

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска»

Рассмотрено
педагогическим советом
Протокол № 3 от 29 мая 2024г.



Утверждаю:
Директор МБУДО «ДДК «Ровесник» г. Челябинска»
/Широченкова Н.В./
Приказ № 99 от 29 мая 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Физическая подготовка»**

Возраст обучающихся: 7 – 18 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Сайранов Илдар Рифович,
тренер-преподаватель

Содержание

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы		
1.1.	Пояснительная записка программы	3
1.2.	Обучение	
	1. Цель и задачи программы	6
	2. Содержание программы	7
	3. Планируемые результаты	16
1.3.	Воспитание	
	1. Цель и задачи воспитания	19
	2. Содержание воспитательной деятельности	19
	3. Целевые ориентиры воспитания	20
Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1.	Календарный учебный график	21
2.2.	Учебный план	22
2.3.	План воспитательной работы	23
2.4.	Условия реализации программы	27
2.5.	Формы контроля успеваемости	28
2.6.	Анализ результатов воспитания	30
2.7.	Оценочные материалы	31
2.8.	Методические материалы	33
2.9.	Список литературы	34
3.	Приложение	37

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная программа разработана и реализуется в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021г. № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. № 467».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"»
8. Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах российской Федерации»).
9. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05 августа 2020г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с

- ”Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ”).
10. Закон Челябинской области от 29.08.2013г. № 515-30 «Об образовании в Челябинской области».
 11. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020г. № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021-2025 годы».
 12. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021г. № 01/253 «Об утверждении концепции выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи Челябинской области».
 13. Положение об организации образовательного процесса в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник г. Челябинска»
 14. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска».
 15. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля, промежуточной аттестации и оценивания по итогам освоения программы в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска».

Актуальность программы

В последнее время проблема и необходимость формирования здорового образа жизни стала наиболее актуальна. Важную роль при этом играет пропаганда и стимулирование занятий физкультурой и спортом, формирование положительного отношения, культивации физически красивого и здорового тела.

Физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, способствует укреплению здоровья обучающихся, подготавливает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта, в военной или трудовой деятельности.

Отличительной особенностью данной программы является личностно-ориентированный подход по освоению учебного материала.

Для занятий физической подготовкой характерно разнообразие учебного материала в сочетании с оптимальными физическими нагрузками. В основе может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений: легкая атлетика, гимнастика, акробатика, спортивные игры.

Занятия по данной программе способствуют развитию всесторонних и физических качеств, повышают уровень физических возможностей организма.

Общефизическую выносливость развивают несложные циклические движения в течение максимально длительного промежутка времени, бег на длинные дистанции и переменный бег, многократное повторение специфических упражнений через малые промежутки времени или подряд.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на обучающихся в возрасте **от 7 до 18 лет**.

Психологический портрет обучающихся 7 – 11 лет: развитие обучающихся этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности — учения. Учение выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности обучающийся не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Характерным для этого возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

Психологический портрет обучающихся 11 – 14 лет: характерным для обучающихся данного возраста является переход от детства к взрослости, который составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации обучающегося: стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов. Это один из ответственных этапов психического развития человека, становления его личности, интенсивно формируются самосознание, способность к анализу окружающих явлений, возрастает интерес к отвлеченным проблемам.

Психологический портрет обучающихся 15 – 18 лет: главное психологическое приобретение данного возраста — это открытие своего внутреннего мира, внутреннее «Я». Главным измерением времени в самосознании является будущее, к которому он (она) себя готовит. Ведущая деятельность в этом возрасте — учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы.

Срок реализации программы **4 года**.

Форма обучения очная, групповая. Состав группы постоянный, разновозрастной.

На первом году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, что составляет 144 часа в год, на 2 – 4 годах обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, 216 часов в год.

К занятиям по данной программе допускаются все желающие при наличии медицинского допуска.

1.2. ОБУЧЕНИЕ

1.2.1. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для формирования всестороннего и гармоничного физического развития обучающихся через формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Задачи программы:

Личностные

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни и регулярной спортивной деятельности;
- воспитывать коммуникативные навыки,
- воспитывать уважительные отношения к окружающим;
- воспитывать чувства ответственности и коллективизма;
- воспитывать самодисциплину;
- воспитывать целеустремленность, настойчивость, выдержку, самообладание.

Метапредметные

- способствовать развитию умственных, физических и психических качеств;
- способствовать развитию физических качеств (выносливость, быстрота, скорость);
- способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать развитию умения самостоятельно совершенствовать уровень физической подготовки.

Предметные

- дать понятие общей физической подготовки;
- познакомить с дисциплинами, входящими в состав легкой атлетики;
- познакомить с основными видами гимнастики;
- познакомить с разнообразием спортивных игр.

1.2. ОБУЧЕНИЕ

1.2.2. Содержание программы

Перечень изучаемых разделов

№	Название раздела	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
1.	Вводное занятие	1	1	1	1
2.	Введение в профессию	1	1	1	1
3.	Легкая атлетика	40	60	60	60
4.	Гимнастика	40	60	60	60
5.	Акробатика	30	40	40	40
6.	Спортивные игры	28	50	50	50
7.	Контрольное занятие по итогам I полугодия	2	2	2	2
8.	Промежуточная аттестация	2	2	2	-
9.	Оценивание по итогам освоения программы	-	-	-	2
	Итого	144	216	216	216

1.2. ОБУЧЕНИЕ

Содержание программы

1 год обучения

1. Вводное занятие (1 ч.)

Понятие общей физической культуры, физическая культура и спорт, форма одежды, техника безопасности во время занятия.

2. Введение в профессию (1 ч.)

Где могут пригодиться полученные на занятиях знания.

3. Легкая атлетика (40 ч.)

Понятие легкой атлетики, дисциплины легкой атлетики.

Бег, разновидности бега, основные фазы хода и бега, техника бега, низкий старт, высокий старт, стартовый разгон, финиширование. Ходьба, медленный бег, кросс 500 - 1000 м, бег на короткие дистанции до 30 - 60 м, бег на длинные дистанции.

Прыжки, разновидности прыжков, техника прыжков. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.

Метание мяча с места, на дальность, в цель. Техника метания мяча.

Преодоление полосы препятствий.

