Отдел образования Администрации Цимлянского района.

Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

 спортивная школа Цимлянского района.

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТО** на заседании педагогического совета МБУ ДО СШ Протокол № 1 от 28 августа 2024г. | **УТВЕРЖДАЮ:**Директор МБУ ДО СШ  \_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Н. ЛященкоПриказ от 28 августа 2024г. № 89 – о  |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**Уровень программы:** стартовый/ознакомительный, базовый.

**Вид программы:** модифицированная.

**Тип:** разноуровневая.

**Форма обучения:** очная.

Программа реализуется на бюджетной основе.

ID-номер программы в «Навигаторе»: \_\_\_\_\_\_\_

## Возраст детей: от 4 до 18 лет.

**Срок реализации:** 1год (156ч/234ч) или весь период обучения.

#### **Разработчик:**

#### Лемехова Е.С. – тренер – преподаватель

 Бедилова Е.Н. – инструктор – методист

 Антипова В.И. – тренер – преподаватель

 г. Цимлянск

2024 год

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

[1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3](#_Toc132795551)

[2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК](#_Toc132795552) 6

[2.1 Учебный план](#_Toc132795553) 6

[2.2 Календарный учебный график](#_Toc132795554) 9

[3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1](#_Toc132795555)0

[3.1 Условия реализации программы 1](#_Toc132795556)0

[3.2 Формы контроля и аттестации 1](#_Toc132795557)0

[3.3 Планируемые результаты 1](#_Toc132795558)1

[4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 1](#_Toc132795559)2

[5. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ](#_Toc132795560) 17

[6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 2](#_Toc132795561)0

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Актуальность программы**

У современных детей и подростков наблюдается дефицит двигательной подвижности, многие страдают гиподинамией вследствие увлечения гаджетами и большой нагрузки в рамках учебного процесса. В процессе учебно-тренировочных занятий у обучающихся формируется характер, умение преодолевать трудности, трезво оценивать свои силы, ставить реальные цели и достигать их. Основным программным материалом являются естественные движения общей физической подготовки: ходьба, бег, прыжки. Также учитываются интересы и склонности детей к игровой спортивной деятельности. В последнее время сформировался социальный заказ на занятость детей младшего возраста с повышенной активностью и дефицитом внимания, родители ищут способы направить повышенную активность детей в нужное русло, в занятия физкультурой и спортом. Реализация дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности с раннего возраста способствуют реализации этого социального заказа. Дополнительная общеразвивающая программа по видам спорта решает множество проблем, существующих в обществе:

* повышение занятости детей в свободное время;
* организация полноценного досуга;
* развитие положительных качеств личности;
* поддержка и развитие талантов;
* адаптация детей в обществе;
* физическое развитие и оздоровление детей;
* профессиональная ориентация;
* формирование социально-активной личности, способной к активной и творческой деятельности по преобразованию действительности и самого себя.

**Отличительные особенности программы**

Составленная модифицированная программа — это программа, в основу которой положены типовые программы по видам спорта, разработанные другими авторами, рекомендованные к использованию для составления дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности «Федеральным центром организационно-методического обеспечения физического воспитания» при министерстве Просвещения РФ, но измененная с учетом целей и задач дополнительного образования, особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания. Коррективы, вносимые в программу, не затрагивают концептуальных аспектов, основ организации учебно-тренировочного процесса исходных программ по видам спорта.

 **Новизна данной образовательной программы** заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. Программа мотивирует их на развитие необходимых навыков здорового образа жизни, основ личной гигиены, имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер.

Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Данная программа имеет два уровня сложности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СТАРТОВЫЙ/ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙУчащиеся проходят обучение в течение одного учебного года, по истечении которого выпускаются из спортивной школы или переводятся на базовый уровень  |  | БАЗОВЫЙУчащиеся проходят весь период обучения по программе, могут пройти аттестацию и быть зачисленными на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки |

Данная программа имеет три варианта развития

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| IУчащиеся проходят обучение в течение одного учебного года, по истечении которого выпускаются из спортивной школы/или  |  | IIУчащиеся проходят обучение на протяжении всего периода обучения/или |

|  |
| --- |
| Учащиеся проходят обучение, не менее одного учебного года, после чего (по желанию) могут пройти аттестацию и быть зачисленными на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки  |

**Цель программы**

 – развитие физического воспитания и формирования здорового образа жизни в системе дополнительного образования;

– повышение доступности и качества дополнительного образования, соответствующего требованиям инновационного развития экономики, современным потребностям общества и каждого обучающегося;

– создание условий, ориентирующих обучающихся на здоровый образ жизни, на регулярные занятия физической культурой и спортом.

