УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ АКСАЙСКОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АКСАЙСКОГО РАЙОНА СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»

ПРИНЯТА
решением педагогического
овета МБУ ДО СШ «Юность»
протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБУ ДО СШ «Юность» от
02.09.2024г. № 50-У
_____А.С.Козлов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Уровень программы: ознакомительный

Вид программы: *модифицированная*

Тип программы: модульная

Возраст обучающихся: 4 – 7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:

Темирханова А.А.- зам. директора по УСР

Дуброва С.А.- ст. инструктор - методист

Гордеева М.В. – тренер - преподаватель

Мурашкина Д.С. –тренер - преподаватель

Савченкова И.Н. тренер - преподаватель

Мушинский С.А. тренер - преподаватель

Кокорина В.С. тренер - преподаватель

Белоусова И.А. тренер - преподаватель

Ростовская область, г. Аксай, 2024 г.

Раздел I. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) реализуется в рамках **физкультурно-спортивной направленности** и способствует удовлетворению индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. Общая физическая подготовка включает в себя базовые упражнения различных видов спорта. Кроме этого, физическая культура имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей).

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

6. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
8. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 г № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;
9. Методическими рекомендациями по оформлению и подготовке дополнительных общеобразовательных программ и прохождению процедуры независимой оценки качества для включения в реестр сертифицированных программ.

Актуальность

В качестве первоочередных мер заботы государства о подрастающем поколении, гармоничном формировании личности и становления в России гражданского общества в целом, определено:

- улучшение состояния здоровья российской нации;
- осознание молодым поколением необходимости в здоровом образе жизни, в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Научно-педагогической общественности известно, что успешность решения этих важнейших общенациональных задач зависит от возрождения в стране физкультурного образования и развития массовой оздоровительной физической культуры детей и подростков.

Ребенок в современном мире сталкивается со многими проблемами, способствующими ухудшению его гармоничного развития:

- снижение уровня внимания и дисциплины;
- переедание;
- гиподинамия;
- замкнутый образ жизни.

В итоге это приводит к снижению интереса детей к физической культуре, их малоподвижности. Это происходит несмотря на то, что в спортивных школах, в центрах дополнительного образования предлагается широкий спектр программ физкультурно-спортивной направленности. Зачастую ребенок, пришедший в спортивную школу, почувствовав нагрузку, имея низкую мотивацию, бросает занятия.

Данная программа адресована как детям, которые хотели бы повысить свою общую физическую подготовку, так и детям, которые посещают

творческие объединения физкультурно-спортивной направленности, у которых существует потребность в дополнительных занятиях по ОФП.

Педагогическая целесообразность

Общая физическая подготовка – общедоступная, высокоэффективная, эмоциональная система целенаправленных оздоровительных занятий разной направленности с целью повышения физических кондиций, профилактики заболеваний и укрепления состояния здоровья, физического развития детей на добровольной основе, исходя из интересов занимающихся.

Основной идеей программы является концепция личностно ориентированного образования, направленная на удовлетворение важнейших потребностей учащегося. Программа опирается на технологии дифференциации обучения, на основе обязательных результатов по В. В. Фирсову, личностно ориентированную технологию развивающего обучения, игровые технологии. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями учащихся, гигиеническими требованиями, а также необходимым, достаточно и рационально организованным, двигательным режимом.

Так как программа рассчитана на детей от 4 до 7 лет, то и её соответствие определенной возрастной категории учащихся и процесса обучения будет отличаться (например, уровнем нагрузки, комплексом упражнений, нормативами), но конечный результат будет положительным для каждой возрастной группы.

Новизной программы является ее ориентация не только на физическое развитие учащихся, но и на психическое, эмоциональное и социальное развитие личности. С этой целью программа, кроме обучающего направления, отражающего теоретическую и практическую деятельность, имеет общеразвивающее направление. Программа предполагает использование новых педагогических технологий в проведении занятий: ***технологию дифференцированного и индивидуального обучения,*** т.е. создание разных условий обучения для различных по подготовке групп учащихся, учитывая индивидуально-психологические особенности учащихся.

