения острых проблем, связанных с воспитанием конкретного ребенка;

- помощь со стороны родителей в подготовке и проведении общешкольных мероприятий воспитательной направленности.

Мероприятия:

- организация и проведение общешкольных родительских собраний.
- организация родительских собраний тренерами-преподавателями.
- привлечение родителей к сотрудничеству по всем направлениям воспитательной работы.
- привлечение родителей к участию в спортивных мероприятиях и праздниках (совместная сдача норм комплекса ГТО)

Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Инструктаж по технике безопасности , правила поведения на занятиях, соревнованиях. Дни здоровья и спорта , в рамках которых предусмотрено: - формирование культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности, развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.	В течение года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные общеобразовательные программы;	В течение года

3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению высоких результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

Мероприятия с обучающимися и родителями.

п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Место проведения
1.	Состязание в беге на короткие дистанции: 20-30 м. «Лучший спринтер»	сентябрь	тренеры-преподаватели
2.	Соревнования в беге на 400 м. «Лучший стайер»	октябрь	тренеры-преподаватели
3.	Лучшая команда в подвижных играх.	ноябрь	тренеры-преподаватели
4.	Забавные эстафеты. Соревнование между командами девочек и мальчиков.	декабрь	тренеры-преподаватели
5.	Беговые эстафеты смешанных команд.	январь	тренеры-преподаватели
6.	Соревнования с папами «Веселые старты», посвященные Дню защитника отечества	февраль	тренеры-преподаватели
7.	Соревнования с мамами «Веселые старты», посвященные женскому дню 8 марта	март	тренеры-преподаватели
8.	Соревнования «Легкоатлетические испытания»	март-апрель	тренеры-преподаватели
9.	Соревнования «Веселые старты», посвященные Дню Победы	май	тренеры-преподаватели
10.	Однодневные походы в пределах муниципального района	май	тренеры-преподаватели
11.	Товарищеский матч между учащимися групп по мини футболу.	в течение учебного года	тренеры-преподаватели
12.	Посещение районных соревнований	в течение учебного года	тренеры-преподаватели
13.	Проведение родительских собраний.	1 раз в квартал	тренеры-преподаватели

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график.

п/ №	Дата		Тема занятия	Кол-во часов, продолжительность занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт						
МОДУЛЬ 1 (68 час.)								
1.			Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Строевые упражнения. О.Р.У. без предметов. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Ловцы».	2 час		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Беседа. Наблюдение.
2.			Строевые упражнения. О.Р.У. без предметов. Повторный бег по 20-30 м. Бег до 500 м. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Ловцы».	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюдение.
3.			Строевые упражнения. О.Р.У. без предметов. Бег с низкого старта 20 и 30 м. Бег до 500 м. Прыжок в длину с места. Эстафеты с прыжками.	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюдение.
4.			Строевые упражнения. О.Р.У. со скакалкой. Бег с низкого старта 60 м. Бег до 500 м. Метание теннисного мяча с места в стену или щит на дальность отскока. Подвижные игры: «Метко в цель», «Подвижная цель».	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Беседа. Наблюдение.
5.			Строевые упражнения. О.Р.У. со скакалкой. Бег с низкого старта 60 м. Бег до 500 м. Метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра. «Перестрелка».	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюдение.
6.			Строевые упражнения. О.Р.У. со скакалкой. Бег с низкого старта 60 м. Бег до 500 м. Метание малого мяча (150г.) на дальность. Подвижная игра. «Охотники и утки»	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюдение.
7.			Строевые упражнения. О.Р.У. с теннисным мячом. Бег с низкого старта 60 м. Бег до 500 м. Метание теннисного мяча с места в стену или щит на дальность отскока. Подвижная игра. «Метко в цель».	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюдение.