   Основная цель ознакомительного уровня программы – организация свободного времени обучающихся, укрепление здоровья, формирование общих понятий в области физической культуры и спорта, творческое самоопределение.

Главной целью базового уровня–является удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в творческом и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, адаптация к жизни в обществе, а также развитие и поддержка наиболее талантливых детей. Ранняя профориентация, скоординированная с системой выявления детей, проявивших выдающиеся способности, их сопровождения и дальнейшего развития.

**Задачи**:

Обучающие:

* изучение основ техники и тактики по видам спорта;
* ознакомление учащихся со строением и функционированием организма человека, влияние на деятельность организма занятий физической культурой и спортом;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* знакомство с основными этапами становления видов спорта, историей развития физической культуры и спорта.

Развивающие:

* развитие интеллекта, мыслительных процессов, двигательных способностей;
* содействие развитию познавательных качеств личности;
* развитие таких качеств, как: внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

Воспитательные:

* воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям физкультурой и спортом;
* формирование навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
* воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания.

Обучающие:

**Характеристика программы**

Направленность – физкультурно-спортивная

Тип – разно уровневая

Вид – модифицированная

Уровень освоения – стартовый/ознакомительный, базовый

**Объем и сроки освоения программы**

Обучение по общеобразовательной программе проходит в течение одного года или на протяжении всего периода обучения на базовом уровне.

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.**

**2.1. Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Дисциплина** | **Количество часов** | **Форма контроля,****аттестации**  |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **Уровень сложности: стартовый / ознакомительный этап(5-6 лет)** |
| 1-й г  | Футбол | 19 | 137 | 156 |  Контрольные нормативы по ОФП, СПФ контрольные игры, тесты. |
| 1-й г | Художественная гимнастика | 19 | 137 | 156 | Контрольные нормативы по ОФП, СПФ, тесты, показательные выступления. |
| 1-й г  | ОФП | 19 | 137 | 156 | Контрольные нормативы по ОФП, тесты. |
| 1-й г  | Теннис | 19 | 137 | 156 | Контрольные нормативы по ОФП, СПФ, тесты, контрольные игры. |
| 1-й г  | Волейбол | 19 | 137 | 156 | Контрольные нормативы по ОФП, СПФ, тесты, контрольные игры. |
| **Уровень сложности: базовый этап (7 – 14 лет)** |
| 2-7 г | Футбол | 27 | 207 | 234 |  Контрольные нормативы по ОФП, СПФ контрольные игры. |
| 2-7 г | Художественная гимнастика | 27 | 207 | 234 | Контрольные нормативы по ОФП, СПФ показательные выступления. |
| 2-7 г | ОФП | 27 | 207 | 234 | Контрольные нормативы по ОФП, тесты. |
| 2-7 г | Теннис | 27 | 207 | 234 | Контрольные нормативы по ОФП, СПФ контрольные игры. |
| 2-7 г | Волейбол | 27 | 207 | 234 | Контрольные нормативы по ОФП, СПФ контрольные игры. |
| **Год обучения** | **дисциплина** | **Количество часов** | **Форма контроля,****аттестации**  |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **Уровень сложности: базовый (15 – 18 лет)** |
| 8-10 г  | Футбол | 36 | 198 | 234 |  Контрольные нормативы по ОФП, СПФ контрольные игры, тесты. |
| 8-10 г | Художественная гимнастика | 36 | 198 | 234 | Контрольные нормативы по ОФП, СПФ, тесты, показательные выступления. |
| 8-10 г | ОФП | 36 | 198 | 234 | Контрольные нормативы по ОФП, тесты. |
| 8-10 г  | Теннис | 36 | 198 | 234 | Контрольные нормативы по ОФП, СПФ, тесты, контрольные игры. |
| 8-10 г  | Волейбол | 36 | 198 | 234 | Контрольные нормативы по ОФП, СПФ, тесты, контрольные игры. |

