

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧИМ ПРОГРАММАМ ПО ВИДАМ СПОРТА.

### 1. Паспорт рабочих программ по видам спорта.

В Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школе (МБУ ДО ДЮСШ) культивируется 11 видов спорта: футбол, волейбол, баскетбол, фитнес, дзюдо, вольная борьба, хоккей на траве, шахматы, адаптивная физическая культура, бокс, легкая атлетика.

В 2022-2023 учебном году в МБУ ДО ДЮСШ на этапах подготовки по 11 отделениям занимаются 1013 обучающихся:

- футбол – 245 человека;
- баскетбол – 110 человек;
- волейбол – 339 человек;
- легкая атлетика – 100 человек;
- фитнес – 14 человек;
- дзюдо – 29 человек;
- адаптивная физическая культура- 5 человек;
- хоккей на траве - 52 человек;
- шахматы - 25 человек;
- вольна борьба - 50 человек;
- бокс - 44 человек.

### 2. Отличительные особенности и специфика организации учебно-тренировочного процесса.

В программах учитываются следующие принципы:

**Принцип комплексности** - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

**Принцип преемственности** - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

**Принцип вариативности** - предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных педагогических задач.

Одним из главных направлений совершенствования многолетней подготовки по видам спорта является изменение программно-нормативных требований к уровню подготовленности обучающихся на различных этапах многолетней подготовки, изменение требований к уровню физической и технической подготовленности по годам обучения и необходимое для этого снижение количества занимающихся в группах и увеличение времени тренировочных часов.

Программы являются документами, которые определяют с одной стороны стратегию массового спорта, т.е. подготовку физически развитых, здоровых детей и подростков, а с другой, выявляющим способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования.

Разработка программ по видам спорта на каждом этапе подготовки опирается на основные теоретико-методические положения, определяющие непрерывную последовательность тренировочного процесса, логическую преемственность целей и задач спортивной подготовки, направленных не только на повышение спортивной работоспособности, но и возможное сохранение здоровья юных и квалифицированных спортсменов.

### **3. Структура системы многолетней подготовки.**

В структуре современной системы подготовки спортсменов кроме физической, технической, тактической, психологической подготовки необходимы знания вопросов отбора и ориентации, моделирования и прогнозирования, управления и контроля; вне тренировочных и вне соревновательных факторов; травматизма, гигиены спортсменов, допинга в спорте.

**Характерными чертами многолетней подготовки спортсменов на различных этапах являются:**

- возраст и стаж занятий для достижения первых больших успехов (выполнение нормативов);
- краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков;
- основные методические положения многолетней подготовки;
- этапы спортивной подготовки и их взаимосвязь;
- преимущественная направленность тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов;
- минимальный возраст начала занятий избранным видом спорта, количество занимающихся в группах, режим тренировочной работы, нормативные характеристики процесса подготовки.

В данных Программах многолетняя подготовка рассматривается как единый процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей и подростков;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

б) осуществление как одновременного развития физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Подготовка юных спортсменов осуществляется: на спортивно-оздоровительном этапе (СОЭ), на этапах начальной подготовки (ЭНП-1-3), на тренировочных этапах (ТЭ-1-5).

#### **4. Периоды подготовки.**

На этапах начальной подготовки свыше года с ростом общего объема работы выделяется два периода: подготовительный и соревновательный. Базовый этап подготовительного периода характеризуется значительными объемами общей и специальной физической подготовки. Для специального этапа подготовительного периода характерно снижение объемов общей физической подготовки (без снижения объемов специальной) и увеличение объемов технической подготовки.

Недельный режим работы предусматривает трехразовые тренировки с продолжительностью занятий по 2, 3 или 4 академических часа.

Важным разделом подготовки юных спортсменов на тренировочных этапах является соревновательная деятельность. Участвуя в соревнованиях различного ранга, спортсмены приобретают соревновательный опыт, учатся концентрировать внимание на выполнении разученных прыжков, управлять своими эмоциями, преодолевать волнение и напряжение, которыми сопровождается соревновательная деятельность.

Рекомендуется на специальном этапе подготовительного периода проведение соревнований с целью проверки уровня специальной физической и технической подготовленности. Основные соревнования рекомендуется проводить в конце учебного года.