Весь процесс обучения носит ***личностно-ориентированный*** развивающий характер, способствующий индивидуальному развитию каждого учащегося, его самоопределению и самореализации.

Отличительные особенности программы от существующих программ.

Отличительной особенностью является возможность использования электронного обучения с применением дистанционных технологий, в том числе в условиях режима «повышенной готовности» и других форс-мажорных обстоятельств.

Программа адаптирована для реализации в условиях отдаленного поселения или временного ограничения (приостановки) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения.

Программа адресована для детей от 4 до 7 лет, как мальчикам, так и девочкам, у которых нет противопоказаний для занятий физической культурой и спортом (требуется допуск врача к занятиям).

Программа предназначена для детей с различными психофизическими возможностями здоровья. Для учащихся с ограниченными возможностями здоровья предусматривается нагрузка в соответствии со степенью работоспособности и возможностями каждого учащегося. Форма индивидуального образовательного маршрута в Приложении 2.

Учащиеся, мотивированные на результаты, имеющие потребность в дополнительных занятиях и целенаправленной подготовке в избранном виде спорта могут продолжить обучение (или параллельно проходить) по программам физкультурно-спортивной направленности, реализующихся в спортивной школе «Юность» (необходимо при этом соблюдать допустимые нормы занятий (СанПиН).

Уровень программы, объем и сроки реализации

Программа ознакомительного уровня рассчитана на 1 год обучения общим объемом – 156 часов.

Занятия проводятся по группам.

Численный состав группы: от 10 до 15 учащихся.

Форма обучения – очная (с возможностью электронного обучения с применением дистанционных технологий).

Режим занятий соответствует требованиям СанПиН, т.е. 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Еженедельное количество и продолжительность онлайн занятий, консультаций по группам регулируется требованиями СанПиН, а также объемом учебного времени, отводимого конкретному программе, Учебным планом спортивной школы, а именно рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взора непосредственно на экране ВДТ.

Особенности организации образовательного процесса:

Учебные занятия носят преимущественно практический характер, учитываются уровень подготовки, индивидуальные психофизиологические особенности каждого учащегося.

Основной формой работы является практическое учебное занятие, которое может быть организовано в виде:

- учебно-тренировочного занятия;
- соревновательной деятельности;
- зачета;
- сдачи нормативов по ОФП;
- игровой деятельности; устного опроса.

На групповом учебно-тренировочном занятии сочетаются различные формы и методы:

- анализ ситуаций,
- показ практических действий,
- выполнение заданий,
- создание проблемных ситуаций, поиск решений.

Формы работы учащимися:

- индивидуальная;
- групповая.

Занятия дают психологическую установку на преодоление боли, страха, усталости, в чрезвычайной обстановке риска; учат сохранять самообладание, быстро оценивать ситуацию, действовать решительно и разумно.

При применении в обучении электронного образования с применением дистанционных образовательных технологий, учитывая специфику программы, целесообразно использовать смешанный тип занятий, включающий элементы и online и offline занятий.

Для представления нового учебного материала проводятся online видеоконференции Zoom по темам. Offline – учащиеся выполняют полученные посредством WhatsApp задания и высылают педагогу, используя различные доступные виды связи. В течении всего времени занятия тренер- преподаватель готов дать необходимые консультации, используя доступные виды связи с учащимся.

Рефлексия по пройденному материалу, по отработке ошибок в выполнении заданий осуществляется или по сотовой связи или любыми другими возможностями, доступными учащимся.

Программой предусмотрено осуществление мониторинга соответствия результатов освоения учебного материала заявленным целям в формах, определенных п.п.2.3, 2.4 настоящей программы в сроки: итоговый контроль проходит (май-июнь)

1.2. Цели и задачи программы общей физической подготовки

Целью программы является формирование гармонично развитой личности при помощи средств физической культуры.