Годовой учебный план для общеразвивающей программы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки по уровню сложности | Год обучения | Возраст для зачисления | Кол – во уч-ся в группе | Кол-во учебных часов в неделю | Кол-во учебных часов в год |
| min | max |
|  Ознакомительный | I подгруппа | 4 – 6 лет | 15 | 20 | 4 | 6 | 156 | 234 |
|  Базовый  | II подгруппа | 7 – 14 лет | 15 | 20 | 6 | 234 |
| III подгруппа | 15 – 18 лет | 15 | 20 | 6 | 234 |

Учебный план. Общеразвивающая программа. Распределение учебных часов в спортивно ознакомительных группах. 1 год обучения(5 – 6 лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Месяцы | Всего за год |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39 недель (4 часа в неделю) | 39 |
|  Объем по видам подготовки (в часах) |  |
| Теоретическая подготовка | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 19 |
| Общая физическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 45 |
| Специальная физическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 36 |
| Подвижные и спортивные игры | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 54 |
|  Аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| **Итого** | 18 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 156 |

Учебный план. Общеразвивающая программа.

Распределение учебных часов в группах базового уровня сложности (7-14 лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Месяцы | Всего за год |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39 **(6 часов в неделю)** | 39 |
|  Объем по видам подготовки (в часах) |  |
| Теоретическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 27 |
| Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 90 |
| Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 36 |
| Подвижные и спортивные игры | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 54 |
| Аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| **Итого** | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 234 |

Учебный план. Общеразвивающая программа.

Распределение учебных часов в группах базового уровня сложности (14 - 18лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Месяцы | Всего за год |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39 **(6 часов в неделю)** | 39 |
|  Объем по видам подготовки (в часах) |  |
| Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 36 |
| Общая физическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 81 |
| Специальная физическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 70 |
| Подвижные и спортивные игры | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 45 |
| Итоговая аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| **Итого** | 27 | 27 | 27 | 27 | 26 | 27 | 27 | 27 | 26 | 234 |

Учебный план для общеразвивающих программ.

Последовательность обучения.

Учебный план включает спортивно – оздоровительный этап (весь период).

Учебный план для обучения по общеразвивающим программам разрабатывается из расчета 39 недель – занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Трудоемкость и распределение по периодам обучения.

Образовательный процесс происходит в спортивно-оздоровительных группах ознакомительного и базового уровня – от 4 до 6 часов недельной нагрузки, период обучения от 1года до 13 лет.

Учащийся имеет право на обучение в рамках самостоятельной (внеаудиторной) работы, по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

Характеристика содержания образовательной деятельности по общеразвивающим программам.

Содержание дополнительных общеразвивающих программ обеспечивает возможность занятий по программе всем детям независимо от способностей и уровня общего развития. На обучение по общеразвивающим программам принимаются обучающиеся в течение всего календарного года без проведения индивидуального отбора (в отличие от дополнительных программ спортивной подготовки). В связи с этим, дополнительные общеразвивающие программы ориентированы на разные уровни сложности.

**2.2. Календарный учебный график**

**Общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения (уровень) | Дата начала занятий  |  Дата окончаниязанятий | Кол-во учебных недель | Кол-во учебныхдней | Кол-во учебныхчасов | Режим занятий |
| 1-й (ознакомительный) | 1 сентября | 31 мая | 39 | 78 | 156 | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 2-й и последующие | 1 сентября | 31 мая | 39 | 117 | 234 | 3 раза в неделю по 2 часа |

Годовой календарный учебный график разработан в соответствии с Постановлением 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», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

Начало учебного года: 1-го сентября текущего года**.**

Окончание учебного года: 31 мая

Продолжительность учебных периодов (количество учебных недель):

39 недель для учащихся, занимающихся по дополнительным общеразвивающим программам.

Продолжительность учебной недели 3 дня (на ознакомительном уровне 2 дня)

Количество дней:

1 полугодие (1 сентября – 31 декабря): 52 дня

2 полугодие (9 января – 31 мая): 63 дня

Количество учебных дней за год: 115 дней

Количество недель за учебный период:

1 полугодие (1 сентября – 31 декабря): 18 недель

2 полугодие (9 января – 31 мая): 21 неделя

Количество учебных недель за учебный период 39 недель

Режим работы в период школьных каникул:

Занятия проводятся по расписанию или утвержденному временному расписанию, составленному на период каникул, в форме экскурсий, выездов, учебно-тренировочных сборов, соревнований.