Планирование работы на тренировочном этапе, свыше двух лет, может иметь одноцикловую, двухцикловую и трехцикловую периодизацию. На данных этапах (ТЭ-3,4,5) обучающиеся проходят углубленную специализированную подготовку. Недельный режим работы увеличивается от 13,5 до 18 часов.

#### **5. Организация и проведение текущего, промежуточного и итогового контроля (аттестации).**

Промежуточный контроль основывается на индивидуальном подходе к каждому обучающемуся. При контроле учитывается динамика развития ребёнка в период обучения по образовательной программе в зависимости от того или иного вида аттестации.

Аттестация обучающихся в учебных группах проводится два раза в год. Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется во всех группах по завершении весеннего подготовительного периода (апрель-май) и осеннего периода – контрольно-переводные нормативы (октябрь-ноябрь).

Критерии текущей и промежуточной аттестации:

- спортивная подготовленность (присвоенный разряд);
- протоколы внутришкольных, муниципальных, областных и всероссийских соревнований, а также матчевых встреч;
- открытое учебно-тренировочное занятие;

- тестирование.

Для проведения аттестации тренер-преподаватель по спорту готовит: спортивный инвентарь, место проведения, протокол участия обучающихся в контрольных испытаниях.

Система оценок устанавливается в соответствии с образовательной программой по виду спорта: по пятибалльной системе.

Испытания, принимаемые у обучающихся тренером-преподавателем оформляются протоколами. Протокол после сдачи контрольно-переводных нормативов предоставляется на утверждение директору и служат основанием для приказа о переводе обучающегося на следующий год (этап) обучения, снижении этапа подготовки. Уровень требований к оценке результатов промежуточной аттестации обучающихся определяется в учебной программе по виду спорта.

Перевод обучающихся по годам обучения на всех этапах многолетней подготовки осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей и удовлетворительного освоения программы соответствующего года и этапа подготовки.

## **6. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу.**

Образовательная программа по футболу разработана на основе Примерной программе для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) ( авторы-составители: Ю.М.Портнов – академик РАО, д-р пед. наук; В.Г.Башкирова- заслуженный тренер России; В.Г.Луничкин- заслуженный тренер СССР и России; М.И.Духовный – заслуженный тренер России; А.Б.Мацак – канд. пед. наук; А.Б.Саблин - канд. пед. наук). Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об дополнительном образовании детей (Постановление Правительства РФ от 26.06.2012г. № 504), нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для этапа начальной подготовки (ЭНП), для тренировочного этапа (ТЭ).

### **Основные задачи:**

— укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);

- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий футболом. Вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по футболу, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники футбола, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Программа предусматривает освоение теоретических основ футбола, обучение и методику преподавания техники и тактики футбольного мастерства. Организация и проведение соревнований, товарищеских встреч по футболу, учебно-тренировочных сборов.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

В программе содержатся нормы и требования к результатам освоения учебной программы по футболу - это:

- 1.Овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.
- 2.Успешную сдачу контрольных, переводных и приёмных нормативов по ОФП.
- 3.Выполнение юношеских и взрослых спортивных разрядов, соответственно году обучения.
- 4.Достижение высокого уровня физической подготовки учащихся как будущих защитников Отечества.
- 5.Формирование высокого уровня морально-волевых качеств и определенной системы ценностных ориентаций.
- 6.Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

Контроль за освоением курса обучения по программе отслеживается следующим образом:

- оценкой критериев эффективности подготовки обучающихся по данной программе;
- нормативные требования по общей физической подготовке, технической и специальной подготовке.
- контрольное тестирование проводится два раза в год (сентябрь, май)
- участие в соревнованиях, по результатам которых возможно присвоение соответствующего разряда в конце каждого учебного полугодия.

Итогом освоения учебного курса программы ожидаются следующие результаты:

- стабильность учащихся в группах;
- рост индивидуальных показателей физических качеств;
- укрепление здоровья;
- приобретение навыков ЗОЖ и формирование общей культуры;
- положительная динамика спортивно-технического мастерства;

- достижение высоких спортивных результатов;
- воспитание патриотизма, уважения к правам и свободам человека.