Основные **задачи** подразделяются на три группы**.**

Обучающие:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у учащихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- достижение высокой работоспособности средствами ОФП;
- повышение общих скоростных способностей при выполнении разнообразных движений.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

В случае реализации программы (части программы) в электронном виде с применением дистанционных технологий, для учащихся ставятся следующие задачи:

- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;
- формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлай-платформ, контентах, сайтах, блогах и т.д.;
- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях, др.

1.3.Содержание программы
1.3.1.Учебный план

Таблица 1

№	Название раздела, тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации(контроля)
1	Теоретическая подготовка	**15**	15		Текущий контроль
1.1	Требования, предъявляемые к учащимся. Меры безопасности и правила поведения на занятиях		2		Текущий контроль
1.2	Понятие о дисциплине. Личная гигиена учащегося.		5		Текущий контроль
1.3	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.		5		Текущий контроль
1.4	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.		3		Текущий контроль
2	Практическая подготовка	**121**		121	Текущий контроль
2.1	**Общеразвивающие упражнения** (Развитие силы, скорости, выносливости, скоростно-силовых качеств).	70		70	Текущий контроль

2.2	Акробатическая подготовка	30		30	Текущий контроль
2.3	**Подвижные игры**	21		21	Текущий контроль
3	**Самостоятельная подготовка**	**18**	9	9	Текущий контроль
4	**Аттестация**	**2**		2	Итоговый контроль
Итого		156	24	132	

1.3.2.Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка (15час)

Теория:

Меры безопасности и правила поведения на занятиях. Понятие о дисциплине. Личная гигиена учащегося.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Общая характеристика спортивной тренировки.

Двигательный режим учащегося. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток.

Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

3. Практическая подготовка (121 часов)

Практика:

Общеразвивающие упражнения

(Развитие силы, скорости, выносливости, скоростно-силовых качеств).

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий

прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с мячами; специальные для развития физических качеств.

Подвижные игры *(Приложения 3-5)*

Акробатическая подготовка и страховка Лазание и перелезание.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов.

Висы и упоры.

Опорные прыжки: в упор на колени на маты с соскоком произвольным способом.

Подвижные игры *(Приложение 6)*

4. Самостоятельная подготовка (18 часов) -это вид учебной (тренировочной) деятельности, выполняемый обучающимися без непосредственного контакта с тренером-преподавателем или управляемый тренером-преподавателем опосредовано через специальные учебные материалы; неотъемлемое обязательное звено процесса обучения, предусматривающее, прежде всего индивидуальную работу обучающихся в соответствии с установкой тренера-преподавателя или программы обучения.

Индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

5.**Аттестация (2 часа)**

Практика:

Тестирование общефизических качеств, участие в физкультурно-массовых мероприятиях спортивной направленности.

1.4. Планируемые результаты освоения программы по ОФП

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты заключаются в:

- формирование устойчивого интереса к спорту и здоровому образу жизни;

- в умении противостоять негативным явлениям (таким, как наркомания, пьянство, табакокурение, асоциальное поведение и т.д.);

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; - представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий; двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

При реализации программы (или частей программы) в **электронном виде с применением дистанционный технологий** учащиеся овладеют:

- овладение техническими средствами обучения и программами.
- развитие навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлай-платформ, контентах, сайтах, блогах и т.д.
- овладение умением работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность.

Способы проверки планируемых результатов:

В целях выявления уровня развития способностей и личных качеств учащегося в соответствии с ожидаемыми результатами дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка», проводится стартовая диагностика, текущий контроль и итоговая аттестация в виде отчетных мероприятий (тестирование общефизических качеств, участие в физкультурно-массовых мероприятиях спортивной направленности).

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года с 01 сентября

Количество учебных недель –52

Каникулы – отсутствуют

Сроки итоговой аттестации – согласно приказа.