4. Гимнастика (40 ч.)

Понятие гимнастики, гимнастика спортивная, гимнастика оздоровительная. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Страховка.

Техника перестроений. Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Техника общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером.

5. Акробатика (30 ч.)

Понятие акробатики, разновидности акробатики, спортивная акробатика. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Страховка.

Техника выполнения акробатических упражнений.

Упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу, балансировку.

Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью.

6. Спортивные игры (28 ч.)

Подвижные игры: «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч- среднему», «Мяч- капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий. «Перестрелка», «Пионербол».

Футбол, история, правила игры, техника передвижений, виды обманных движений. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Групповые тактические действия в нападении. Судейская практика.

Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъема. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъема, бедром. Ведение мяча

внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Финты. Отбор мяча.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником».

Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.

Участие в соревнованиях. Судейство соревнований.

7. Контрольное занятие по итогам I полугодия (2 ч.)

Тестирование двигательных способностей. Сдача норм ГТО в соответствии с нормативами.

8. Промежуточная аттестация (2 ч.)

Тестирование двигательных способностей. Сдача норм ГТО в соответствии с нормативами.

1.2. ОБУЧЕНИЕ

Содержание программы

2 год обучения

1. Вводное занятие (1 ч.)

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, личная гигиена, гигиена одежды и обуви, техника безопасности во время занятия.

2. Введение в профессию (1 ч.)

Понятие профессии. В каких профессиях пригодятся, полученные знания.

3. Легкая атлетика (60 ч.)

Бег, разновидности бега, основные фазы хода и бега, техника бега, низкий старт, высокий старт, стартовый разгон, финиширование. Ходьба, медленный бег, кросс 1000 - 1500 м, бег на короткие дистанции до 60 м, бег на длинные дистанции.

Прыжки, разновидности прыжков, техника прыжков. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной».

Метание мяча с места, на дальность, в цель. Техника метания мяча.

Метание малого мяча с разбега.

Преодоление полосы препятствий.

4. Гимнастика (60 ч.)

Гимнастика спортивная, гимнастика оздоровительная. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Страховка.

Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий. Техника перестроений.

Техника общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Техника упражнений на гимнастической скамейке. Силовые упражнения. Гимнастические упражнения на снарядах:

девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке;

мальчики- подтягивание.

Прыжок в упор присев на козла соскок с поворотом налево (направо).

Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.

5. Акробатика (40 ч.)

Разновидности акробатики, спортивная акробатика. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Страховка.

Упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу, балансировку.

Техника выполнения акробатических упражнений. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах.

6. Спортивные игры (50 ч.)

Подвижные игры: «Мяч - капитану», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Борьба за мяч», эстафеты.

Футбол: история, правила игры, техника передвижений, виды обманных движений, удары по мячу с места, с хода, остановка мяча, ведение мяча с изменением направления и скорости движения, финты, отбор мяча, выбивания, перехват.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Групповые тактические действия в нападении.

Тактика игры в защите, первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Судейская практика.

Баскетбол: история, правила игры, техника передвижений, передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо), остановки (прыжком), повороты на месте (вперед, назад), стойка баскетболиста, техника ловли и передачи мяча техника ведения мяча, ловля мяча двумя руками, передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Участие в соревнованиях. Судейство соревнований.

7. Контрольное занятие по итогам I полугодия (2 ч.)

Тестирование двигательных способностей. Сдача норм ГТО в соответствии с нормативами.

8. Промежуточная аттестация (2 ч.)

Тестирование двигательных способностей. Сдача норм ГТО в соответствии с нормативами.

1.2. ОБУЧЕНИЕ

Содержание программы

3 год обучения

1. Вводное занятие (1 ч.)

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма. Двигательный режим дня. Закаливание.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, личная гигиена, гигиена одежды и обуви, техника безопасности во время занятия.

2. Введение в профессию (1 ч.)

Профессии, связанные с основами физической подготовки. Тренер. Какими качествами должен обладать тренер.

3. Легкая атлетика (60 ч.)

Техника ходьбы и бега, техника вхождения в поворот, финиширование; ходьба, медленный бег, кросс 1500 - 2000 м, бег на короткие дистанции до 100 м, бег на длинные дистанции, эстафетный бег.

Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега.

Метание гранаты в цель и на дальность, техника метания гранаты.

Преодоление полосы препятствий.

4. Гимнастика (60 ч.)

Гимнастика спортивная, гимнастика оздоровительная. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Страховка.

Строевые упражнения, техника перестроений. Техника общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Техника упражнений на гимнастической скамейке. Силовые упражнения.

Гимнастические упражнения на снарядах:

девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке;

мальчики - подтягивание.

Прыжок в упор присев на козла соскок с поворотом налево (направо).

Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.

5. Акробатика (40 ч.)

Упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу, балансировку.

Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках.

Гимнастические упражнения на снарядах. Техника выполнения акробатических упражнений. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Страховка.

6. Спортивные игры (50 ч.)

Подвижные игры: «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Борьба за мяч», «Эстафеты у стенки», эстафеты.

Футбол: правила игры, техника передвижений, виды обманных движений. удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Групповые тактические действия в нападении. Судейская практика.

Баскетбол: правила игры, техника передвижений, стойка баскетболиста, техника ловли и передачи мяча техника ведения мяча. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

Участие в соревнованиях. Судейство соревнований.

7. Контрольное занятие по итогам I полугодия (2 ч.)

Тестирование двигательных способностей. Сдача норм ГТО в соответствии с нормативами.

8. Промежуточная аттестация (2 ч.)

Тестирование двигательных способностей. Сдача норм ГТО в соответствии с нормативами.

1.2. ОБУЧЕНИЕ

Содержание программы

4 год обучения

1. Вводное занятие (1 ч.)

Влияние физических упражнений на организм человека. Профилактика простудных заболеваний. Правила и приемы закаливания.

Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, личная гигиена, гигиена одежды и обуви, техника безопасности во время занятия.

2. Введение в профессию (1 ч.)

Профессии, связанные с основами физической подготовки: тренер. Что входит в обязанности тренера.

Выдающиеся тренеры: О.В. Знарк, Д.Е. Морозов, Р.З. Абачараев.