### **7. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу.**

Рабочая программа по баскетболу разработана на основе примерной программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) (авторы-составители: Ю.М.Портнов – академик РАО, д-р пед. наук; В.Г.Башкирова – заслуженный тренер России; В.Г.Луничкин – заслуженный тренер СССР и России; М.И.Духовный – заслуженный тренер России; А.Б.Мацак – канд. пед. наук; А.Б.Саблин - канд. пед. наук), 2004г. и является нормативным документом, определяющим объем, порядок, содержание изучения и преподавания баскетбола на спортивно - оздоровительном этапе.

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением о дополнительном образовании детей (Постановление Правительства РФ от 26.06.2012г. № 504), нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

Деятельность по Программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом,
- отбор одаренных детей,
- создание условий для физического воспитания и физического развития,
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта - баскетболе,
- подготовка к освоению программы спортивной подготовки,
- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся,
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации,
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

**Цель программы** — развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через учебно-тренировочные занятия, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом, формирование навыков ЗОЖ.

## **Основные задачи:**

- привлечь максимально возможное количество детей различного возраста к систематическим занятиям баскетболом;
- сформировать у учащихся основы здорового образа жизни, гигиенической культуры и препятствовать появлению вредных привычек;
- развивать физические качества учащихся, повысить функциональные возможности организма, укреплять здоровье и закалять организм;
- приобретать необходимые теоретические знания в области физической культуры и избранного вида спорта – баскетбола, совершенствовать двигательные умения, навыки и спортивное мастерство;
- организовать занятость детей во внеурочное время, (профилактика правонарушений и асоциального поведения);

Программа предусматривает освоение теоретических основ баскетбола, обучение и методику преподавания техники и тактики футбольного мастерства. Организация и проведение соревнований, товарищеских встреч по баскетболу, учебно-тренировочных сборов.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

В программе содержатся нормы и требования к результатам освоения учебной программы по баскетболу - это:

1. Овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.
2. Успешную сдачу контрольных, переводных и приёмных нормативов по ОФП.
3. Выполнение юношеских и взрослых спортивных разрядов, соответственно году обучения.
4. Достижение высокого уровня физической подготовки учащихся как будущих защитников Отечества.
5. Формирование высокого уровня морально-волевых качеств и определенной системы ценностных ориентаций.
6. Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

Контроль за освоением курса обучения по программе отслеживается следующим образом:

- оценкой критериев эффективности подготовки обучающихся по данной программе;
- нормативные требования по общей физической подготовке, технической и специальной подготовке.
- контрольное тестирование проводится два раза в год (сентябрь, май)
- участие в соревнованиях, по результатам которых возможно присвоение соответствующего разряда в конце каждого учебного полугодия.

Итогом освоения учебного курса программы ожидаются следующие результаты:

- стабильность учащихся в группах;

- рост индивидуальных показателей физических качеств;
- укрепление здоровья;
- приобретение навыков ЗОЖ и формирование общей культуры;
- положительная динамика спортивно-технического мастерства;
- достижение высоких спортивных результатов;
- воспитание патриотизма, уважения к правам и свободам человека.

## **8. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по дзюдо.**

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по борьбе дзюдо / А. О. Акопян, кандидат педагогических наук; В. В. Кашавцев, заслуженный тренер РФ, Т. П. Клименко, заслуженный тренер РФ. – М.: Советский спорт., которая была составлена, в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Типовым положением о дополнительном образовании детей (Постановление Правительства РФ от 26.06.2012г. №504), нормативными документами Министерства образования РФ («Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» от 25.01. 1995 г.) и Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму.

Отличительная особенность данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с 10 - летнего возраста.

В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, планы построения тренировочного процесса по годам обучения.

**Цель программы** — развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через учебно-тренировочные занятия, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом, формирование навыков ЗОЖ.