Календарный учебный график

Календарно-тематическое планирование

Таблица 2

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов		Содержание занятия	Форма занятия	Форма контроля
		теория	практика			

№1	Вводное занятие	**1**		Проведение инструктажа о спортивном питании и отдыхе учащегося Инструктаж безопасности	Лекция	опрос
№2-4	Комплекс упражнений для развития скорости		**3**	Разъяснение техники выполнения статических и динамических упражнений Разъяснение комплекса упражнений для развития скорости. Упражнения с пробежками, выбрасывание грифа, упражнения с набивным мячом Подвижные игры	Учебная тренировка	Текущий контроль
№5	Теоретическое занятие	**1**		Инструктаж безопасности	Лекция	опрос
№6-10	Упражнения на выносливость		**5**	Разъяснение техники выполнения упражнений на выносливость и время с	Учебная тренировка соревнование	Текущий контроль
№11	Теоретическое занятие	**1**		Инструктаж безопасности	Лекция	опрос
№12-18	Комплекс упражнений для развития скорости		**7**	Комплексы упражнений: в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем Подвижные игры	Учебная тренировка	Текущий контроль
№19	Теоретическое занятие	**1**		Разбор гимнастических упражнений	Лекция	опрос

№20-25	Общие гимнастические упражнения		**6**	Разъяснение техники и выполнения упражнений на выносливость и время с отработкой технических упражнений	Учебная тренировка	Текущий контроль
№26-30	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств		**5**	Комплексы упражнений: в движении шагом; на гимнастических скамейках Подвижные игры Выполнения различных специальных упражнений. Тяга, упражнения на плечи, гиперестезия, пресс	Учебная тренировка	Текущий контроль
№31	Теоретическое занятие	**1**		Инструктаж безопасности при выполнении акробатике	Лекция	опрос
№32-37	Общие гимнастические упражнения		**6**	Укрепление мышц шеи (задний, передний мост, перевороты, кувырки)	Учебная тренировка	Текущий контроль
№38	Теоретическое занятие	**1**		Инструктаж безопасности **во время подвижных игр**	Лекция	опрос
№39-44	Комплекс упражнений для развития скорости и силы		**6**	Комплексы уп движении шагом; с мячами Подвижные игры Выполнение гимнастических упражнений, прокачка мышц шеи задним и передним мостом,	Учебная тренировка	Текущий контроль

				перевороты, кувырки		
№45	Теоретическое занятие	**1**		Инструктаж безопасности **во время силовых упражнений.**	Лекция	опрос
№46-52	Развитие гибкости и пластики		**7**	Упражнения на увеличение эластичности мышц и связок: Махи ногами вперед, в сторону, назад. Махи в кольцо. Шпагаты в прыжках. Сидеть в шпагате по 1 мин., 3 мин.	Учебная тренировка	Текущий контроль
№53	Теоретическое занятие	**1**		Правила поведения на стадионе	Лекция	опрос
№54-61	Комплекс упражнений для развития скорости		**8**	Запрыгивания на тумбу, Бёрпи, Скручивания, Смена ног в прыжке из выпада, Прыжки из глубокого приседа, Прыжки на носочках, Отжимания с хлопком или подпрыгиванием, Прыжки боком че препятствие, Бег в упоре лёжа Подвижные игры	Учебная тренировка	Текущий контроль
№62	Теоретическое занятие	**1**		Подготовка и изучения комплекса ГТО	Лекция	опрос
№63-70	Развитие координации		**8**	Упражнения развитие	Учебная тренировка	Текущий контроль

	движений			координации		
№71	Теоретическое занятие	**1**		Игра «Угадай вид спорта»	Лекция	тестирование
№72-84	Упражнение на выносливость		**13**	Разъяснение техники и выполнения упражнений на выносливость и время с отработкой технических упражнений Подвижные игры Тяга, упражнения на плечи, гиперэкстензия, пресс	Учебная тренировка соревнования	Текущий контроль
№85	Теоретическое занятие	**1**		Инструктаж безопасности **во время выполнения комплекса ГТО**	Лекция	опрос
№86-93	Развитие ловкости		**8**	Упражнение на лазание, перелазание через гимнастическую скамейки. Лазание по канату. Прыжки на возвышенность, через скамейку. Упр. на гимнастическом бревне, на шведскую стенку. Прыжки в длину с места, прыжки на скакалке	Учебная тренировка	Текущий контроль
№94-105	Развитие гибкости и подвижности суставов		**12**	Мост самостоятельно стоя, как можно руки ближе к ногам, ранее изученные	Учебная тренировка	Текущий контроль