Выбор профессии. Учебные заведения, где можно продолжить обучение.

3. Легкая атлетика (60 ч.)

Техника ходьбы и бега, техника вхождения в поворот, финиширование; ходьба, медленный бег, кросс 2000 - 3000 м, бег на короткие дистанции до 100 м, бег на длинные дистанции, эстафетный бег.

Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Прыжковая техника, техника метания гранаты.

Метание гранаты в цель и на дальность.

Преодоление полосы препятствий.

4. Гимнастика (60 ч.)

Гимнастика спортивная, гимнастика оздоровительная. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Страховка.

Техника перестроений, строевые упражнения. Техника общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Техника упражнений на гимнастической скамейке. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий.

Гимнастические упражнения на снарядах:

девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке;

мальчики - подтягивание.

Прыжок в упор присев на козла соскок с поворотом налево (направо).

Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.

5. Акробатика (40 ч.)

Упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу, балансировку.

Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках.

Гимнастические упражнения на снарядах. Техника выполнения акробатических упражнений. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Страховка.

6. Спортивные игры (50 ч.)

Футбол: Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия.

Баскетбол: Передвижения, остановки, повороты.

Ловля и передача мяча одной и двумя руками. Броски мяча, ведение мяча.

Стойка защитника.

Регби. Техника паса, удара, обводки. Двусторонняя игра: удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия.

Участие в соревнованиях. Судейство соревнований.

7. Контрольное занятие по итогам I полугодия (2 ч.)

Тестирование двигательных способностей. Сдача норм ГТО в соответствии с нормативами.

8. Оценивание по итогам освоения программы (2 ч.)

Сдача норм ГТО в соответствии с нормативами. Показательные выступления, соревнования, игры.

1.2. ОБУЧЕНИЕ

1.2.3. Планируемые результаты

К концу 1 года обучения

Личностные	<p>Занятия посещает с интересом.</p> <p>Умеет общаться с педагогом.</p> <p>Старается уважительно относиться ко всем окружающим.</p>
Метапредметные	<p>Стал физически более развитый.</p> <p>Старается выполнять все упражнения.</p>
Предметные	<p>Знает основные требования к занятиям ОФП.</p> <p>Знает исторические сведения о физической культуре и спорте.</p> <p>Умеет самостоятельно выполнять физические упражнения.</p> <p>Владеет техникой метания мяча.</p> <p>Выполняет элементы гимнастики (подтягивания, отжимания, опорный прыжок).</p> <p>Знает правила и играет в подвижные игры.</p> <p>Знает основы техники и тактики в спортивных играх.</p> <p>Играет в спортивные и подвижные игры.</p>

К концу 2 года обучения

Личностные	<p>Регулярно посещает занятия.</p> <p>Старается уважительно относиться ко всем окружающим.</p> <p>Несколько развиты настойчивость и выдержка.</p>
Метапредметные	<p>Повысился уровень общей физической подготовки.</p> <p>Лучше стал запоминать базовые техники.</p> <p>Терпеливее выполняет все упражнения.</p>
Предметные	<p>Знает краткие сведения о строении человеческого организма.</p> <p>Имеет представление о личной гигиене и гигиене физических упражнений.</p> <p>Выполняет общеразвивающие упражнения и упражнения для развития гибкости.</p> <p>Выполняет упражнения на снарядах (подтягивания, отжимания).</p> <p>Владеет техникой метания мяча.</p> <p>Знает разновидности акробатики.</p> <p>Знает технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Выполняет упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу, балансировку.</p> <p>Выполняет акробатические упражнения.</p> <p>Выполняет гимнастические упражнения на снарядах.</p> <p>Знаком с разнообразием спортивных игр. Знает правила спортивных игр (футбол, баскетбол).</p> <p>Играет в спортивные игры.</p>

К концу 3 года обучения

Личностные	<p>Сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом. Регулярно посещает занятия.</p> <p>Достаточно хорошо сформированы коммуникативные навыки.</p> <p>Появилось чувство коллективизма, ответственности.</p> <p>Проявляет самостоятельность, настойчивость, выдержку.</p> <p>Проявляет навыки самодисциплины.</p>
Метапредметные	<p>Хорошо развиты выносливость, быстрота, скорость.</p> <p>Сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.</p> <p>Самостоятельно совершенствует уровень своей физической подготовки.</p>
Предметные	<p>Знает о влиянии физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма.</p> <p>Имеет представление о личной гигиене и гигиене физических упражнений.</p> <p>Владеет техникой ходьбы и бега, прыжковой техникой, техникой метания гранаты.</p> <p>Знает технику безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p>Знает правила страховки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p>Владеет техникой общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.</p> <p>Выполняет силовые упражнения.</p> <p>Выполняет акробатические упражнения.</p> <p>Выполняет гимнастические упражнения на снарядах.</p> <p>Знаком с разнообразием спортивных игр. Знает правила спортивных игр (футбол, баскетбол).</p> <p>Играет в спортивные игры.</p>

К концу 4 года обучения

Личностные	<p>Сформирована потребность в регулярной спортивной деятельности и здоровом образе жизни.</p> <p>Сформированы коммуникативные навыки и уважительное отношение к окружающим.</p> <p>Сформированы чувства ответственности и коллективизма за общее дело.</p> <p>Проявляет самостоятельность, настойчивость, выдержку.</p> <p>Проявляет навыки самодисциплины.</p>
Метапредметные	<p>Хорошо развиты физические качества.</p> <p>Сформирован устойчивый интерес к занятиям физической</p>

	<p>культурой и спортом. Самостоятельно совершенствует уровень своей физической подготовки.</p>
Предметные	<p>Знаком с профилактикой простудных заболеваний. Знает правила и приемы закаливания. Знает о влиянии физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма. Имеет представление о личной гигиене и гигиене физических упражнений. Знает правила оказания первой помощи при спортивных травмах. Владеет техниками выполнения гимнастических и акробатических упражнений. Знает технику безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Знает правила страховки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Владеет техникой общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Выполняет силовые упражнения. Выполняет акробатические упражнения. Выполняет гимнастические упражнения на снарядах. Достаточно хорошо играет в спортивные игры: баскетбол, футбол, регби. Знаком с правилами судейства в спортивных играх.</p>

1.3. Воспитание

1.3.1. Цель и задачи воспитания

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания:

- сформировать знание норм духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество;
- развивать личностное отношение к этим нормам, ценностям, традициям;
- формировать социокультурный опыт поведения;
- воспитывать нормы межличностных и социальных отношений.