8.			Строевые упражнения. О.Р.У. со скакалкой. Челночный бег 3x10м. (30 м.) Кросс 1000 м. Прыжок в длину с места. Эстафеты с бегом.	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
9.			Строевые упражнения. О.Р.У. со скакалкой. Бег до 500 м. Прыжок в длину с места. Эстафетный бег с этапами до 40 м. (4x10м.).	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
10.			Теория: Сведения об особенностях детского организма. Строевые упражнения. О.Р.У. без предметов. Бег 400 м. Прыжок в длину с места. Подвижная игра. «Русская лапта».	2 часа		груп повая	с. Белая Глина, СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
11.			Строевые упражнения. О.Р.У. с теннисным мячом и скакалкой. Многоборье: бег, прыжок, метание (3 вида упражнений на результат). Подвижная игра. «Русская лапта».	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
12.			Строевые упражнения. О.Р.У. с теннисным мячом и скакалкой. Многоборье: бег, прыжок, метание (3 вида упражнений на результат). Подвижная игра. «Русская лапта».	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
13.			Строевые упражнения. О.Р.У. без предметов. Построение шеренгу и колонну. Подтягивание из вися на высокой и низкой перекладине. Подвижная игра. «Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий».	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
14.			Строевые упражнения. О.Р.У. без предметов. Построение шеренгу и колонну. Подтягивание из вися на высокой и низкой перекладине. Подвижная игра. «Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий».	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
15.			Строевые упражнения. О.Р.У. без предметов. Построение шеренгу и колонну. Перестроение из одной колонны в две, три, четыре. Подвижная игра. «Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий».	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.

16.			Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Перестроение из одной колонны в две, три, четыре. Подтягивание из вися на высокой и низкой перекладине. Подвижная игра. «Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий».	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
17.			Строевые упражнения. О.Р.У. на гимнастической скамейке. Перестроение из одной колонны в две, три, четыре. Перестроение из одной шеренги в две, три, четыре. Подвижная игра. «Перетягивание через черту».	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
18.			Строевые упражнения. О.Р.У. на гимнастической скамейке. Перестроение из одной шеренги в две, три, четыре. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижная игра. «Вызывай смену», «Русская лапта».	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
19.			Теория: Режим дня обучающихся. Строевые упражнения. О.Р.У. на гимнастической скамейке. Перестроение из одной шеренги в две, три, четыре. Ходьба змейкой и противходом. Акробатические упражнения: Группировки и перекаты в различных положениях.	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
20.			Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Ходьба змейкой и противходом. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Акробатические упражнения: Группировки и перекаты в различных положениях.	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
21.			Строевые упражнения. О.Р.У. на гимнастической скамейке. Ходьба змейкой и противходом. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Акробатические упражнения: Группировки и перекаты в различных положениях. Подвижная игра. «Мяч ловцу».	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
22.			Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Ходьба по заданным точкам. Поднимание туловища из положения лёжа на спине Акробатические	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.

			упражнения: Стойка на лопатках Подвижная игра. «Эстафета с прыжками чехардой.»					
23.			Строевые упражнения. О.Р.У. на гимнастической скамейке. Ходьба по заданным точкам Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Акробатические упражнения: Стойка на лопатках Подвижная игра. «Борьба за мяч».	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблode ние.
24.			Строевые упражнения. О.Р.У. со скакалкой. Ходьба по заданным точкам. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Акробатические упражнения: Стойка на лопатках Подвижная игра. «Эстафета футболистов».	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблode ние.
25.			Строевые упражнения. О.Р.У. со скакалкой. Ходьба спиной вперёд. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: Стойка на голове и на руках. Подвижная игра. «Удочка».	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблode ние.
26.			Строевые упражнения. О.Р.У. со скакалкой. Ходьба спиной вперёд. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: Стойка на голове и на руках. Подвижная игра. «Невод».	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблode ние.
27.			Теория: Гигиена обучающихся. Строевые упражнения. О.Р.У. с обручем. Ходьба спиной вперёд. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: Стойка на голове и на руках. Подвижная игра. «Эстафета баскетболистов».	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблode ние.
28.			Строевые упражнения. О.Р.У. с обручем. Перестроение в движении. Подтягивание из вися на высокой и низкой перекладине. Акробатические упражнения: Кувьрки вперёд и назад. Подвижная игра. «Эстафета с прыжками чехардой»	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблode ние.
29.			Строевые упражнения.			груп	СОШ,	Наблode

