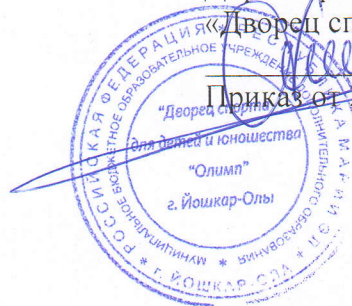


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДВОРЕЦ СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ОЛИМП» Г. ЙОШКАР-ОЛЫ»

ПРИНЯТО
Педагогический совет
МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»
Протокол от 28.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДО
«Дворец спорта «Олимп»
Д.П.Цетва
Приказ от 28.08.2023 г. № 35



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ОФП: АЙКИДО»

ID программы: 5843

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: разноуровневая

Возраст учащихся: 7-18

Срок освоения программы: 8 лет

Объем часов в год: 72 часа

Разработчики программы:

Александрова Елена Геннадьевна - тренер-преподаватель МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования	3
1.1. Пояснительная записка	3
<i>Нормативно-правовая база</i>	3
<i>Направленность Программы</i>	3
<i>Актуальность Программы</i>	3
<i>Новизна и отличительные особенности Программы</i>	4
<i>Адресат Программы</i>	4
<i>Срок освоения Программы</i>	4
<i>Форма обучения</i>	4
<i>Уровень Программы</i>	4
<i>Особенности организации образовательного процесса</i>	4
<i>Режим занятий</i>	5
<i>Безопасность при проведении занятий</i>	5
1.2. Цели и задачи Программы	7
1.3. Объем Программы	8
1.4. Содержание Программы	8
1.5. Планируемые результаты	19
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	20
2.1. Учебный план	20
<i>Учебный план первого года обучения</i>	21
<i>Учебный план второго года обучения</i>	21
<i>Учебный план третьего года обучения</i>	22
<i>Учебный план четвертого года обучения</i>	22
<i>Учебный план пятого года обучения</i>	23
<i>Учебный план шестого года обучения</i>	23
<i>Учебный план седьмого года обучения</i>	24
<i>Учебный план восьмого года обучения</i>	24
2.2. Календарный учебный график	25
2.3. Рабочая программа воспитания	25
2.4. Условия реализации Программы	34
2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации	35
2.6. Оценочные материалы	35
2.7. Методические материалы	35
2.8. Используемая литература и электронные ресурсы	36
Приложения	37

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП: Айкидо» (далее - Программа) разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки Республики Марий Эл от 06.07.2021г № 656 «Об утверждении требований к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для прохождения независимой оценки качества (общественной экспертизы) в рамках включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Марий Эл»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Дворец спорта для детей и юношества «Олимп» г. Йошкар-Олы» (далее - Учреждение).

Направленность Программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на создание условий для физического образования и воспитания учащихся и формирование у них знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта и избранного направления. Программа позволяет учащимся укрепить здоровье, развить физические (координацию, выносливость, быстроту, ловкость, гибкость, силу и др.), интеллектуальные и морально-волевые качества, развить коммуникативные качества.

Актуальность Программы

Актуальность Программы определяется важным значением в современном обществе темы личной безопасности и здорового образа жизни. Заметный рост эмоциональных нагрузок и, как следствие этого, агрессивности, заставляет искать в различных сферах общественной жизни эффективные способы противодействия им, в том числе – и в области физической культуры и спорта. Регулярные занятия физической культурой и спортом способствуют сохранению психического и физического здоровья, раскрытию резервных возможностей личности, дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, целеустремленность, волю, настойчивость.

Принцип природосообразности предполагает, что физкультурно-спортивная деятельность школьников основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его согласно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за самого себя. Учащийся должен стать не только образованным, но и физически развитым человеком. Отдельные отрасли знаний – естественные, гуманитарные, технические – не формируют целостного представления об окружающем мире. Это может быть достигнуто только на основе интеграции естественных наук с философией, историей и физической культурой. В этом и заключается педагогическая целесообразность программы, которая основана на комплексном подходе к учебно-тренировочному процессу, как к синтезу общефизической, специальной теоретической, психологической и тактико-технической подготовки.

Новизна и отличительные особенности Программы

Программа является экспериментальной. Она впервые вводится в образовательный процесс учреждения и требует апробации содержания и технологий.