1.3.2. Содержание воспитательной деятельности

Содержание воспитательной деятельности включает сведения о формах и методах воспитательной работы в процессе реализации программы. При этом педагог учитывает содержание и специфику конкретной программы, учитывает воспитательный потенциал тех или иных форм и методов и ориентируется на основные целевые ориентиры воспитания обучающихся и общие целевые установки воспитательной работы в организации.

Основной формой воспитания при реализации данной программы является учебное занятие. В ходе учебных занятий обучающиеся усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Получение информации об открытиях, изобретениях, достижениях в науке и спорте, о художественных произведениях и архитектуре, о традициях народного творчества, об исторических событиях; изучение биографий деятелей российской и мировой науки и культуры, спортсменов, путешественников, героев и защитников Отечества и т.д.

Важно, чтобы обучающиеся не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработка, обмен и т.д.

Практические занятия (тренировки, репетиции, конструирование, подготовка к конкурсам, соревнованиям, выставкам, участие в дискуссиях, в

коллективных творческих делах и прочее) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Участие в проектах и исследованиях способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности.

В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Игровые мероприятия: концерты, конкурсы, соревнования, выставки, выступления, презентации проектов и исследований – способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу обучающихся.

Воспитательное значение активностей обучающихся наиболее наглядно проявляется в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях, в экологической, патриотической, трудовой, профориентационной деятельности.

Необходимо отмечать успехи обучающихся, обеспечивать понимание того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, что в их деятельности и результатах находят своё выражение российские базовые ценности, традиционные духовно-нравственные ценности народов России. На это должны быть направлены ритуалы и обращения к государственной и национальной символике в ходе церемоний награждения, праздников, фестивалей, конкурсов, олимпиад, соревнований, концертов, выставок и др.

1.3.3. Целевые ориентиры воспитания

Ценностно-целевую основу воспитания обучающихся при реализации любой программы составляют целевые ориентиры воспитания как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации программы.

Целевые ориентиры направлены на воспитание и формирование:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- безопасного поведения;
- культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- уважения к старшим, наставникам;
- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

1 год обучения

2024/2025 учебный год

1	Продолжительность освоения программы – 4 года	1 год обучения
2	Начало освоения программы	01.09.2024г.
3	Окончание освоения программы	31.05.2028г.
4	Начало учебного года	01.09.2024 г.
5	Окончание учебного года	31.05.2025 г.
6	Выходные и праздничные дни	Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками: 04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05
7	Каникулы зимние	31.12.2024 – 08.01.2025г.
8	Летние каникулы	01.06.2025 – 31.08.2025г.
9	Продолжительность учебного года (учебные часы)	36 недель 72 часа
10	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	2 раза в неделю по 1 занятию Продолжительность занятия – 40 минут
11	Текущий контроль успеваемости	В течение всего периода освоения программы
12	Оценивание по итогам освоения программы	Май 2025 года

2.2. Учебный план
1 год обучения
2024/2025 учебный год

№	Название раздела	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Формы контроля успеваемости
1.	Вводное занятие	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
2.	Введение в профессию	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
3.	Легкая атлетика	20	3	3	2	2	2	2	2	2	2	Выполнение упражнений, самоконтроль, взаимоконтроль
4.	Гимнастика	20	2	2	3	3	2	2	2	2	2	Выполнение упражнений, самоконтроль, взаимоконтроль
5.	Акробатика	14	-	1	2	1	2	2	2	2	2	Выполнение упражнений, самоконтроль, взаимоконтроль
6.	Спортивные игры	14	1	2	1	1	2	2	2	2	1	Игра
7.	Контрольное занятие по итогам I полугодия	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	Тестирование, сдача нормативов
8.	Оценивание по итогам освоения программы	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	Сдача нормативов
Всего часов в год и по месяцам:		72	8	8	8	8	8	8	8	8	8	

2.3. План воспитательной работы 2024/2025 учебный год

Сроки проведения	Мероприятие	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1. Модуль «Воспитание в детском объединении»			
Ноябрь	Выявление лидеров среди обучающихся коллектива	Выявления лидеров в коллективе.	фотоотчёт мероприятия
В течение года	Проведение мероприятия в рамках проекта «Дети – детям»	Ребенок - тренер	фотоотчёт мероприятия
В течение года	Участие в мероприятии в качестве волонтеров	Участие в мероприятии «Школа добрых дел» Социальная поддержка ветеранов, инвалидов, людей старшего поколения, «Братьев наших меньших – бездомных животных»	фотоотчёт мероприятия
2. Модуль «Значимые события»			
Сентябрь	Посвящение в «Ровесники»	Посвящение в «Ровесники» Тренинг - игра	Фотоотчёт мероприятия
Ноябрь	День народного единства	Участие в концерте с тематической композицией.	фотоотчёт мероприятия
Декабрь	День Конституции	Участие в концерте с тематической композицией	фотоотчёт мероприятия
Декабрь	Новый год	Новогодние представления.	фотоотчёт мероприятия
Февраль	День защитника Отечества	Участие в концерте с тематической композицией.	фотоотчёт мероприятия
Март	Международный женский день	Участие в концерте с тематической композицией	фотоотчёт мероприятия
Май	Праздник Весны и труда	Демонстрация по значимым местам города.	фотоотчёт мероприятия
Май	День победы	Участие в концерте с тематической композицией	фотоотчёт мероприятия
3. Модуль «Профилактика и безопасность»			
Сентябрь	Участие в межведомственной профилактической акции «Образование всем детям»	Формирование социального паспорта коллектива, дни открытых дверей в ДДК и ОП, участие в мероприятиях в рамках Всероссийского Дня здоровья (07.09), участие в Акции «Голубь мира» в рамках «Международного дня Мира»	Социальный паспорт коллектива, фотоотчёт проведенных мероприятий
	Участие в	Инструктажи по БДД, беседы,	Журнал