**3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

**3.1. Условия реализации программы**

**Материально-техническое оснащение**

МБУ ДО СШ имеет в оперативном управлении:

* здание – площадью 282,5 кв. м
* спортивный зал – 1 (211,5 кв. м)
* кабинет директора – 1 (11,4 кв. м)
* кабинет заместителя директора – 1 (8,1 кв. м)
* бытовое помещение – 1 (11,0 кв. м)
* раздевалка-1 (8,2 кв. м)
* туалет – 1 (3,1кв. м)
* подсобное помещение – 1 (2,0 кв. м)
* стадион «Энергетик» – площадью 23220 кв. м.

 В зимний период осуществляется аренда спортивного зала по договору на платной основе в здании ФОК г. Цимлянска.

Каждое отделение по виду спорта имеет спортивное оборудование и  инвентарь.

 В учреждении имеются 3 компьютера, 2ноутбука, множительная техника, цветной принтер; подключение к сети Интернет –100 Мбит/с, работает электронная почта, сайт МБУ ДО СШ Цимлянского района, группы в социальных сетях и мессенджерах.

Помещения здания, их площадь, освещенность и воздушно-тепловой режим, расположение и размеры соответствуют государственным санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам, обеспечивают возможность безопасной и комфортной организации и проведению учебно- тренировочных занятий и других видов физкультурно-спортивных и иных мероприятий по плану работы МБУ ДО СШ.

**Кадровое обеспечение.**

В спортивной школе работает 12 тренеров – преподавателей, 2 инструктора – методиста 11 тренеров – преподавателей имеют высшее физкультурное образование, 1 тренер – преподаватель по футболу со средним образованием. Пять тренеров – преподавателей имеют высшую категорию, пять тренеров – преподавателей – первую категорию. Все тренеры – преподаватели проходят курсы повышения квалификации, обучение по оказанию первой помощи, ежегодно проходят курс дистанционного обучения «Антидопинг» с получением сертификатов, подтверждающие наличие необходимых знаний по антидопинговым правилам. Штат школы укомплектован педагогическими работниками и обслуживающим персоналом.

**3.2. Формы контроля и подведения итогов**.

Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» не предусматривает проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам (ст.75), но и не запрещает ее проведение (ст.60), однако допустима промежуточная аттестация (ст.58) и итоговая аттестация (ст. 59) (регламентируется Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации») с целью установления: соответствия результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения; соответствия процесса организации и осуществления дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

Методы отслеживания успешности овладения обучающимися содержания программы: педагогическое наблюдение, диагностика/мониторинг физической подготовленности, взаимозачет и др. Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта: тестирование по ОФП, СФП, ТП; учет результатов соревновательной деятельности (взаимозачет); зачет.

Допустимые формы фиксации результатов: аналитический отчет (справка); дорожная карта обучающегося, с указанием показателей личностного роста; ведомость; протокол соревнований, грамота, сертификат, видео отчет. Для достоверности подтверждения полученных компетенций обучающимися результаты итоговой аттестации оформляются по форме документально (ведомости, акты, протоколы) утвержденные образовательной организацией. Сроки, периодичность контроля и итоговой аттестации указываются при необходимости «вступительный», «начальный» или «стартовый» мониторинг; «текущий», «промежуточный» после первого полугодия; «итоговый» – в конце всего срока обучения. Объектами мониторинга, контроля и итоговой аттестации могут являться: знания, умения, навыки по изучаемому виду физкультурно-спортивной деятельности, основанной на одном или нескольких видах спорта; уровень, развития физических качеств и уровень выполнения технических элементов в соотношении с эталоном; мастерство, техника исполнения, в стандартных и вариативных ситуациях; степень самостоятельности и уровень способностей принимать самостоятельно правильное решение при выполнении технических, технико-тактических элементов.

**3.3. Планируемые результаты освоения программы**

**Предметные:**

* знают историю зарождения физического воспитания;
* общую характеристику физических упражнений по видам спорта;
* по направленности воздействия;
* правила поведения и техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;
* причины травматизма и правила их предупреждения;
* правила игры и соревнований;
* выступают на соревнованиях;
* выполняют нормы общей физической подготовки в соответствии с возрастом;
* умеют наблюдать и контролировать свое физическое состояние (масса тела, зрение, дыхание, пульс), оказывать первую медицинскую помощь;
* имеют навыки в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных занятиях;
* двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных движений, овладение новыми с повышенной координационной сложностью;
* навыки и умения в выполнении физических упражнений различной направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
* навыки необходимые в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Личностные результаты**:

* обучающиеся разделяет ценности здорового и безопасного образа жизни;
* умеют работать в группе и индивидуально для достижения результата;
* выстраивают личную профессиональную перспективу;
* способны к самостоятельным поступкам и действиям;
* способны принимать решения и нести за них ответственность;
* имеют опыт участия в физкультурно-оздоровительных мероприятия.