			О.Р.У. с обручем. Перестроение в движении Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Акробатические упражнения: Кувырки вперёд и назад. Подвижная игра. «Встречная эстафета с мячом»	2 часа		повая	спорт. зал	ние.
30.			Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Перестроение в движении. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Акробатические упражнения: Кувырки вперёд и назад. Подвижная игра. «Перестрелка».	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
31.			Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Перестроение в движении. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Акробатические упражнения: Кувырки вперёд и назад. Подвижная игра. «Перестрелка».	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
32.			Строевые упражнения. О.Р.У. с обручем. Перестроение в движении. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Акробатические упражнения: Несложные комбинации из акробатических упражнений. Подвижная игра. «Мяч среднему».	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
33.			Строевые упражнения. О.Р.У. с обручем. Перестроение в движении. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Акробатические упражнения: Несложные комбинации из акробатических упражнений. Подвижная игра. «Перетягивание».	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
34.			Строевые упражнения. О.Р.У. без предметов. Акробатические упражнения. Несложные комбинации из акробатических упражнений. Промежуточная аттестация по освоению модуля программы.	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние. Тестиро вание.
МОДУЛЬ 2 (76 час.)								
1.			Теория: Травматизм в спорте Строевые упражнения. О.Р.У. на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.

			Акробатические упражнения: Группировки и перекаты в различных положениях. Подвижная игра. «Мяч ловцу».					
2.			Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Ходьба по заданным точкам. Поднимание туловища из положения лёжа на спине Акробатические упражнения: Стойка на лопатках П/игра. «Эстафета с прыжками чехардой», комбинированная	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
3.			Строевые упражнения. О.Р.У. на гимнастической скамейке. Ходьба по заданным точкам Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Акробатические упражнения: Стойка на лопатках Подвижная игра. «Борьба за мяч».	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
4.			Строевые упражнения. О.Р.У. со скакалкой. Ходьба по заданным точкам. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Акробатические упражнения: Стойка на лопатках Подвижная игра. «Эстафета футболистов».	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
5.			Строевые упражнения. О.Р.У. со скакалкой. Ходьба спиной вперёд. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: Стойка на голове и на руках. Подвижная игра. «Удочка».	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
6.			Строевые упражнения. О.Р.У. со скакалкой. Ходьба спиной вперёд. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: Стойка на голове и на руках. Подвижная игра. «Невод».	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
7.			Строевые упражнения. О.Р.У. с обручем. Ходьба спиной вперёд. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: Стойка на голове и на руках. Подвижная игра. «Эстафета баскетболистов».	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.

8.			Строевые упражнения. О.Р.У. с обручем. Перестроение в движении. Подтягивание из вися на высокой и низкой перекладине. Акробатические упражнения: Кувирки вперёд и назад. Подвижная игра. «Эстафета с прыжками чехардой»	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
9.			Строевые упражнения. О.Р.У. с обручем. Перестроение в движении Подтягивание из вися на высокой и низкой перекладине. Акробатические упражнения: Кувирки вперёд и назад. Подвижная игра. «Встречная эстафета с мячом»	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
10.			Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Перестроение в движении. Подтягивание из вися на высокой и низкой перекладине. Акробатические упражнения: Кувирки вперёд и назад. Подвижная игра. «Перестрелка».	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
11.			Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Перестроение в движении. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Акробатические упражнения: Кувирки вперёд и назад. Подвижная игра. «Перестрелка».	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
12.			Строевые упражнения. О.Р.У. с обручем. Перестроение в движении. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Акробатические упражнения: Несложные комбинации из акробатических упражнений. Подвижная игра. «Мяч среднему».	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
13.			Строевые упражнения. О.Р.У. с обручем. Перестроение в движении. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Акробатические упражнения: Несложные комбинации из акробатических упражнений. Подвижная игра. «Перетягивание».	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
14.			Строевые упражнения. О.Р.У. без предметов. Перестроение в движении. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Акробатические упражнения:	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.