	профилактической акции «Внимание-дети!»	«Минутки безопасности», практические занятия на улицах города, конкурс рисунков по БДД, акция «День световозвращателя», вопрос обеспечения безопасного поведения детей на дорогах на родительских собраниях,	инструктажей, протоколы родительских собраний, фотоотчёт практических занятий, конкурса рисунков и т.д.
Октябрь	Участие в профилактической акции «Осенние каникулы»	Профилактические мероприятия по БДД (викторины, конкурсы творческих работ)	фотоотчёт проведенных мероприятий
Ноябрь	Участие в межведомственной профилактической акции «Я и закон» («Правовое просвещение»)	Участие во Всероссийском Дне правовой помощи, Неделя правовых знаний, Цикл бесед «Путешествие в страну вредных привычек», Конкурс творческих работ (буклеты, рисунки) «Я человек, я имею право»	фотоотчёт проведенных мероприятий
	Участие в межведомственной комплексной оперативно-профилактической операции «Дети России»	Проведение мероприятий, направленных на формирование негативного отношения к незаконному потреблению наркотиков и пропаганду здорового образа жизни	фотоотчёт проведенных мероприятий, ссылка на размещенные мероприятия в группах в соц. сетях коллектива
Декабрь	Мероприятия, направленные на здоровьесбережение обучающихся	Инструктажи по БДД и безопасности жизнедеятельности, беседы, викторины, конкурсы рисунков Корректировка социального паспорта коллектива	Журнал инструктажей, фотоотчёт проведенных мероприятий, Соц. паспорт коллектива
Декабрь-январь	Участие в профилактической акции «Зимние каникулы»	Профилактические мероприятия по БДД (игры, викторины, конкурсы творческих работ)	фотоотчёт проведенных мероприятий
Февраль	Участие в межведомственной профилактической акции «Дети улиц»	Проведение мероприятий по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, профилактике «буллинга» и «скулшутинга»; Лектории, диспуты, беседы по правовому просвещению; Неделя правовых знаний	фотоотчёт проведенных мероприятий
Март	Участие в профилактической акции «Весенние каникулы»	Профилактические мероприятия по БДД (игры, викторины, конкурсы творческих работ)	фотоотчёт проведенных мероприятий
	Участие в профилактическом мероприятии	Профилактические мероприятия по безопасности на льду, конкурсы рисунков, размещение листовок и	фотоотчёт проведенных мероприятий,

	«Осторожно-тонкий лед!»	памяток в группах коллективов	ссылка на размещенную информацию
Апрель	Участие в межведомственной профилактической акции «За здоровый образ жизни»	Мероприятия в рамках Всемирного Дня здоровья: беседы, спортивные мероприятия, конкурсы творческих работ; проведение спортивных мероприятий: «Веселые старты», соревнования по ОФП, флешмобы по формированию ЗОЖ; Цикл бесед для обучающихся и родителей (законных представителей) по пропаганде здорового образа жизни	фотоотчёт проведенных мероприятий
	Участие в социальной акции «Линия доверия»	Просмотр видеороликов на сайте ДДК, проведение бесед с обучающимися о том, как получить квалифицированную психологическую помощь с помощью «Телефона доверия»	фотоотчёт проведенных мероприятий
Май	Участие в межведомственной профилактической акции «Безопасное окно»	Проведение мероприятий по предупреждению несчастных случаев выпадения детей из окон (игра- квиз, викторина), размещение листовок и памяток в группах в соц. сетях коллектива	фотоотчёт проведенных мероприятий, ссылка на размещенную информацию
Июнь-август	Участие в межведомственной профилактической акции «Подросток»	Вовлечение детей и подростков из семей группы социального риска в коллективы ДДК и ОП; Реализация мероприятий по профилактике асоциального поведения с детьми «группы риска»; Проведение мероприятий по правовому просвещению: диспуты, круглые столы, лекции, лектории, викторины, беседы, книжные выставки, читательские конференции, тренинговые занятия, конкурсы агитбригад, творческие работы	Информация о летней занятости детей «группы риска», фотоотчёт проведенных мероприятий
По отдельному графику	Мероприятие в рамках реализации проекта «Правовое просвещение по избирательному праву»	Викторина, конкурс рисунков, выпуск агитационного плаката, тематическая игра	Сценарий мероприятия, фотоотчет, отчет
По отдельному графику	Участие в городском этапе областного творческого конкурса «На волне безопасности»	Разработка методической копилки по ПДД (дидактические материалы), декоративно- прикладное творчество по БДД	Творческие работы, дидактические материалы по БДД
По отдельному	Участие в городской акции по	«Семейный челлендж», кулинарный конкурс по БДД	фотоотчёт проведенных

графику	профилактике ДДТТ «Пешеход. Движение. Дорога»		мероприятий
По отдельному графику	Участие в ежегодном фестивале творчества детей с ОВЗ «Искорки надежды»	Литературный конкурс, театральный конкурс, вокальный конкурс, хореографический конкурс, конкурс декоративно-прикладного творчества и.т.д.	Работы декоративно-прикладного искусства, номера художественного творчества
По отдельному графику	Участие в городском конкурсе по БДД «Заметная семья»	Профилактические беседы о применении защитной экипировки и световозвращающих элементов	Фото обучающихся, использующих световозвращающие элементы на одежде
По отдельному графику	Участие в проекте «Здоровье Первых»	Проведение мероприятий по здоровьесбережению обучающихся (игра-квиз, тематические беседы с презентацией)	фотоотчёт проведенных мероприятий, опрос по ссылке
4. Модуль «Профориентация»			
Январь - май	Участие в акции «День профессий»	Знакомство с профессиями	фотоотчёт мероприятия
5. Модуль «Партнерство» (мероприятия с родителями (законными представителями), сетевыми партнерами, внешними партнерами)			
Сентябрь	Родительское собрание	Тема «Формирование спортивного коллектива.»	фотоотчёт мероприятия
Апрель или май	Родительское собрание	Тема «Здоровье сбережение обучающихся»	фотоотчёт мероприятия
Май	Игра	Игра	фотоотчёт мероприятия

2.4. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, оснащенный следующим оборудованием: татами, маты гимнастические, турник металлический подвесной, скамья гимнастическая, «Козел» гимнастический, деревянная, мешок боксерский, подушка боксерская настенная, груша боксерская, груша водоналивная, груша пневматическая, лапы-подушки, гантели малые (2 кг), гантели разборные, гири, штанга спортивная, штанга атлетическая, грифы от штанги, блины, скакалки, мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный), музыкальная аппаратура, DVD- проигрыватель, телевизор.