### **Основные задачи:**

- привлечь максимально возможное количество детей различного возраста к систематическим занятиям дзюдо;
- сформировать у учащихся основы здорового образа жизни, гигиенической культуры и препятствовать появлению вредных привычек;
- развивать физические качества учащихся, повышать функциональные возможности организма, укреплять здоровье и закаливать организм;
- приобретать необходимые теоретические знания в области физической культуры и избранного вида спорта – дзюдо, совершенствовать двигательные умения и навыки;
- организовать занятость детей во внеурочное время, (профилактика правонарушений и асоциального поведения);

Программа предусматривает освоение теоретических основ борьбы, обучение и методику преподавания техники и тактики борьбы. Организация и проведение соревнований по борьбе дзюдо, учебно-тренировочных сборов.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные



мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

В программе содержатся нормы и требования к результатам освоения учебной программы по дзюдо это:

1. Овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.
2. Успешную сдачу контрольных, переводных и приёмных нормативов по ОФП.
3. Выполнение юношеских и взрослых спортивных разрядов, соответственно году обучения.
4. Высокий уровень физической подготовки обучающихся как будущих защитников Отечества.
5. Высокий уровень морально-волевых качеств и определенную систему ценностных ориентаций.
6. Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

Контроль за освоением курса обучения по программе отслеживается следующим образом:

- оценкой критериев эффективности подготовки обучающихся по данной программе служат нормативные требования по общей физической подготовке, технической и специальной подготовке.
- контрольное тестирование проводится два раза в год (сентябрь, май)
- экзамен по технической подготовке с присвоением пояса определённого цвета проводится в конце каждого учебного года.

Итогом освоения учебного курса программы ожидаются следующие результаты:

- стабильность учащихся в группах;
- рост индивидуальных показателей физических качеств;
- укрепление здоровья;
- приобретение навыков ЗОЖ и формирование общей культуры;
- положительная динамика спортивно-технического мастерства;
- достижение высоких спортивных результатов;
- воспитание патриотизма, уважения к правам и свободам человека.

#### **10. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу.**

Программа составлена на основании Примерной программы спортивной подготовки, для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы-составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук), Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму, в соответствии с Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ., Типовым положением о дополнительном образовании детей (Постановление Правительства РФ от 26.06.2012г. №504).

Отличительная особенность данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с 9 и до 18 лет .

В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки спортсмена, планы построения тренировочного процесса и основные принципы спортивной подготовки юных волейболистов по годам обучения.

**Цель программы** — развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через учебно-тренировочные занятия, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом, формирование навыков ЗОЖ.

**Основные задачи:**

- привлечь максимально возможное количество детей различного возраста к систематическим занятиям волейболом;
- сформировать у учащихся основы здорового образа жизни, гигиенической культуры и препятствовать появлению вредных привычек;
- развивать физические качества учащихся, повысить функциональные возможности организма, укреплять здоровье и закаливать организм;
- приобретать необходимые теоретические знания в области физической культуры и избранного вида спорта – волейбола, совершенствовать двигательные умения и навыки, и спортивное мастерство;
- организовать занятость детей во внеурочное время, (профилактика правонарушений и асоциального поведения);

Программа предусматривает освоение теоретических основ волейбола, обучение и методику преподавания техники и тактики волейбольного мастерства. Организация и проведение соревнований, товарищеских встреч по волейболу, учебно-тренировочных сборов.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

В программе содержатся нормы и требования к результатам освоения учебной программы по волейболу - это:

- 1.Овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.
- 2.Успешную сдачу контрольных, переводных и приёмных нормативов по ОФП.
- 3.Выполнение юношеских и взрослых спортивных разрядов, соответственно году обучения.
- 4.Достижение высокого уровня физической подготовки учащихся как будущих защитников Отечества.
- 5.Формирование высокого уровня морально-волевых качеств и определенной системы ценностных ориентаций.
- 6.Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

Контроль за освоением курса обучения по программе отслеживается следующим образом:

- оценкой критериев эффективности подготовки обучающихся по данной программе;

- нормативные требования по общей физической подготовке, технической и специальной подготовке.
- контрольное тестирование проводится два раза в год (сентябрь, май)
- участие в соревнованиях, по результатам которых возможно присвоение соответствующего разряда в конце каждого учебного полугодия.

Итогом освоения учебного курса программы ожидаются следующие результаты:

- стабильность учащихся в группах;
- рост индивидуальных показателей физических качеств;
- укрепление здоровья;
- приобретение навыков ЗОЖ и формирование общей культуры;
- положительная динамика спортивно-технического мастерства;
- достижение высоких спортивных результатов;
- воспитание патриотизма, уважения к правам и свободам человека.