				элементы – совершенствования. Упр. у станка; перекаты прогнувшись вперед; перекаты		
№106	Силовые упражнения		**1**	Упражнения с пробежками, выбрасывание грифа, упражнения с набивным мячом для развития скорости. Упражнения с пробежками	Учебная тренировка	Текущий контроль
№107-114	Подвижные игры на развитие быстроты		**8**	Приложение №2	Учебная тренировка	Текущий контроль
№115-120	Упражнения на выносливость		**6**	Разъяснение техники и выполнения упражнений на выносливость и время с	Учебная тренировка соревнование	Текущий контроль
№121	Теоретическое занятие	**1**		**Изучение методике оздоровительной тренировки**	Лекция	опрос
№122-125	Игры на развитие гибкости		**4**	Приложение №5	Учебная тренировка соревнование	Текущий контроль
№126	Теоретическое занятие	**1**		**Основные средства оздоровительной физической тренировки**	Лекция	опрос
№127-128	Развитие координации движений		**2**	Упражнения развитие координации	Учебная тренировка	Текущий контроль
№129	Теоретическое занятие	**1**		Освоение **базовых движения**	Лекция	опрос

№130-131	Тестирование		**2**	Участие в физкультурно-массовых мероприятиях, тестирование общефизических качеств.	Соревнования, спортивно-массовое мероприятие	Контроль 1 модуля
№132	Подвижные игры на развитие ловкости		**1**	Приложение №4	Учебная тренировка соревнование	Текущий контроль
№133-135	Комплекс упражнений для развития скорости		**3**	Разъяснение техники выполнения статических и динамических упражнений Разъяснение комплекса упражнений для развития скорости. Упражнения с пробежками, выбрасывание грифа, упражнения с набивным мячом Подвижные игры	Учебная тренировка	Текущий контроль
№136	Теоретическое занятие	1		**Принцип рационального сочетания и распределения во времени педагогических воздействий различного характера**	Соревнования, спортивно-массовое мероприятие	Лекция
№137-138	Заключительное занятие		**2**	Участие в физкультурно-массовых мероприятиях, тестирование общефизических качеств.	Соревнования, спортивно-массовое мероприятие	Итоговый контроль
№139-156	**Самостоятельная работа**	9	**9**	Развитие дополнительных навыков, способствующих физическому развитию.	Домашнее задание	опрос

				Укрепить теоретические знания в области выбранного вида спорта Обучающихся Укрепить теоретические знания развития видов спорта		
		24 часа	**132 часа**			

2.3. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы следующие условия для учебно-тренировочного занятия:

- спортивный зал или помещение выделенное для занятий общей физической подготовкой.
- раздевалка, оборудованная вешалками, шкафами, скамейками;
- спортивный инвентарь: мячи, маты, скакалки, гимнастические палки, конусы.

3. Средства гигиены.

Кадровое обеспечение. Для данной программы состав педагогов формируется из основных работников спортивной школы «Юность», имеющих специальное физкультурное образование (должен иметь высшее или среднее профессиональное образование).

На период режима «повышенной готовности», или любых других форс-мажорных обстоятельств, при электронном обучении с применением дистанционных технологий также требуется наличие компьютера (с колонками, веб-камерой) или планшета, смартфона с возможностью выхода в Интернет; установленной бесплатной программы для участия в online видеоконференций, вебинаров и т.д. (Zoom, Webex, WhatsApp и др.).

2.4. Форма аттестации

В связи с особыми требованиями к качеству образования в последнее время стало необходимо отслеживать результаты учащихся. Данная программа предусматривает сочетание разнообразных форм и видов аттестации. Во время всего периода обучения, по программе ведется учет достижений учащихся, оценка результатов их деятельности, физической подготовки, фиксируется накопленный опыт и оценка индивидуальных достижений за определенный период.