Тренажеры спортивные: «Грудь-машина», «Стойка», «Бицепс», «Горка», «Жим», «Пресс», «Стойка», «Спина», «Ноги», беговая дорожка, «Брусья».

У каждого обучающегося должна быть спортивная форма для занятий.

Информационное обеспечение

Музыкальные записи для занятий.

Видео материалы и литература по общей физической подготовке.

Кадровое обеспечение

Для реализации программы необходим педагог дополнительного образования с высшим или средним профессиональным образованием, владеющий методикой преподавания общей физической подготовки.

2.5. Формы контроля успеваемости

Цель контроля успеваемости состоит в получении информации о качественном состоянии учебного процесса. Механизм контроля в учебном процессе играет значительную роль в познавательной деятельности обучающихся. Наряду с контролирующей, контроль выполняет обучающую, диагностическую, воспитывающую, развивающую **функции**.

Обучающий контроль проводится с профилактической целью и с целью управления процессом обучения. Функция обучающего контроля заключается в совершенствовании знаний и умений, их систематизации. В процессе проверки знаний, обучающиеся повторяют и закрепляют изученный материал, а также применяют полученные знания в новой ситуации.

Диагностическая функция заключается в получении информации о пробелах в знаниях и умениях обучающихся, и о порождающих их причинах затруднений в овладении учебным материалом. Результаты диагностических проверок помогают выбрать наиболее интенсивную методику обучения, а также уточнить направление дальнейшего совершенствования содержания методов и средств обучения.

Воспитывающая функция контроля состоит в воспитании у обучающихся ответственного отношения к учению, дисциплины, аккуратности, честности. Она является условием воспитания твердой воли, настойчивости, привычки к регулярному труду.

Развивающая функция контроля состоит в стимулировании познавательной активности обучающихся, в развитии их творческих способностей. В процессе контроля развиваются речь, память, внимание, воображение, воля и мышление, формируются мотивы познавательной деятельности. Контроль оказывает большое влияние на развитие и проявление таких качеств личности, как способности, склонности, интересы, потребности.

На протяжении всего учебного года на каждом занятии осуществляется **текущий контроль** усвоения учебного материала. Текущий контроль позволяет определить степень усвоения детьми учебного материала и уровень их подготовленности к занятиям, повысить ответственность и заинтересованность обучающихся в усвоении материала, своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения.

Такой вид предполагает: контроль педагога, взаимоконтроль обучающихся, самоконтроль учащегося.

Текущий контроль может проводиться в форме самостоятельной работы, опроса, в форме соревнования, турнира, сдачи нормативов. Форму текущего контроля определяет педагог с учетом контингента обучающихся, их уровня обученности, содержания учебного материала, используемых им образовательных технологий.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью определения уровня усвоения образовательной программы в конце учебного года.

Промежуточный контроль может проводиться в форме технического зачета, сдачи спортивных нормативов, участия в соревнованиях всех уровней.

По окончании обучения по программе проводится **оценивание по итогам освоения программы**, которое может проводиться в форме технического зачета, сдачи спортивных нормативов, участия в соревнованиях всех уровней.

Результаты оценивания заносятся в таблицы (Приложение 1).

ДДК "Ровесник" ДДК "Ровесник" ДДК "Ровесник" ДДК "Ровесник" ДДК "Ровесник"

2.6. Анализ результатов воспитания

Анализ результатов воспитания обучающихся, результативность воспитательной работы творческих объединений основываются на представленных педагогом продуктов, иллюстрирующих успешное достижение цели мероприятия (фото, видео, заметки на сайте, протоколы и другое).

В процессе и в итоге освоения программы обучающиеся демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремленностью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу и других людях и т.п.). Обучающиеся обозначают личностную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, целям и результатам собственных действий.

Самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) и других участников воспитательных мероприятий также дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания.

Итоги реализации воспитательных модулей заносятся в таблицу (приложение 3).

Мониторинг развития качеств личности обучающихся – в таблицу (приложение 4).

2.7. Оценочные материалы

1. Тестирование двигательных способностей

Результаты тестов измеряются в объективных единицах (сек. см).

1 тест. Челночный бег 3х8 м с касанием набивных мячей.

Оборудование: 2 набивных мяча весом 2 кг, секундомер.

Описание: из положения высокого старта испытуемый по команде «МАРШ» выполняет бег до мяча, касается его, возвращается, касается второго мяча и бежит назад. Тест закончен, когда испытуемый пересечет линию финиша.

Результат: фиксируется время в секундах от старта до момента пересечения финиша.

Общие указания: Набивные мячи располагаются на расстоянии 70-80 см от старта и финиша. Испытуемый должен обязательно коснуться мяча. Дорожка для бега должна быть ровной и не скользить.

2 тест. Челночный бег 3х8 м между двумя гимнастическими скамейками

Оборудование: секундомер, 2 гимнастические скамейки, 2 набивных мяча, рулетка.

Описание: Скамейки положены набок поверхностями друг к другу на расстоянии 30 см и на равном расстоянии от линии старта и финиша. Выполнение теста такое же, как и предыдущего.

Результат теста определяется по разнице времени в секундах между вторым и первым тестом.

Общие указания. Испытуемый перед выполнением должен сделать пробную попытку. Измеряется уровень способности к перестроению двигательной деятельности.

3 тест. Челночный бег 30х8 м

Выполнение теста такое же, как и первого.

4 тест. Повороты на узкой части гимнастической скамейке

Оборудование: гимнастическая скамейка, секундомер.

Описание: На узкой поверхности скамейки (ширина 10 см) необходимо сделать четыре поворота (налево и направо). Упражнение закончено, когда испытуемый вернется в исходное положение. Если он потерял равновесие (упал, коснулся земли) ему начисляют 1 штрафную секунду. При касании земли более одного раза, упражнение повторяется.

Результат: оценивают время выполнения четырех поворотов с точностью до 0.1 секунды.

5 тест. Бег к пронумерованным набитым мячам

Оборудование: Пять набивных мячей весом 3 кг, один набивной мяч весом 4 кг, секундомер, измерительная лента, мел.