**Метапредметные результаты:**

* сформированность универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности;
* использование средств информационных технологий для решения различных учебно-тренировочных задач;
* умение планировать и грамотно осуществлять учебно-тренировочные действия в соответствии с поставленной задачей, находить варианты решения различных задач;
* умение рационально строить самостоятельную физкультурно-спортивную деятельность;
* умение организовать место учебно-тренировочных занятий;
* осознанное стремление к освоению новых знаний, умений, двигательных навыков, к достижению высоких спортивных результатов.

**4. Методическое обеспечение**

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях

1-й вид комплексного занятия для решения задач физической, технической и тактической подготовки:

 I. Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.

2. Упражнения специальной разминки.

II. Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость.

2. Упражнения на совершенствование основных физических качеств.

3. Технико-тактические упражнения.

4. Тренировка или упражнения на выносливость.

III. Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

2. Дыхательные упражнения.

2-й вид комплексного занятия для решения задач физической и технической подготовки:

I. Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения.

2. Упражнения на ловкость и гибкость.

II. Основная часть 1. Изучение техники бега.

2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.

3. Совершенствование основных физических качеств.

III. Заключительная часть

1. Подвижные и/или спортивные игры.

2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

3-й вид комплексного занятия для решения задач физической и тактической подготовки:

I. Подготовительная часть

1. Различные беговые упражнения.

2. Упражнения с барьерами.

II. Основная часть

1. Изучение технических приемов.

2. Изучение работы рук и ног, по виражу.

3. Игровые упражнения, направленные на развитие координационных навыков.

4. Совершенствование лидирования и преследования на дистанции.

III. Заключительная часть

1. Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

Теоретические основы физической культуры и спорта по общеразвивающей программе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание обучения | Содержание обучения | Педагогическая задача |
| Занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах **(4 – 6 лет)** |
| Физический | Образ жизни, который укрепляет здоровье | Научить объяснять критерии здорового образа жизни |
| Важность регулярного медицинского осмотра | Научить объяснять необходимость выполнения рекомендации врачей |
| Защита зубов и десен | Объяснять необходимость соблюдения гигиенических правил |
| Психический | Положительные качества человека | Научить описывать свои и чужие качества |
| Эмоции в повседневной жизни и при занятиях спортом | Описать разнообразие эмоций |
| Поведение | Охарактеризовать приемлемое и неприемлемое поведение |
| Рост и развитие | Основные части тела | Научить называть и описывать |
| Органы чувств | Научить описывать виды информации, полученные каждым органом чувств |
| Питание | Пища | Научить перечислять |
| Личные предпочтения в еде | Обосновать и проанализировать источники «полезной» пищи |
| Роль завтрака в повышении работоспособности | Рассказать и обосновать необходимость регулярного питания |
| Профилактика вредных привычек | Необходимость применения лекарственных средств | Разъяснить случаи необходимости применения по рекомендации врача |
| Опасность применения незнакомых веществ | Научить объяснять, почему опасно |
| Болезни и их профилактика | Инфекционные заболевания | Ознакомить с причинами возникновения |
| Занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах **(7 – 14 лет)** |
| Физический | Защита зубов и десен | Объяснить необходимость соблюдения гигиенических правил |
| Психический | Приятные и неприятные эмоции | Разъяснить основы самоконтроля |
| Выражение эмоций | Охарактеризовать ответственное и безответственное проявление эмоций |
| Рост и развитие | Зрительные и слуховые анализаторы | Ознакомить с профилактикой заболеваний органов зрения и слуха |
| Опорно-двигательный аппарат | Профилактика травматизма при занятиях в зале и на улице |
| Питание | Систематичность соблюдения режима питания | Объяснить необходимость соблюдения режима питания |
| Профилактика вредных привычек | Воздействие табака на организм человека | Разъяснить невозможность сочетания активной жизни и курения, алкоголя и наркотических веществ |
| Профилактика болезней | Болезни дыхательной системы, зубов, десен | Объяснить возможность профилактикипри помощи гигиенических средств |
| Занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах **(15 – 18 лет)** |
| Физический | Роль гигиены и санитарии в учебно-тренировочном процессе и быту | Объяснение понятия «чистота» спортивного зала, инвентаря, формы для занятий |
| Значение формирования здорового тела для здоровья | Описать факторы, влияющие на формирование осанки и равномерное развитие мышечной массы, роль правильно дозированной нагрузки  |
| Психический | Поведение человека в коллективе | Разъяснить особенности взаимодействия в спортивном коллективе |
| Сочувствие окружающим людям | Необходимость проявления сопереживания к людям, имеющим недостатки в состоянии здоровья (особенно значимо в данном возрасте) |
| Рост и развитие | Система питания | Объяснить какие негативные воздействия несет нарушение режима питанияПрофилактика анорексии и ожирения |
| Дыхательная система | Привести примеры положительного влияния физических упражнений на организм человека |
| Профилактика вредных привычек | Пассивное курение | Объяснить негативное воздействие курения на организм курильщика и окружающих людей |
| Алкоголь и наркотики | Видеоматериалы, привести доводы негативного воздействия на организм данными веществами и их несовместимость с занятием спортом |
| Принятие допинга и БАДов | Антидопинговые мероприятия  |
| Профилактика болезней | Инфекционные и хронические болезни | Описать способы профилактики болезней |
| Предотвращение травм опорно-двигательного аппарата | Сформировать требования к обязательному соблюдению техники безопасности на занятиях и в быту |