			Несложные комбинации из акробатических упражнений. Подвижная игра. «Катающаяся мишень».					
15.			Теория: История образования комплекса ГТО. Строевые упражнения. О.Р.У. без предметов. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Акробатические упражнения: Несложные комбинации из акробатических упражнений. Подвижная игра. «Катающаяся мишень».	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
16.			Строевые упражнения. О.Р.У. с волейбольным мячом. Волейбол: обучение броскам и ловли волейбольного мяча 2-мя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча. Итоговое занятие по освоению модуля программы (промежуточное) Контрольные нормативы	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
17.			Строевые упражнения. О.Р.У. без предметов. Развитие и совершенствование физических качеств (скоростно-силовые, координация, выносливость, быстрота) в подвижных играх. Подвижные игры: « Борьба за мяч», « Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
18.			Строевые упражнения. О.Р.У. без предметов. Развитие и совершенствование физических качеств (скоростно-силовые, координация, выносливость, быстрота) в подвижных играх. Подвижные игры: «Эстафеты с бегом», «Эстафеты с прыжками», «Эстафеты футболистов», «Эстафеты баскетболистов».	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
19.			Строевые упражнения. О.Р.У. без предметов. Развитие и совершенствование физических качеств (скоростно-силовые, координация, выносливость, быстрота) в подвижных играх. Подвижные игры: «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Охотники и утки».	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
20.			Строевые упражнения. О.Р.У. с волейбольным мячом. Волейбол: стойки и перемещения волейболиста. Набрасывание мяча (работа в парах).	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.

21.			Строевые упражнения. О.Р.У. с волейбольным мячом. Волейбол: набрасывание мяча (работа в парах). Передача верхняя и нижняя двумя руками.	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
22.			Строевые упражнения. О.Р.У. с баскетбольным мячом. Баскетбол: Броски и ловля от груди , из-за головы двумя руками; одной рукой от плеча.	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
23.			Теория: Правила соревнований по видам спорта. Строевые упражнения. О.Р.У. с волейбольным мячом. Волейбол: Совершенствование и закрепление ранее изученных волейбольных приёмов.	2 час		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
24.			Строевые упражнения. О. Р. У. с баскетбольным мячом. Баскетбол: Ведение баскетбольного мяча одной рукой (правой или левой), попеременно (правой и левой).	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
25.			Строевые упражнения. О. Р. У. с теннисным мячом. Развитие и совершенствование физических качеств (скоростно- силовые, координация, выносливость, быстрота) в подвижных играх: «Гонка мячей», «Салки», «Удочка».	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
26.			Строевые упражнения. О. Р. У. с теннисным мячом. Развитие и совершенствование физических качеств (скоростно- силовые, координация, выносливость, быстрота) в подвижных играх: «Гонка мячей», «Салки», «Удочка».	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
27.			Строевые упражнения. О. Р. У. с волейбольным мячом. Развитие и совершенствование физических качеств (скоростно- силовые, координация, выносливость, быстрота) в подвижных играх: «Гонка мячей», «Салки», «Удочка».	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
28.			Строевые упражнения. О. Р. У. с баскетбольным мячом. Развитие и совершенствование физических качеств (скоростно- силовые, координация, выносливость, быстрота) в спортивных играх.	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
29.			Строевые упражнения. О. Р. У. с футбольным мячом. Развитие и совершенствование физических качеств (скоростно- силовые, координация, выносливость,	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.

			быстрота) в подвижных играх					
30.			Строевые упражнения. О.Р.У. с теннисным мячом. Развитие и совершенствование физических качеств (скоростно-силовые, координация, выносливость, быстрота) в подвижных играх	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
31.			Теория: Сведения о строении детского организма. Строевые упражнения. О.Р.У. со скакалкой. Развитие и совершенствование физических качеств (скоростно-силовые, координация, выносливость, быстрота) в спортивных играх	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
32.			Строевые упражнения. О.Р.У. с обручем. Развитие и совершенствование физических качеств (скоростно-силовые, координация, выносливость, быстрота) в подвижных играх	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
33.			Строевые упражнения. О.Р.У. с теннисным мячом. Развитие и совершенствование физических качеств (скоростно-силовые, координация, выносливость, быстрота) в подвижных играх	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
34.			Строевые упражнения. О.Р.У. на гимнастической скамейке. Развитие и совершенствование физических качеств (скоростно-силовые, координация, выносливость, быстрота) в подвижных играх	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
35.			Строевые упражнения. О.Р.У. со скакалкой. Развитие и совершенствование физических качеств (скоростно-силовые, координация, выносливость, быстрота) в подвижных играх: «Эстафеты с прыжками», «Встречная эстафета с мячом», «Мяч среднему», «Ловцы».	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
36.			Строевые упражнения. О.Р.У. со скакалкой. Развитие и совершенствование физических качеств (скоростно-силовые, координация, выносливость, быстрота) в подвижных играх. Подвижные игры: «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.
37.			Строевые упражнения. О.Р.У. со скакалкой. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Наблюде ние.

			Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Подвижные игры с прыжками.					
38.			Строевые упражнения. О.Р.У. без предметов. Итоговая аттестация по освоению программы.	2 часа		груп повая	СОШ, спорт. зал	Тестиро вание

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.

- 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 - 1 час. Форма педагогического контроля и динамики физического развития обучающихся осуществляется самим тренером- преподавателем.

- выполнение учебного плана;
- определение полноты освоения разделов и тем дополнительной программы за период.

Нормативы по физической подготовке занимающихся отражают уровень подготовленности детей, а также динамику роста или снижения этих показателей.

Итоговая аттестация - 1 час. Форма оценки теоретических знаний у учащихся спортивной школы, полностью завершившего обучение, осуществляемая самим тренером-преподавателем.

- сдача нормативов по ОФП на конец освоения программы.

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. Осанкой называется:

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

Ответы:

1	2	3	4	5
в	б	б	в	б

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.

Диагностическая карта «Мониторинг результативности обучения»

Ф.И.О. учащегося _____

По программе _____

Наименование программы _____

Срок обучения: 1 год (144ч.)

Планируемые результаты	Критерий	Степень выраженности оцениваемого качества	На начало обучения (вводный) 02.09 – 06.09.2024	На конец обучения (итоговый) 19.05.- 23.05.2025
Предметные результаты	Занятия понятийного аппарата, используемого при реализации программы.	<p><i>Высокий уровень (3б.):</i> учащийся знает понятия и термины, предусмотренные программой.</p> <p><i>Средний уровень (2б.):</i> учащийся владеет ½ объемом знаний, предусмотренных программой.</p> <p><i>Низкий уровень (1б.):</i> учащийся владеет менее чем ½ объемом знаний, предусмотренных программой.</p>	Низкий уровень (1 балл)	Высокий уровень (3 балла)
	Владение объемом умений и навыков, предусмотренных программой.	<p><i>Высокий уровень (3б.):</i> учащийся владеет объемом знаний, предусмотренных программой.</p> <p><i>Средний уровень (2б.):</i> учащийся владеет ½ объемом знаний, предусмотренных программой.</p> <p><i>Низкий уровень (1б.):</i> учащийся владеет менее чем ½ объемом знаний, предусмотренных программой.</p>	Низкий уровень (1 балл)	Высокий уровень (3 балла)
	Подбор материалов с учетом характера объекта. Подбор и применение спортивного инвентаря, оборудования в	<p><i>Высокий уровень (3б.):</i> учащийся владеет объемом знаний, предусмотренных программой.</p> <p><i>Средний уровень (2б.):</i> учащийся владеет ½ объемом</p>	Низкий уровень (1 балл)	Высокий уровень (3 балла)