### **11. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по адаптивной физической культуре.**

Программы по АФК осуществлена в соответствии:

- Федеральным законом № 27 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки № 1155 от 17 октября 2013 г.);
- Конвенцией ООН о правах ребёнка;
- Всемирной декларацией об обеспечении выживания, защиты и развития детей;
- Декларацией прав ребёнка;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях СанПиН 2.4.1.3049-13. Содержание Программы АФК для детей с ОНР и ЗПР полностью соответствует содержанию образовательной области «Физическое развитие»:
- «Образовательной программе дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (задержкой психического развития)» (авторы Л.Б. Баряева, Т.В. Волосовец, О.П. Гаврилушкина, Г.Г. Голубева и др.; Под ред. Проф. Л.В. Лопатиной),
- «Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Слабовидящие - дети со значительным снижением зрения, имеющие остроту зрения на лучше видящем глазу (с использованием очковой коррекции) 0,05-0,2 или выше, при значительном нарушении других зрительных функций (цвето - и светоощущений, периферическое и бинокулярное зрение). Причинами данных нарушений могут быть как глазные болезни, так и общее ослабление здоровья ребенка.

Характерным для данной патологии является недостаточность зрительного восприятия, фрагментарность, замедленность, вследствие чего наблюдается обедненный чувственный опыт; нарушение цветоощущения, затруднения в пространственной ориентировке.

Рабочая программа «Адаптивная физкультура» имеет физкультурно-спортивную направленность. Она способствует удовлетворению потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлению, укреплению и поддержания здоровья, личностного развития, социализации в обществе. Рабочая программа «Адаптивная физкультура» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Медико-физиологические и психологические особенности детей разных нозологических групп, типичные и специфические нарушения двигательной сферы, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию частных методик адаптивной физической культуры.

Примерная адаптивная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренная федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию. Протокол от 22.12. 2015 г. № 4/15. Санитарно - эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15), утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26. Адаптивная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития. Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

### **Цель программы:**

1. Обеспечение всестороннего и гармоничного развития школьников средствами адаптивной физической культуры.
2. Повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

## **Задачи программы:**

### **Образовательные:**

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

### **Развивающие:**

1. Оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.
5. Стимулирование способностей ребёнка к самооценке.

### **Оздоровительные и коррекционные:**

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма занимающихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

### **Воспитательные:**

1. Воспитание в обучающихся чувства внутренней свободы, уверенности себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально – волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни - коррекция психических нарушений в процессе деятельности-зрительно предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально - логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы.

## **12.Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по вольной борьбе.**

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы для ДЮСШ по вольной борьбе, которая была составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Типовым положением о дополнительном образовании детей (Постановление Правительства РФ от 26.06. 2012г. № 504), нормативными документами Министерства образования РФ («Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» от 25.01.1995г.) и Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму (за № 390 от 28.06. 2001 г.).

Рабочая программа выполняет следующие функции:

- нормативную, то есть является документом, обязательным для выполнения в полном объеме;
- методическую, определяющую логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия обучения;
- оценочную, то есть выявляет уровень усвоения элементов содержания, устанавливает принципы контроля, критерии оценки уровня приобретённых знаний, умений и навыков.

### **Цель программы:**

- отбор одарённых детей
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе по спортивной борьбе (вольной борьбе)

### **Задачи программы:**

- вовлечение максимального числа детей в систему спортивной подготовки по спортивной борьбе (вольной борьбе);
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- изучение основ техники спортивной (вольной борьбы)
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

Структура программы содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- техничко-тактическая и психологическая подготовка.

Рабочая программа учитывает особенности подготовки обучающихся по вольной борьбе.

Результатом освоения программы по предметной области является комплекс контрольных упражнений, которые дают оценку развития основных физических качеств (гибкость, скоростно-силовые качества, координация)

Состав упражнений подбирается с учетом задач комплексной оценки уровня общей и специальной физической подготовленности на этапах многолетней

подготовки. Перевод обучающихся на последующий год обучения осуществляется при выполнении требований контрольного тестирования по ОФП и СФП.