Теоретическая подготовка для спортивно-оздоровительного периода обучения.

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Значение физической культуры в современной жизни.
3. Оздоровительное значение физической культуры в современной жизни.
4. Развитие физической культуры в России
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена
6. Понятие о гигиене, основные задачи и требования.
7. Соблюдение правил гигиены в процессе занятий физическими упражнениями.
8. Правила личной и общественной гигиены.
9. Меры безопасности на учебно-тренировочных занятиях

1. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

2. Причины травм и их предупреждение на занятиях.

3. Инструктажи по ТБ и пожарной безопасности.

Характеристика ознакомительного уровня сложности

|  |  |
| --- | --- |
|  | Характеристика |
| Цель Программы ознакомительного уровня | организация свободного времени обучающихся, укрепление здоровья, формирование общих понятий в области физической культуры и спорта, творческое самоопределение. |
| Задача Программы ознакомительного уровня | 1.Ознакомление с основными понятиями, терминами и определениями физической культуры и спорта; научить первоначальным знаниям передачи, поиска, преобразования и хранения информации.2. Развитие любознательности, наблюдательность, развить коммуникативных навыки психологической совместимости и адаптации в коллективе. 3. Формирование потребности в самообразовании и творческой реализации, самооценки собственного «Я», чувства коллективизма. |
| Реализация Программы ознакомительного уровня | Для обучающихся *–* это возможность попробовать себя в разных видах деятельности, возможность определиться с выбором направления деятельности.Для родителей – возможность разобраться с логикой дополнительного образования, понять преемственность его ступеней, наметить общую линию индивидуальную траекторию развития.Для педагогов – шанс сформировать контингент детей, а также, стимул к разработке базовой программы. |
| Прием на обучение по Программеознакомительного уровня | Возраст обучающихся от 4 до 18 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровьяк занятиям физической культурой и спортом без специального профильного отбора. |
| Формы организации занятий | Групповая |
| Итог реализации Программы ознакомительного уровня | освоение обучающимися дополнительной общеобразовательной программы и переход на базовый уровень |

Характеристика базового уровня сложности

|  |  |
| --- | --- |
|  | Характеристика |
| Цель Программы базового уровня | удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в творческом и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, их адаптация к жизни в обществе |
| Задача Программы базового уровня | 1. Формирование базовых знаний по физической культуре и спорту, использование полученные знания в повседневной жизни. 2. Развитие способностей к реализации избранного вида деятельности в предметной области; формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом.3. Воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом  |
| Реализация Программы базового уровня | Для обучающихся – это возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта; развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, детской одаренности. Для родителей – это возможность понять устойчивость интересов своего ребенка. Для педагогов – это возможность разработать программу с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания. |
| Прием на обучение по Программе базового уровня | Возраст обучающихся от 5 до 18 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровьяк занятиям физической культурой и спортом без специального профильного отбора |
| Формы организации занятий | Групповая, фронтальная  |
| Итог реализации Программы базового уровня | Участие в спортивно-массовых мероприятиях, освоение учащимися дополнительной общеразвивающей программы и переход на уровень спортивной подготовки. |