	технологических процессах с учетом областей их применения.	знаний, предусмотренных программой. <i>Низкий уровень (1б.):</i> учащийся владеет менее чем ½ объемом знаний, предусмотренных программой.			
	Развитие моторики и координации движений рук и ног при выполнении упражнений с инвентарём и без.			Высокий уровень (3 балла)	
	ВЫВОД:		Низкий уровень	Высокий уровень	
Метапредметные результаты	Самостоятельность в подборе упражнений и элементов.	<i>Высокий уровень (3б.):</i> учащийся работает с инвентарём самостоятельно, не нуждается в помощи со стороны педагога. <i>Средний уровень (2б):</i> учащийся работает с инвентарём с помощью педагога или родителей. <i>Низкий уровень (1б.):</i> учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с инвентарём, нуждается в постоянной помощи и контроля со стороны педагога	Низкий уровень (1 балл)	Высокий уровень (3 балла)	
	Проявление инновационного подхода к решению практических задач поставленных тренером-преподавателем в процессе выполнения упражнений.				
	Самостоятельная организация и выполнение различных упражнений и элементов.	<i>Высокий уровень (3б.):</i> учащийся работает самостоятельно. <i>Средний уровень (2б):</i> учащийся работает с помощью педагога или родителей. <i>Низкий уровень (1б.):</i> учащийся испытывает серьезные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроля со стороны педагога	Низкий уровень (1 балл)	Высокий уровень (3 балла)	
	Согласование и координация совместной познавательно-продуктивной деятельности с другими ее участниками.				
	ВЫВОД:		Низкий уровень	Высокий уровень	

2.4.Методическое обеспечение программы.

№ п\п	Тема	Форма организации и проведения занятий	Приемы и тесты	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Набор группы. Оценка физической подготовки.	Групповая, индивидуальная.	Словесные, наглядные.	Анкеты, презентация, инструкции.	Анализ анкет, инструктаж.
2.	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	Групповая, фронтальная.	Словесные, наглядные.	Плакаты, презентация.	Контрольные нормативы, наблюдение.
3.	Здоровый образ жизни.	Групповая, фронтальная.	Словесные, наглядные, практические.	Плакаты, презентация.	Контрольные нормативы, наблюдение.
4.	Упражнения на развитие скоростных способностей	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная.	Словесные, наглядные, практические.	Гимнастическая скамейка, скакалки, мячи: теннисные, набивной.	Контрольные нормативы, наблюдение.
5.	Упражнения на развитие выносливости.	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная.	Словесные, наглядные, практические.	Гимнастическая скамейка, скакалки, мячи: теннисные, набивной, в\б.	Контрольные нормативы, наблюдение.
6.	Упражнения на развитие силовых способностей.	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная.	Словесные, наглядные, практические.	Гимнастическая скамейка, шведская стенка. скакалки, мячи: теннисные, набивной.	Контрольные нормативы, наблюдение.
7.	Упражнения на развитие координационных способностей.	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная.	Словесные, наглядные, практические.	Гимнастическая скамейка, шведская стенка. скакалки, мячи: теннисные, набивной.	Контрольные нормативы, наблюдение.
8.	Упражнения на развитие гибкости.	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная.	Словесные, наглядные, практические.	Гимнастическая скамейка, шведская стенка. скакалки, мячи: теннисные, набивной.	Контрольные нормативы, наблюдение.
9.	Упражнения на развитие ловкости.	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная.	Словесные, наглядные, практические.	Гимнастическая скамейка, шведская стенка. скакалки, мячи: теннисные, набивной, волейбольный.	Контрольные нормативы, наблюдение.
10.	Подвижные и спортивные игры.	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная.	Словесные, наглядные, практические.	Мячи: теннисные, набивной, волейбольный, баскетбольный,	Контрольные нормативы, наблюдение.

				футбольный, сетка.	
11.	Контрольные нормативы.	Индивидуальная	Практические	Гимнастическая скамейка, шведская стенка. скакалки, мячи: теннисные, набивной, волейбольные, баскетбольные, футбольные.	Анализ

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 обучающиеся 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 обучающийся обязан научиться в равной степени правильно и точно выполнять упражнения подводящие к выполнению зачетных нормативов. Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

Наибольшее внимание уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности.

2.5. Материально-техническое обеспечение программы.

Кадровое обеспечение:

По данной программе может работать педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель, имеющие средне – специальное или высшее профессиональное образование и отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам, ч. 1, ст. 46 от 29.12.2012 г. № ФЗ-273 «Об образовании Российской Федерации», а так же лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

Материально-техническое обеспечение:

- помещение для занятий хорошо проветриваемое, с ярким освещением;

Место осуществления образовательной деятельности:

Общеобразовательные школы Белоглинского района: №5, №11, №12, №20; спорткомплекс ул. Первомайская, №159; малобюджетный спорткомплекс «Победа» ул. Железнодорожная, №137в; спорткомплекс пос. Центральный, ул. Пионерская, д.3.