Описание: обучающийся стоит перед набивным мячом (4 кг), позади него на расстоянии 3 метра и в 1.5 метрах друг от друга лежат в кружках пять набивных мячей (3 кг), с цифрами от 1 до 5 (расположение произвольное). Тренер называет цифру, ученик поворачивается на 180 градусов, бежит к соответствующему мячу, касается его и возвращается назад к мячу (4 кг). Как только он коснулся мяча (4 кг), тренер называет другую цифру и т. д. Упражнение - заканчивается после того,

как обучающийся выполнит команды тренера три раза и после этого коснется мяча весом 4 кг. После объяснения и демонстрации обучающийся выполняет одну попытку. Перед каждым новым исполнителем расположение мячей меняется.

Результат: определяется по времени, покачанному учеником, выполнившим упражнение в целом. Тест измеряет уровень развития способности к ориентированию в пространстве.

6 тест. Упражнение - реакция - мяч.

Выполняется по слуховому сигналу.

Оборудование: 2 гимнастические скамейки, 1 футбольный мяч (резиновый, диаметром 20 см), измерительная лента, гимнастическая стенка.

Описание: на верхних концах двух наклонных гимнастических скамеек находится мяч, удерживаемый тренером. Обучающийся стоит за линией старта спиной к направлению бега (не смотрит на мяч), пятки за линией. По сигналу тренер отпускает мяч. Обучающийся должен как можно быстрее среагировать на сигнал, повернуться, подбежать к гимнастической скамейке и остановить двумя руками катящийся мяч.

Оценивается расстояние, пройденное мячом по гимнастическим скамейкам (в см). Из двух зачетных попыток засчитывается лучшая.

Тест можно выполнять по зрительному сигналу. В этом случае обучающийся расположен лицом к мячу, носки на линии.

7 тест. время выполнения 10 ударов.

Оборудование: лапа для ударов, секундомер.

Описание: Лапа расположена на высоте 150 см и фиксирована на стойке для прыжков в высоту. Испытуемый должен выполнить 10 ударов по лапе с касанием пола и лапы поочередно. Упражнение закончено, когда испытуемый выполнит 10 ударов и поставит ногу на пол.

Результат: Фиксируется время в секундах от команды «МАРШ!» до момента касания ногой пола, после выполнения 10-го удара.

2. Нормативы по физической подготовке

	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	7 год обучения
Отжимания	5р.	10р.	15р.	20р.	25р.	30р.	35р.
Подъём туловища	15р.	18р.	20р.	22р.	25р.	28р.	30р.
Челночный бег	15с	13с	12с	11с	10с	9с	8с
Прыжок с места	0,8м	1м	1,2м	1,5м	1,8м	2м	2,1м

2.8. Методические материалы

1. Методы обучения:

Фронтальный метод – предусматривает одинаковые задания для всех обучающихся, выполнение заданий под общим руководством тренера-преподавателя;

Поточный метод - применение метода необходимо, если выполняется упражнение на гимнастических скамейках, стенках, перекладине, а обучающиеся выполняют его один за другим (поток).

Индивидуальный метод - предусматривает персональные задания для обучающихся, которые выполняются самостоятельно.

Круговой метод (круговая тренировка) – характеризуется тем, что каждый обучающийся (обычно в составе группы из 3-4 человек) выполняет определенное количество различных упражнений, последовательно переходя с одной станции на другую (по кругу). Такой метод применяется для комплексного развития физических качеств.

2. Методы воспитания:

- метод положительного примера (педагога и других взрослых, обучающихся);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения обучающихся;
- метод педагогического требования с учетом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;
- методы стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания;
- методы развития самоконтроля и самооценки обучающихся в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3. Формы организации учебного занятия: беседа, мастер-класс, открытое занятие, праздник, практическое занятие, досуговые мероприятия, участие в соревнованиях.

4. Педагогические технологии: индивидуализация обучения, групповое обучение, коллективное взаимообучение, дифференцированное, разноуровневое, развивающее, игровая деятельность, соревнование, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

5. Алгоритм учебного занятия

Каждое занятие состоит из трех частей:

1. *Подготовительная часть* (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе.

2. *Основная часть* – основные упражнения каждого вида спорта (гимнастика, легкая атлетика, акробатика, спортивные игры).

3. *Заключительная часть* – восстановление дыхания, упражнения на расслабление, самомассаж.

2.9. Список литературы для педагогов

Список литературы	Местонахождение литературы
1. Блинков, С.Н. Общая физическая подготовка: методические указания / С.Н. Блинков, В.А. Мезенцева, О.А. Ишкина. — Самара: СамГАУ, 2019. — 39 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/123595
2. Ветков, Н.Е. Спортивные и подвижные игры: учебно-методическое пособие / Н.Е. Ветков. — Орел: МАБИБ, 2016. — 129 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/97713
3. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр: учебное пособие / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко. — Омск: СибГУФК, 2017. — 108 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/107598
4. Крупицкая, О.Н. Общая физическая подготовка: практикум / О.Н. Крупицкая, Е.С. Потовская, В.Г. Шилько. — Томск: ТГУ, 2014. — 58 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/76740
5. Лапшин, О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков: учебное пособие / О.Б. Лапшин. — 2-е изд., стер. — Москва: Спорт-Человек, 2018. — 256 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/104016
6. Лепёшкин, В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры: учебное пособие / В.А. Лепёшкин. — 2-е изд. — Москва: Советский спорт, 2013. — 98 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/51914
7. Майер, Р. Силовые тренировки в футболе / Р. Майер. — Москва: Спорт, 2016. — 128 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/89991
8. Мангушева, Н.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учебно-методическое пособие / Н.А. Мангушева. — Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2017. — 46 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/129667