В спортивной школе создана система постоянного научно-обоснованного, диагностико-прогностического слежения за состоянием результативности обучения, воспитания, развития учащихся. Данные качества

отслеживаются с помощью индивидуальной карты достижений, которые учащиеся приобретают в процессе освоения программы физкультурно-спортивной направленности.

Работа с детьми в системе дополнительного образования предполагает различные формы контроля/аттестации (Таблица 3):

- демонстрационные: результативность участия в физкультурно-массовых мероприятиях;
- тестовые, контрольные, срезовые задания (устный опрос, тестирование физических качеств);
- педагогическая диагностика;
- передача обучающемуся роли педагога;
- комбинированная: анкетирование, наблюдение, решение проблемы;
- зачет.

Текущий контроль по разделам программы

Таблица 3

№	**Виды контроля**	**Цель организации контроля**	**Форма организации контроля**	**Срок проведения**
1	Текущий контроль	Проверка усвоения материала	Зачет, устный опрос, тестирование общефизических качеств	В конце учебного блока программы, тренировочного занятия
2	Итоговый	Уровень развития физических качеств	Участие в физкультурно-массовых мероприятиях	По итогам полного курса обучения

Предметом мониторинга на уровне ребенка являются:

- самооценка обучающихся своих знаний и умений; - карта индивидуальных достижений (Приложение 1).

Кроме того, в результатах обучения важны и такие его уровни, как сформированность у детей устойчивого интереса к профилю деятельности, стабильность достижений, учащихся и качество освоения детьми программы физкультурно-спортивной направленности.

Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

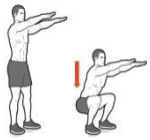
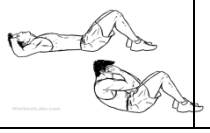
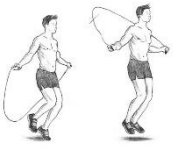
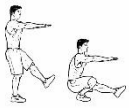
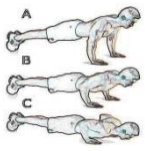
Методы контроля:

- наблюдение,
- беседа;
- тестирование общефизических качеств.

Оценочные материалы приведены в соответствующих таблицах (Таблица 4)

Контрольные нормативы по ОФП для мальчиков и девочек

Таблица 4

Приседание кол-во раз за мин.	Подъём туловища лёжа на полу кол-во раз за мин.	Прыжки через скакалку кол-во раз за мин.	Пистолеты, с одной опорой на руку на правой и левой ноге за 15 сек.	Отжимание от пола кол-во раз за мин.	Обратное отжимание от скамьи на трицепс кол-во раз за мин.
					

Методические материалы

Основным методом проведения занятий с детьми является индивидуальный ***метод*** обучения, вырабатывающий соответствующий соревновательный фон, который стимулирует повышенную работоспособность. Наполняемость группы от 10 до 15 учащихся позволяет сочетать преимущества группового метода с возможностью постоянного индивидуального контроля.

Целесообразно также применять ***технологию дифференцированного и индивидуального обучения***, т.е. создавать разные условия обучения для различных по подготовке групп учащихся, учитывая индивидуально-психологические особенности обучающихся, за основу берется технология уровневой дифференциации обучения на основе обязательных результатов.

В данной технологии предлагается введение двух стандартов: для обучения (уровень, который должно обеспечить образовательное учреждение в рамках программы интересующемуся, способному и мотивированному учащемуся) и стандарта обязательной подготовки (уровень, которого должен достичь каждый). Пространство между уровнями обязательной и повышенной подготовки заполнено своеобразной «лестницей» деятельности, добровольное восхождение по которой от обязательного к повышенным уровням способно

реально обеспечить школьнику постоянное пребывание в зоне ближайшего развития, обучение на индивидуальном максимально посильном уровне.

В связи с этим уровневая дифференциация обучения предусматривает:

- наличие обязательного уровня подготовки, которого обязан достичь учащийся;
- уровень программы является основой для дифференциации и индивидуализации требований к учащимся;
- уровень должен быть реально выполним для всех учащихся;
- система результатов, которых должен достичь по уровню учащийся, должна быть открытой (учащийся знает, что с него требуют);
- также учащемуся предоставляется возможность повышенной подготовки, например, в избранном виде спорта (разрабатывается маршрут, даются дополнительные комплексы упражнений).