**5. Диагностический инструментарий**

По мере усвоения программы, в процессе педагогической диагностики навыков и умений (в пределах изученных тем), отмечается уровень их сформированности, что позволяет выявить задатки и склонности детей. Начальные знания и умения детей, полученные в результате освоения программы, а также определить результативность проделанной работы, наметить пути дальнейшей деятельности, цель которой: создание у детей дошкольного и школьного возраста устойчивой мотивации к спорту и здоровому образу жизни.

Педагогическая диагностика проводится на начало и конец учебного года.

В ходе педагогической диагностики выявляются запланированные знания и умения.

Критерии оценивания:

3 балла – самостоятельно выполняет задание.

2 балла – выполняет задание с небольшими неточностями.

1 балл – выполняет задание с помощью педагога.

Уровни развития:

1 – 7 низкий уровень.

8 – 11 средний уровень.

12 – 15 высокий уровень.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы. Для проверки результативности обучения применяются такие формы как: проведение спортивных праздников и соревнований; проведение открытых занятий для родителей, которые проводятся согласно программе не в ущерб другим видам деятельности.

**Тест для определения быстроты**

Бег 30 м с высокого старта.

Испытания проводятся на беговой дорожке стадиона, забегами, не менее двух испытуемых в каждом. Результаты каждого участника регистрируются с точностью до десятой доли секунды по секундомеру. Разрешается только одна попытка.

**Тесты для определения скоростно-силовых способностей**

1. Прыжок в длину, с места.

Проводится на размеченной резиновой дорожке. Испытуемый: исходной линии, слегка расставив ноги, совершает прыжок толчком двух ног со взмахом рук. Даются три попытки. Регистрируется лучший результат с точностью до 5 см.

2. Бросок набивного мяча весом I кг.

Выполняется двумя руками из-за головы, из исходного положения сидя на полу (гимнастическом мате). Каждый выполняет 1 три броска подряд. Измеряется расстояние от стартовой линии (за спиной) до места падения мяча. Место проведения – спортивный зал.

**Тесты для измерения силы и силовой выносливости**

1. Для определения силы используют метод кистевой динамометрии.

2. Подтягивание на перекладине (юноши). Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху на прямых руках на ширине плеч. По команде "можно" испытуемый подтягивается до положения, когда подбородок поднимается над уровнем перекладины. Тест прекращается, если испытуемый делает остановку более 2 секунд или же если не удается зафиксировать положение подбородка над перекладиной два раза подряд. Запрещается делать махи ногами и рывки. Результатом является число успешных подтягиваний.

3. Подъем в сед за 30 сек.

Тест выполняется в парах. Один испытуемый ложится на мат, руки за голову, ноги в коленях согнуты под прямым углом. Партнер придерживает его ступни так, чтобы пятки касались поверхности мата. По команде "марш" испытуемый переходит в положение "сидя", касаясь локтями коленей, затем быстро возвращается в исходное положение, касаясь мата спиной и руками, согнутыми в "замке"  за головой. Число подъемов из положения "лежа" в положение "сидя" в течение 30 сек. является результатом теста. Отталкиваться от мата запрещается.

**Тесты для определения ловкости**

Челночный бег Зх10м.

Тест проводится на ровной дорожке длиной 10м. За каждой чертой 2 полукруга радиусом 50 см с центром на черте. Из положения высокого старта по команде "марш" испытуемый пробегает 10 м до другой черты,  берет кубик (5x5x5 см),  быстро возвращается к стартовой черте,  кладет кубик и финиширует. Учитывается время от команды "марш" до момента прихода на финиш. Бросать кубик не разрешается. При нарушении этого правила назначается повторная попытка. Место проведения – не спортивный зал.

**Тест для определения гибкости**

 Наклон туловища вперед (из положения стоя). Измерение гибкости проводится прибором Е.П.Васильева или размеченной планкой с фиксатором.             На уровне опорной площадки на измерительной линейке ставится нулевая отметка ("0"), все цифровые отметки от "0" вверх будут со знаком (-) минус (не более 15 см), а от "0" вниз со знаком (+) плюс (до 35 см).