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

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Скамейка гимнастическая	штук	6
2	Маты гимнастические	штук	2
3	Перекладина высокая (турник)	штук	1
4	Перекладина низкая высотой (90 см.)	штук	1
5	Разметка для прыжков в длину с места	штук	1
6	Беговая дорожка 60 м.	штук	1

7	Мяч для метания весом 150 г.	штук	10
10	Свисток	штук	1
11	Секундомер	штук	2
12	Фишки (конусы)	штук	40
13	Мяч теннисный	штук	10
14	Мяч волейбольный	штук	10
15	Мяч баскетбольный	штук	10
16	Мяч футбольный	штук	10
17	Мяч набивной весом 1 кг.	штук	5
18	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
19	Обручи гимнастические	штук	10
20	Скакалка гимнастическая	штук	25
21	Палка гимнастическая	штук	25

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-преподаватель.

Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале и на улице. Точное выполнение заданий тренера-преподавателя, исключение попадания 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 обучаемого. Особую опасность представляют современные покрытия полов после влажной уборки. Необходимо дождаться их полного высыхания.

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

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.

Меры профилактики. Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники бега прыжков, метания, игры с мячом, исключая 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 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.

Алгоритм учебного занятия.

Тема: _____
 Дата проведения _____
 Средства обучения:
 Методы обучения:
 Форма проведения:
 Цель занятия:
 Задачи занятия:
 Ход занятия:

1. Организационная часть.
2. Теоретическая часть
3. Практическая часть
4. Результативность
5. Подведение итогов занятия.

2.6 Список литературы.

1. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10- 11 классов: Учеб.-метод. пособие для учителя. -Ростов н/Д.: Феникс, 2010г. - 413с.- (Б-ка учителя). 373.103.7 А 80.
2. Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 классы: Метод. рекомендации: Пособие для учителей общеобразоват. учреждений / Под ред. М. Я. Виленского -М. :Просвещение, 2013г.-142с.-9,3 печ. л. 373.103.7 В 44.
3. Власова Е.М. Подвижные игры и игровые упражнения в школьной системе физического воспитания: Учеб. пособие. - Великие Луки: ВЛГАФК,2011.-126с.- 8,0 печ. л. 373.103.7 В 58.
4. КГУФКСТ. Каф. Т и М спортивных игр СПОРТ,ФК. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Учеб. Программа днев. и заоч. формы обучения по специальности 032102.65 "Физ.культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)"/Авт.-сост. В.И.Родионов, С.В.Ребров. -Краснодар: КГУФКСТ,2012.-10с.-0,7 печ. л. 796.325(06) Б 17.
5. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учеб. для общеобразоват. учреждений/Под ред.В.И.Ляха.-7-е изд.-М.: Просвещение,2012.-237с.-13,19 печ. л. 373.103.7 Л 98.
6. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации: Учеб. - метод. пособие/Авт. -сост. А. Н. Каинов.-Волгоград:Учитель,2015.-167с.- 9,7 печ. л .(В помощь преподавателю). 373.103.70 64.
7. Сибирский ГУФК. Актуальные вопросы совершенствования учебно-тренировочного процесса: Сб. материалов II науч.- практ. конф. преподавателей и аспирантов/Под общ. ред.А. В.Литмановича.-Омск:СибГУФК,2014.-144с.-10,5 печ. л. 796(06) А 43.
8. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для вузов/ Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин и др.; Под ред. Ю.Д.Железняк,

Ю.М.Портнова. 7-е изд., стер. - М.: Академия, 2016.-520с.- 32,5 печ. л.-(Высш. проф. образование). 796.3(075) С 73.

9. Спортивные игры: Учеб. пособие/ Авт.- сост. М.М.Бобров, Н.Г. Лутченко, И.В.Соколова и др.-СПб.:СПбГУП,2011.-236с.-12печ.л.-(Б-ка Гуманит. ун-та; Вып.46).796.3(075) С 73.

10. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015г. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).