Особенности методики

Особенностями методики преподавания являются:

• работа с малыми группами на нескольких уровнях усвоения;

Основное условие уровневой дифференциации по Фирсову – качественный текущий контроль и фиксация результатов (Приложение 2) по предупреждению и ликвидации пробелов, периодическое проведение, например, тестовых, контрольных, срезовых заданий (устный опрос, тестирование физических качеств).

Весь процесс обучения должен носить ***личностно-ориентированный*** развивающий характер, способствующий индивидуальному развитию каждого учащегося, его самоопределению и самореализации.

В процессе обучения рекомендуется использовать ***игру как метод обучения***, например, в соревнованиях и турнирах. Игровая форма создает хорошее настроение в коллективе, выступает как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности.

В течение одного занятия рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике защиты. Изучение, повторение и совершенствование приемов техники рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части занятия. Работу со снарядами следует включать в урок после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

Базовые тренировочные упражнения, входящие в учебно - тренировочные занятия, за счет большого числа повторений и небольших преодолеваемых сопротивлений развивают тонкую мускулатуру. Эти мышцы

располагаются ближе к кровеносным сосудам, и таким образом достигается большая выносливость и работоспособность.

Основные методы выполнения упражнений:

-повторный;
-равномерный;
-круговой;
-контрольный;
-соревновательный.

Использование в тренировке повторения многих связок движений позволяет повысить гибкость, овладеть техникой передвижений, укрепить мышцы, учиться контролю дыхания, оттачивать плавность и ритмичность.

Занятия дают психологическую установку на преодоление боли, страха, усталости, в чрезвычайной обстановке риска, учат сохранять самообладание, быстро оценивать ситуацию, действовать решительно и разумно. Помимо физической подготовки курс дает специальные знания, которые помогают выжить. Занятия обогащают великолепным владением своим телом, знанием организма, дают возможность мгновенно оценивать опасную ситуацию, принимать оптимальные решения.

Во время обучения используется не только дидактический материал (таблицы, видеоматериалы), но и инструктаж старших, более опытных членов объединения.

На занятиях необходимо рассказывать учащимся о социальных факторах риска и экстремальных ситуациях, естественного происхождения, оказании помощи в условиях автономного существования, о важности психологической и физической подготовки. Обучая, нужно стремиться к тому, чтобы у учащихся формировалось осознание не агрессивности, занятия должны обогащать учащихся великолепным владением своим телом, знанием организма, давать возможность мгновенно оценивать опасную ситуацию, принимать оптимальное решение.

Организация образовательного процесса в условиях **электронного обучения с использованием дистанционных технологий** выстраивается в соответствии с учебным планом, сформированных в группы учащихся являющихся основным составом объединения, а также индивидуально для учащихся, не имеющих технической и иной возможности для освоения программы в электронной форме.

В ходе образовательного процесса могут применяться следующие формы и виды образовательной деятельности:

- видео-лекции (офлайн: предоставляемые обучающимся в качестве ресурсов в СДО, ссылок на Интернет-ресурсы; онлайн: с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров);

- видеоконференции, форумы, (офлайн: на базе СДО, используя инструменты различных сред; онлайн – с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров (Zoom, Webex и др.);
- чат (онлайн-консультации в СДО с помощью инструмента «чат» либо проведение вебинара с использованием свободно распространяемых сред (Webex и др.);
- видео-консультирование, в том числе в форме вебинаров, очный или дистанционный прием итогового теста, в том числе в форме вебинара; дистанционные конкурсы, фестивали, мастер-классы; веб-занятия, электронные экскурсии, телеконференции.

Контроль результатов обучения (офлайн – выполнение и проверка заданий, замечания и комментарии по ним, тестирование, опросы, онлайн – проведение опросов может осуществляться посредством видеоконференцсвязи).