<p>9. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры (избранные лекции): учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева. — Кемерово: КемГУ, 2016. — 144 с. — Текст: электронный</p>	<p>Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/92362</p>
<p>10. Мишенькина, В.Ф. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина. — Омск: СибГУФК, 2014. — 136 с. — Текст: электронный</p>	<p>Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/107586</p>
<p>11. Надеева, М. И. Общая педагогика: учебно-методическое пособие / М. И. Надеева. — Казань: КНИТУ, 2016. — 260 с. — Текст: электронный</p>	<p>Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/101975</p>
<p>12. Першина, Л. А. Возрастная психология: учебное пособие / Л. А. Першина. — 2-е изд. — Москва: Академический Проект, 2020. — 256 с. — Текст: электронный</p>	<p>Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/132669</p>
<p>13. Турманидзе, В.Г. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун [и др.]. — Омск: ОмГУ, 2018. — 216 с. — Текст: электронный</p>	<p>Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/113890</p>
<p>14. Чеботарев, В.В. Футбол: история, правила, техника и тактика игры в футбол: учебно-методическое пособие / составители В.В. Чеботарев, А.В. Чеботарев. — Липецк: Липецкий ГПУ, 2017. — 119 с. — Текст: электронный</p>	<p>Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/112017</p>
<p>15. Якунин, Ю.И. Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, общефизической подготовкой: учебно-методическое пособие / составители Ю. И. Якунин, С. Н. Якунина. — пос. Караваево: КГСХА, 2017. — 38 с. — Текст: электронный</p>	<p>Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/133630</p>

Список литературы для обучающихся

1. Ветков, Н.Е. Спортивные и подвижные игры: учебно-методическое пособие / Н.Е. Ветков. — Орел: МАБИН, 2016. — 129 с.
2. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр: учебное пособие / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко. — Омск: СибГУФК, 2017. — 108 с.
3. Крупицкая, О.Н. Общая физическая подготовка: практикум / О.Н. Крупицкая, Е.С. Потовская, В.Г. Шилько. — Томск: ТГУ, 2014. — 58 с.
4. Майер, Р. Силовые тренировки в футболе / Р. Майер. — Москва: Спорт, 2016. — 128 с.
5. Турманидзе, В.Г. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун [и др.]. — Омск: ОмГУ, 2018. — 216 с.
6. Чеботарев, В.В. Футбол: история, правила, техника и тактика игры в футбол: учебно-методическое пособие / составители В.В. Чеботарев, А.В. Чеботарев. — Липецк: Липецкий ГПУ, 2017. — 119 с.
7. Якунин, Ю.И. Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, общефизической подготовкой: учебно-методическое пособие / составители Ю. И. Якунин, С. Н. Якунина. — пос. Караваяево: КГСХА, 2017. — 38 с.

**Мониторинг результативности освоения
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Основы физической подготовки»**

№	Ф. И. обучающегося	Отжимания	Пресс	Прыжок в длину	Челночный бег	Средний балл
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
Итого:						
Высокий уровень						
Средний уровень						
Низкий уровень						

«Ровесник» ДДК «Ровесник»

**Критерии оценки результативности освоения
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Основы физической подготовки»**

1 год обучения

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Отжимания	5р.	4р.	3р.
Пресс	15р.	14р.	13р.
Прыжок в длину	0,8м	0,7м	0,6м
Челночный бег	14с	15с	16с

2 год обучения

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Отжимания	10р.	8р.	5р.
Пресс	18р.	17р.	15р.
Прыжок в длину	1м	0,9м	0,8м
Челночный бег	13с	14с	15с

3 год обучения

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Отжимания	15р.	13р.	10р.
Пресс	20р.	19р.	18р.
Прыжок в длину	1,2м	1,1м	1м
Челночный бег	12с	13с	14с

4 год обучения

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Отжимания	20р.	18р.	15р.
Пресс	22р.	21р.	20р.
Прыжок в длину	1,5м	1,4м	1,2м
Челночный бег	11с	12с	13с

Мониторинг развития качеств личности обучающихся

№	Ф. И. обучающегося	Качества личности									
		Активность, организаторские способности		Коммуникативные навыки, коллективизм		Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность		Нравственность, гуманность		Креативность, склонность к исследовательской и проектной деятельности	
		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
1											
2											
3											
4											
5											
Итого:											
Высокий уровень (В)											
Средний уровень (С)											
Низкий уровень (Н)											

Критерии оценки развития качеств личности обучающихся

Качества личности	Признаки проявления качеств личности		
	ярко проявляются - высокий уровень	проявляются - средний уровень	слабо проявляются - низкий уровень
Активность, организаторские способности	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и прилежен, добивается выдающихся результатов, инициативен, организует деятельность других.	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов.	Мало активен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность невысокая. Пропускает занятия, мешает другим.
Коммуникативные навыки, коллективизм	Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию успешно выступает перед аудиторией.	Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы выступает перед аудиторией.	Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, публично не выступает либо ребёнок замкнут, общение затруднено, адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов.
Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других.	Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других.	Неохотно выполняет поручения либо уклоняется от них. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Безответственен. Часто недисциплинирован, нарушает правила поведения, слабо реагирует на воспитательные воздействия либо справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности преподавателя или товарищей.
Нравственность, гуманность	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, пресекает грубость,	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, но не требует этих	Помогает другим по поручению преподавателя, не всегда выполняет обещания, в присутствии старших

	недобрые отношения к людям,	качеством отношений с другими.	чаще скромнее, со сверстниками бывает груб, недоброжелателен, пренебрежителен, высокомерен с товарищами и старшими, часто обманывает, неискренен.
Креативность, склонность к исследовательской и проектной деятельности	Имеет высокий творческий потенциал. Самостоятельно выполняет исследовательские, проектные работы. Является разработчиком проекта, может создать проектировочную команду и организовать ее деятельность. Находит нестандартные решения, новые способы выполнения заданий.	Выполняет исследовательские, проектные работы, может разработать свой проект с помощью преподавателя. Способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы.	В проектно-исследовательскую деятельность не вступает, либо может работать в исследовательской и проектной группе при постоянной поддержке и контроле. Уровень выполнения заданий репродуктивный.

**Мониторинг результативности выполнения
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Физическая подготовка»**

	Ф. И. обучающегося	Уровень Мероприятия	Результативность																											
			Институциональный				Районный				Муниципальный				Региональный				Всероссийский				Международный				Всего			
			1	2	3	у	1	2	3	у	1	2	3	у	1	2	3	у	1	2	3	у	1	2	3	у	1	2	3	у
1																														
2																														
3																														
4																														
5																														
6																														
7																														
8																														
9																														
10																														
11																														
12																														
13																														
14																														
15																														
	всего																													