### **13. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по шахматам.**

Программа составлена на основе примерной программы внеурочной деятельности «Шахматная школа», автор А.А. Тимофеев, стандарты второго поколения, Москва: «Просвещение» 2011г. и директивных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства РФ от 26.06.2012г. №504), нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

**Цель программы:** создание условий для личностного и интеллектуального развития учащихся, формирования общей культуры и организации содержательного досуга посредством обучения игре в шахматы.

#### **Задачи:**

- создание условий для формирования и развития ключевых компетенций обучающихся (коммуникативных, интеллектуальных, социальных);
- формирование универсальных способов мыслительной деятельности (абстрактно-логического мышления, памяти, внимания, творческого воображения, умения производить логические операции).
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Обучение осуществляется на основе общих **методических принципов:**

- **Принцип развивающей** деятельности: игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом.
- **Принцип активной включенности** каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны;
- **Принцип доступности**, последовательности и системности изложения программного материала.

Основой организации работы с детьми в данной программе является система **дидактических принципов:**

- **принцип психологической комфортности** создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса
- **принцип минимакса** - обеспечивается возможность продвижения каждого ребенка своим темпом;
- **принцип целостного представления о мире** при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;
- **принцип вариативности** - у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;
- **принцип творчества** - процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности.

### **14. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по боксу.**

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по боксу / А.О.Акопян-канд.пед.наук, руководитель Центра спортивных единоборств ВНИИФК; Е.В.Калмыков-д-р пед.наук, профессор, заведующий кафедрой бокса и кикбоксинга РГУФК по боксу; Г.В.Кургузов-канд.пед.наук, руководитель КНГ сборной команды России; В.А.Панков-д-р пед.наук, заслуженный тренер РФ, заместитель директора ВНИИФК /, которая была составлена, в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Типовым положением о дополнительном образовании детей (Постановление Правительства РФ от 26.06.2012г. №504), нормативными документами Министерства образования РФ («Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» от 25.01. 1995 г.) и Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму. При разработке программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

#### **Деятельность по Программе направлена на:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом,
- создание условий для физического воспитания и физического развития,
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта - боксе,
- выявление, отбор одаренных детей,
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса,
- подготовка учащихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа предназначена для детей в возрасте 13 — 16 лет.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 3 этапах:

этап начальной подготовки,

тренировочный этап,

этап совершенствования спортивного мастерства.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

- 1) **принцип комплексности**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)
- 2) **принцип преемственности**, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;



3) **принцип вариативности**, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 52 недели.

Программа рассчитана на 468 часов в год, 9 часов в неделю.

### **15. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по хоккею на траве.**

Образовательная программа по хоккею на траве разработана на основе Примерной программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), а также научно-методических разработок доктора педагогических наук, председателя научно-методического комитета Федерации хоккея на траве России Федотовой Елены Викторовны. Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу детско-юношеских спортивных школ, в соответствии с Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ, Типовым положением о дополнительном образовании детей (Постановление Правительства РФ от 26.06.2012г. №504), Федеральным законом от 29.04.1999г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей на траве (утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации 2 апреля 2013 года №161).

#### **Основные задачи:**

- повышение сопротивляемости организма к влияниям внешней среды путем его закаливания;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие физических качеств;
- формирование основных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, метание и ловля, безопасное падение, сохранение правильной осанки);
- формирование устойчивой потребности в занятиях спортом и к начальным формам упражнений по хоккею на траве

Первостепенное значение в реализации данной программы имеют: организация развивающей и оздоровительной среды в процессе занятий физическими упражнениями; творческая организация тренировочного процесса; координация подходов к физическому воспитанию детей в условиях спортивных школ и семьи.

В процессе многолетней спортивной подготовки решаются следующие задачи:

- гармоничное физическое развитие юных спортсменов;
- разносторонняя подготовка;
- укрепление здоровья;
- подготовка квалифицированных спортсменов, подготовка кадров для сборной команды Южного Федерального округа и России по хоккею на траве.

Выполнение задач, поставленных перед спортивными школами по обучению хоккею, предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;

- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных хоккеистов.

