

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 года

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 ПОДГОТОВКИ (лето)**

Уровень программы: ознакомительный  
Адресат программы: от 5-17 лет  
Срок реализации программы: 28 часов  
Состав группы: до 25 человек  
Форма обучения: очная  
ID – номер программы в Навигаторе: 32135

**Автор программы:**  
тренер- преподаватель МБУ ДО  
«СШ Белоглинского района»:  
Житникова Ирина Леонидовна

с. Белая Глина  
2024 год

## Содержание

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

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Уровень программы.....	6
1.4. Содержание программы.....	8
1.5. Планируемые результаты.....	11

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

2.1. Календарный учебный график.....	12
2.2. Формы аттестации.....	15
2.3. Методическое обеспечение программы.....	16
2.4. Условия реализации программы.....	17
2.5. Требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований .....	18
2.6. Система воспитательной работы. Организация мероприятий с обучающимися и родителями вне учебного плана.....	19
2.7. Список литературы.....	21

## **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 5-7 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 высокие требования к занимающимся в процессе обучения.

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

## **Адресат программы**

Адресатом программы являются учащиеся 5-17 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 25 человек согласно пропускной способности спортивного зала.

Продолжительность занятий обучающихся 5-17 лет 1 академический час по 45 минут 4 раза в неделю.

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

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

### **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель:** обеспечение условий для укрепления здоровья детей, подростков путём их массового вовлечения в регулярные занятия физической культурой, спортом, создание психолого-педагогических условий, способствующих развитию, воспитанию детей, 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;

##### **Личностные:**

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

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

- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;

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

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

### **Метапредметные:**

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

- умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;

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

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

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

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

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям;

- формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.

### **1.3. Уровень программы.**

#### ***Объем и срок освоения программы:***

**Данная программа рассчитана на 7 недель.**

**Ознакомительный уровень - количество часов – 28 часов (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 – 2 раза в неделю по 2 академических часа или 4 раза в неделю по 1 академическому часу**

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Состав объединения постоянный.

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

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

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

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

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

**Ведущими методами обучения**, рекомендуемыми данной программой являются:

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

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

- **практические методы:**

-метод упражнений,

-игровой метод,

- соревновательный.

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

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

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

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

**Особенности организации образовательного процесса** - в соответствии с индивидуальным учебным планом в объединениях по интересам, сформированных в группы учащихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения (Приказ №1008, п. 7); состав группы постоянный.

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

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

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

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

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

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

#### 1.4. Содержание программы

##### Учебный план

Уровень сложности	год обучения	дисциплины (модули)	Трудоемкость (количество академических часов)			Формы аттестации
			всего	теория	практика	
Ознакомительный	1	ОФП	28	1	27	Контрольные нормативы по ОФП

##### Годовой учебный план

материал программы	всего	теория	практика
<b>ОФП</b>	<b>28</b>	<b>1</b>	<b>27</b>
Теоретическая подготовка	1	1	
Строевая подготовка	4		4
Легкоатлетические упражнения	4		4
Гимнастические упражнения	4		4
Подвижные игры. Эстафеты.	15		15

##### Теоретический раздел программы – 1 час.

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

1.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях.
----	---



## **Практический раздел программы –27 час.**

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

### **Программный материал для практических занятий**

#### **Гимнастические упражнения – 4 часа.**

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

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

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

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

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

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

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

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

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 м. 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 кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей и др.

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

#### **Легкоатлетические упражнения - 4 часа.**

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

Бег: 20,30,60 м. Бег с низкого старта 60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. 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.

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

#### **Спортивные и подвижные игры, эстафеты – 15 часов.**

*Спортивные и подвижные игры:* волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Русская лапта», «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чихардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из

исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Эстафеты с бегом, прыжками, с различными предметами, комбинированная.

### 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 тренера-преподавателя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных тренером-преподавателем ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и тренера-преподавателя, 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 тренера-преподавателя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму;
- определять и формулировать цель деятельности на занятиях;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- уметь высказывать своё предположение (версию);
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с тренером-преподавателем и другими учащимися 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).

*Познавательные УУД:*

- умение делать выводы в результате совместной работы группы и тренера-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 диагностической карты: «Мониторинг результативности обучения».

## Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1 Календарный учебный график

п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов, продолжительность занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	п л а н	ф а к т						
1.			Инструктаж по технике безопасности на занятиях, по пожарной безопасности. Строевые упражнения. Бег. Ходьба. ОРУ без предметов. Упражнения для плечевого пояса из различных и. п. Подвижная игра.	1ч. (45 мин.)	согласно расписанию	групповая	Спортзал/ площадка	Беседа, наблюдение
2.			Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упр-ия. Упражнения для укрепления всех групп мышц. Подвижная игра.	1ч. (45 мин.)	согласно расписанию	групповая	Спортзал/ площадка	Наблюдение
3.			Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упр-ия. Подвижная игра с бегом и прыжками.	1ч. (45 мин.)	согласно расписанию	групповая	Спортзал/ площадка	Наблюдение
4.			Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Беговые упражнения. Подвижная игра с бегом и прыжками.	1ч. (45 мин.)	согласно расписанию	групповая	Спортзал/ площадка	Наблюдение
5.			Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Беговые упражнения. «Фестиваль подвижных игр»	1ч. (45 мин.)	согласно расписанию	групповая	Спортзал / площадка	Наблюдение

6.			Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Беговые упражнения. Подвижная игра.	1ч. (45 мин.)	согласно расписанию	групповая	Спортзал/ площадка	Наблюдение
7.			Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Беговые упражнения. Подвижная игра.	1ч. (45 мин.)	согласно расписанию	групповая	Спортзал/ площадка	Наблюдение
8.			Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Беговые упражнения. Подвижная игра.	1ч. (45 мин.)	согласно расписанию	групповая	Спортзал/ площадка	Наблюдение
9.			Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. Упражнения для укрепления всех групп мышц. Подвижная игра.	1ч. (45 мин.)	согласно расписанию	групповая	Спортзал/ площадка	Наблюдение
10.			Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. Упражнения для укрепления всех групп мышц. Подвижная игра.	1ч. (45 мин.)	согласно расписанию	групповая	Спортзал/ площадка	Наблюдение
11.			Строевые упражнения. Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упр-ия. Упражнения для развития игровой ловкости. Подвижная игра. Эстафеты.	1ч. (45 мин.)	согласно расписанию	групповая	Спортзал/ площадка	Наблюдение
12.			Строевые упражнения. Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упр-ия. Упражнения для развития игровой ловкости. Подвижная игра. Эстафеты.	1ч. (45 мин.)	согласно расписанию	групповая	Спортзал/ площадка	Наблюдение
13.			Строевые упражнения. Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упр-ия. Упражнения для развития игровой ловкости. Подвижная игра. Эстафеты.	1ч. (45 мин.)	согласно расписанию	групповая	Спортзал / площадка	Наблюдение
14.			Строевые упражнения. Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упр-ия. Упражнения для развития игровой ловкости. Подвижная игра. Эстафеты.	1ч. (45 мин.)	согласно расписанию	групповая	Спортзал / площадка	Наблюдение
15.			Строевые упражнения. Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упр-ия. Упражнения для развития игровой ловкости. Подвижная игра. Эстафеты.	1ч. (45 мин.)	согласно расписанию	групповая	Спортзал / площадка	Наблюдение
16.			Строевые упражнения. Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упр-ия. Упражнения для развития	1ч. (45 мин.)	согласно расписанию	групповая	Спортзал/ площадка	Наблюдение

			игровой ловкости. Подвижная игра.					
17.			Строевые упражнения. Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упр-ия. Упражнения для развития игровой ловкости. Подвижная игра.	1ч. (45 мин.)	согласно расписанию	групповая	Спортзал / площадка	Наблюдение
18.			Строевые упражнения. Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упр-ия. Упражнения для развития игровой ловкости. Подвижная игра.	1ч. (45 мин.)	согласно расписанию	групповая	Спортзал / площадка	Наблюдение
19.			Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Беговые упр-ия. Подвижная игра с бегом и прыжками.	1ч. (45 мин.)	согласно расписанию	групповая	Спортзал / площадка	Наблюдение
20.			Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Беговые упражнения. Подвижная игра с бегом и прыжками.	1ч. (45 мин.)	согласно расписанию	групповая	Спортзал / площадка	Наблюдение
21.			Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Беговые упражнения. Подвижная игра с бегом и прыжками.	1ч. (45 мин.)	согласно расписанию	групповая	Спортзал / площадка	Наблюдение
22.			Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Беговые упражнения. Подвижная игра с бегом и прыжками.	1ч. (45 мин.)	согласно расписанию	групповая	Спортзал / площадка	Наблюдение
23.			Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Беговые упражнения. Подвижная игра с бегом и прыжками.	1ч. (45 мин.)	согласно расписанию	групповая	Спортзал / площадка	Наблюдение
24.			Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. Подвижная игра с бегом и прыжками.	1ч. (45 мин.)	согласно расписанию	групповая	Спортзал / площадка	Наблюдение
25.			Строевые упражнения. Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. Упражнения для развития игровой ловкости. Подвижная игра.	1ч. (45 мин.)	согласно расписанию	групповая	Спортзал / площадка	Наблюдение
26.			Строевые упражнения. Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. Упражнения для развития игровой ловкости. Подвижная игра.	1ч. (45 мин.)	согласно расписанию	групповая	Спортзал / площадка	Наблюдение
27.			Ходьба. Бег. ОРУ с	1ч.	согласно	групп-	Спортзал /	Наб-

		предметами. Беговые упражнения. «Легкоатлетические испытания»	(45 мин.)	расписа нию	повая	площадка	людение
28.		Строевые упражнения. Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. Упражнения для развития игровой ловкости. Подвижная игра.	1ч. (45 мин.)	согласно расписа нию	груп повая	Спортзал/ площадка	Наб- людение

## 2.2. Формы аттестации

**Формами** диагностического обследования результатов обучения и личностного развития воспитанников по программе проводится методом наблюдения, собеседования. Такое обследование ведется в течение учебного периода.