Для измерения степени возможного наклона туловища вперед исследуемые становятся на скамейку и принимают основную стойку. Затем, не сгибая ног в коленных суставах, исследуемые плавно наклоняются вперед до предела,  проталкивая фиксатор,  сохраняя это положение в течение 2 секунд. Тест проводится    дважды, лучший результат фиксируется в дециметрах. Если испытуемый сгибает колени, попытка не засчитывается.                                                 **Тест для определения выносливости**

Тест Купера (6-минутный бег). Место испытаний - беговая дорожка стадиона. Бег проводится с высокого старта в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике. Учитывается расстояние, которое преодолеет каждый участник забега за 6 мин. При этом скорость передвижения регулируется самостоятельно по самочувствию. Возможно чередование бега с ходьбой.

Оценка физической подготовленности дается путем сопоставления конкретных результатов тестирования с результатами оценочных таблиц, (2-12) с учетом пола и возраста. Нормативы, указанные в таблицах, рассчитаны по 5 уровням физической подготовленности: низкий (н), ниже средний (н/с), средний (с), выше среднего (в/с), высокий (в).

В индивидуальной карточке ученика наряду с записью личных результатов дается оценка уровня развития конкретных двигательных способностей. Например, девочкой 5 класса показаны следующие результаты: прыжок в длину с места - 148 см - "С", бег 30 м- 6,1 сек "Н/С" и т.д. Общая физическая подготовленность определяется по средней арифметической с указанием отстающих в развитии физических качеств.

Можно проанализировать уровень физической подготовленности в целом класса: половозрастной группы, а также уровень проявления отдельных физических способностей.

Для анализа физической подготовленности определенного контингента возможен такой подход: все результаты низкого и нижнесреднего уровня считать отрицательными ("-"), а средние и выше – положительными ("+"). Затем определяется процентное соотношение положительных и отрицательных оценок к общему числу обследуемых.

Таким образом, на основе полученной качественной характеристики группы, педагог может осуществлять дифференцированный подход в процессе физического воспитания, определять направленность состава средств и их соотношение в годичном цикле, своевременно вносить коррективы в методику занятий, оцениватьэффективность принимаемых мер и свою деятельность.

* 1. **Перечень информационного обеспечения.**

**Список литературных источников.**

 Федеральный закон РФ от 29.12.12 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 17.02. 2023г.);

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года N629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

 Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [Электронный ресурс] − Режим https://docs.cntd.ru/document/566085656.

1. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. /М.: Сов. Спорт, 2009. – 219 с.

2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008 г - 381 с.

3. И.А. Винер-Усманова, Н.М. Горбулина, О.Д. Циганкова: «Основы физического воспитания в дошкольном детстве», «Физическая культура. Гимнастика. Рабочие программы». Москва 2020г.

4. Виноградов Г.Н. Теория и методика здорового образа жизни: учебное пособие /Г.Н. Виноградов, А.К. Кульназаров, В.Ю. Салов. Алматы, 2004. – 320

5. Голомазов С.В.Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов. Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - ТВТ Дивизион, 2006.

6. А.В. Менхин – Ростов н/Дону: Феникс, 2002 -384 с.

7. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: метод. пособие для тренеров- преподавателей, работающих с детским и юношеским контингентом, студентов высших учебных заведений /В.Г. Никитушкин – Москва, 2009. – 109 с.

8. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

9. Шакамалов Г.М. Физическая подготовка юных гимнастов как фактор оздоровительной направленности тренировочного процесса /Г.М. Шакамалов // сб. «Инновации в науке»: материалы XVIII международной заочной научно-практической конференции, Новосибирск – 25 марта 2013 г.

**Перечень аудиовизуальных средств**

1. Чемпионат России по художественной гимнастике 28.02.2023

 2. Первенство России по художественной гимнастике 12-23.02.2023

 3. Чемпионат и Кубок мира по художественной гимнастике 2022

 **Перечень Интернет-ресурсов**

 Мин. просвещения https://edu.gov.ru

 1. www.minsport.gov.ru

 2. www.sportgymrus.ru

 3. www.sport.cap.ru

 4. www.gimnast.cap.ru

 5. http://lipetskregionsport.ru