## **16. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике.**

Рабочая программа по виду спорта «Легкая атлетика» составлена в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании» от 29.12.2012 г № 273-ФЗ ч.2, 5 ст. 75, ч.5 ст. 84, ст. 91, приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказом Минспорта России от 12.09. 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа включает нормативную, методическую части, планирование и учет учебно-тренировочного процесса, особенности организации воспитательной работы, психологической подготовки легкоатлетов, педагогический и медицинский контроль, средства восстановления, рекомендации по инструкторской и судейской практике, программный материал. Цели и задачи программы.

**Целью** программы является: выявление и развитие способностей каждого обучающегося, формирование богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям новой жизни. Обучение легкой атлетике, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывая основные методические положения, на основе которых строятся рациональная единая система многолетней спортивной тренировки и обучение в ДЮСШ. Программный материал объединен в целостную систему подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов - общественников и судей по легкой атлетике;
- формирование личности обучающихся, укрепление здоровья, гармоническое развитие всех органов и систем организма;
- обеспечение всесторонней общей и специальной физической подготовки занимающихся;
- формирование технико-тактического мастерства, морально-

волевых качеств - комплексной системы контроля и анализа подготовленности на всех этапах многолетней спортивной тренировки;

- приобретение знаний в области гигиены, первой медицинской помощи, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту, а также овладение теоретическими основами и элементарными приемами оценки своего состояния. Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки легкоатлетов, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов. В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп. Основными показателями выполнения программных требований в период базовой подготовки являются:

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика роста уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы.

### **17. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по фитнесу.**

Рабочая программа по фитнес-аэробике составлена в соответствии с ФЗ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании» в Российской Федерации, Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте», Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

Фитнес — вид спорта, зародившийся и впитавший в себя самые популярные и современные направления: классическая аэробика, степ, хип-хоп. Еще одним немаловажным моментом является и тот факт, что в отличие от профессионального спорта и от спортивной аэробики в том числе, в фитнес - аэробике нет рискованных и травмоопасных элементов. Фитнес синтезировал все лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики. Это гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения их пользы для здоровья человека.

#### Принципы построения программы:

1. Принцип гуманистической направленности в воспитании (сотрудничество с детьми).
2. Индивидуальный подход (учёт индивидуальных и половозрастных особенностей ребёнка).
3. Принцип культуросообразности – воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры.
4. Принцип последовательности в обучении и в воспитании (от простого - к сложному)

**Цель программы:** воспитание активной личности, физически развитой, ведущей

здоровый образ жизни.

### **Задачи программы.**

#### Образовательные:

- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- обучать приемам релаксации и самодиагностики;
- совершенствовать технику выполнения движений в фитнес - аэробике.

#### Оздоровительные:

- сохранять и укреплять здоровье;
- содействовать гармоническому физическому развитию;
- формировать ценностное отношение к своему здоровью.

#### Развивающие:

- развивать основные физические качества, координационные ориентационно - пространственные, временные, ритмические способности;
- повышать уровень физической подготовленности;
- содействовать формированию грациозности, изящества, развитию пластики движений, умению владеть своим телом;
- развивать музыкальность, чувство ритма.

#### Воспитательные:

- воспитывать нравственные, морально – волевые и эстетические качества, ответственное отношение к своему здоровью;
- воспитывать личность с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности;
- воспитывать потребность к регулярным физическим упражнениям, сознательно применять их в целях отдыха, повышения трудоспособности и укрепления здоровья.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки учащихся.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам трех годичной подготовки.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательно-оздоровительная работа в «Фитнес» включает в себя четыре направления:

- мировоззренческое – мотивированное воспитание духовнонравственного физического здоровья;
- социальное – адаптация в коллективе;
- биологический - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
- психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

**Методы реализации программы:**

**1.Словесные методы:**

- рассказ;
- беседа;
- дискуссия;
- голосовые сигналы (счёт, подсказки).

**2.Наглядные методы:**

- визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение).

**3.Практические методы:**

- элементы фитнес-аэробики;
- комментированные упражнения на развитие силы и гибкости;
- игры;

**4.Методы контроля и самоконтроля:**

- программы (использование всех основных движений классической аэробики).