### **Средства:**

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 и итоговый) и оформляется в диагностической карте.

Форма фиксации результатов реализации программы:

### **Диагностическая карта. «Мониторинг результативности обучения»**

Учащегося \_\_\_\_\_  
ФИО

По программе \_\_\_\_\_  
Наименование программы

Срок обучения: 28 часов.

Планируемые результаты	Критерий	Степень выраженности оцениваемого качества	На начало обучения (вводный)	На конец обучения (итоговый)
Предметные результаты	Занятия понятийного аппарата, используемого при реализации программы.	<i>Высокий уровень (3б.):</i> учащийся знает понятия и термины, предусмотренные программой. <i>Средний уровень (2б.):</i> учащийся владеет ½ объемом знаний, предусмотренных программой. <i>Низкий уровень (1б.):</i> учащийся владеет менее чем ½ объемом знаний, предусмотренных программой.	Низкий уровень (1 балл)	Высокий уровень (3 балла)

Владение объемом знаний, предусмотренных программой.	<p><i>Высокий уровень (3б.):</i> учащийся владеет объемом знаний, 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)
Развитие моторики и координации движений	<p><i>Высокий уровень (3б.):</i> учащийся владеет объемом знаний, 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)
<b>ВЫВОД:</b>		Низкий уровень	Высокий уровень

### 2.3. Методическое обеспечение программы.

При реализации программы использованы образовательные технологии: технология дифференцированного 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).

#### 2.4. Условия реализации программы.

Для успешной реализации общеобразовательной общеразвивающей программы необходимо:

Материально-техническое обеспечение:

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

Место осуществления образовательной деятельности:

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

#### Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

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

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.

## **2.5. 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.

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.

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 учащегося спортивного инвентаря, оборудования, одежды и обуви.

К методическим причинам 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.

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.

## **2.6. Система воспитательной работы.**

### **Организация мероприятий с обучающимися и родителями вне учебного плана.**

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно и содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- творческую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов, турниров с известными спортсменами Краснодарского края и Российской Федерации;
- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

### **Воспитательная работа.**

Главными задачами воспитательной работы являются: развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Воспитательная работа с учащимися в СШ 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 юного спортсмена – 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 юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена 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, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

#### ***Основные направления воспитательной работы:***

1. Гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

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, традициям баскетбола.

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 спортсменов.

#### ***Основные формы воспитательной работы:***

- встречи с выпускниками, знаменитыми спортсменами;

-тематические диспуты и беседы;

- массовые физкультурно-спортивные и культурно - досуговые мероприятия школы и села;

- просмотр соревнований (видео, телевидение) и их обсуждение;
- психологические тренинги под руководством педагога-психолога (командного взаимодействия, бесконфликтного поведения и др.);

п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственные
1.	Фестиваль подвижных игр.	июнь	тренеры-преподаватели
2.	Участие в открытии Всекубанского турнира по уличному баскетболу среди детских дворовых команд на Кубок губернатора Краснодарского края	июнь	тренеры-преподаватели
3.	Участие в открытии Всекубанского турнира по футболу среди детских дворовых команд на Кубок губернатора Краснодарского края	июнь	тренеры-преподаватели
4.	Соревнования «Легкоатлетические испытания»	июнь, август	тренеры-преподаватели
5.	Поход в окрестностях с. Белая Глина	август	тренеры-преподаватели
6.	Проведение родительских собраний	1 раз в квартал	тренеры-преподаватели
7.	Посещение районных, краевых соревнований	в течение лета	тренеры-преподаватели

### **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.

### **2.7. Список литературы.**

#### **Нормативно-правовые акты:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)// Дополнительное образование: сборник нормативных документов. – М.: издательство «Национальное образование», 2015. – 48с.
3. Приказ Минпросвещения РФ от 29 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Краевые методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ и программ электронного обучения 2020г.

#### **Список литературы для тренера – преподавателя**

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

15. Яхонтов Е.П., Юный баскетболист, изд-во «Физкультура и спорт», 1987г., 180с.
16. Костикова Л.В., Подвижные игры, изд-во АСТ, 2002г., 130с.
17. Яхонтов Е.П., Л.С.Кит, Индивидуальные упражнения баскетболиста, изд-во «Физкультура и спорт», 1981г., 70с.
18. Линдеберг Ф., Баскетбол: игра и обучение, изд-во «Физкультура и спорт», 1987г., 280с.
19. Тойкус С., Мы играем в баскетбол, изд-во «Просвещение», 1984г.
20. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" N 329-ФЗ от 14.12.2007 г.
21. Федеральный закон "Об образовании» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.