Новизна Программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом. Программа ориентирована на достижение личностного успеха учащихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств. Совершенствование в общей физической подготовке дает возможность учащимся сдать нормы ГТО.

Отличительная особенность Программы в её социальной направленности, работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития. Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса в определенном виде спорта, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей, совершенствование многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Адресат Программы

Минимальный возраст для зачисления детей – 7 лет.

Учебные группы комплектуются из школьников, проявляющих интерес к физической культуре и спорту. Группы могут быть разновозрастными и одновозрастными.

Для приёма на стартовый уровень принимаются дети без индивидуального отбора или тестирования и не имеющие медицинских противопоказаний для освоения данной Программы.

Срок освоения Программы

Программа рассчитана на 8 лет обучения и реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая. Продолжительность учебного года 36 недель. В каникулярное время – самостоятельная работа учащихся по заданию тренера-преподавателя.

Форма обучения

Форма обучения по Программе - очная.

Уровень Программы

Программа разноуровневая. Реализуется на стартовом, базовом и углубленном уровнях сложности.

Стартовый уровень – первый год обучения. Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания Программы.

Базовый уровень - со второго по четвертый год обучения. Базовый уровень предусматривает совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в общефизическом развитии, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Углубленный уровень - с пятого по восьмой год обучения. Углубленный уровень предусматривает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления Программы, углубленное изучение содержания Программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления Программы..

Особенности организации образовательного процесса.

Обучение по Программе предполагает сочетание групповой, индивидуально-групповой, самостоятельной форм обучения.

Групповая форма обучения на занятиях является основной. Во время занятий тренер-преподаватель обучает одновременно учащихся всей группы.

Индивидуально-групповая форма обучения. Особенность его состоит в том, что тренер-преподаватель часть занятий проводит со всей группой одновременно, а часть - с отдельными учащимися. В то время когда тренер-преподаватель занимается с одним-двумя учащимися, остальные работают самостоятельно над выполнением задания.

Самостоятельная работа состоит в том, что учащиеся, получившие задание, самостоятельно или попарно отрабатывают упражнения.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются теоретические и практические занятия.

Формы занятий определяются в зависимости от контингента учащихся, задач, условий подготовки.

Основные формы занятий:

- теоретические,
- учебно-тренировочные,
- просмотры учебных кинофильмов и видеозаписей,
- семинары,
- мастер-классы,
- тестирование.

В течение учебного года проходит мониторинг и диагностика учащихся, которые позволяют лучше узнать детей, определить их отношения к себе, окружающим, к своей деятельности; проанализировать образовательный процесс в целом, обдумать и спланировать действия по сплочению коллектива, развитию творческой активности и мотивационной сферы учащихся.

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы Программа реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- вебинары;
- skype – общение;
- e-mail;
- облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- мастер-классы;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

Режим занятий

Занятия ведутся в соответствии с расписанием. Расписание занятий составляется, исходя из возможностей детей, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия соответствует рекомендациям СанПиН и составляет 2 академических часа по 45 минут.

Безопасность при проведении тренировочных занятий

Занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному администрацией учреждения. При формировании заданий учитываются половые, возрастные и индивидуальные особенности учащихся, их уровень готовности поставленным учебно-тренировочным задачам.

Общие требования безопасности.

1. К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. Занятия проводятся в специальной спортивной одежде (спортивный костюм или кимоно).

4. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой доврачебной помощи при травмах.

5. Тренер-преподаватель и учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

6. О каждом несчастном случае с учащимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму.

2. Снять все предметы, которые могут стать причиной травмы (кольца, серьги, значки и т.д.).

3. Запрещается входить в спортивный зал с жевательной резинкой.

4. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

5. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

6. Запрещается входить в зал, использовать инвентарь и оборудование спортивного зала без разрешения тренера-преподавателя.

7. Тщательно проветрить спортивный зал, провести разминку.

Требования безопасности во время занятий.

1. Все действия необходимо выполнять только по команде тренера-преподавателя. По свистку тренера-преподавателя необходимо остановиться и слушать указание тренера-преподавателя.

2. На занятиях необходимо четко выполнять все упражнения; во время отработки отдельных элементов следить за тем, чтобы не мешать другим учащимся, чтобы исключить травмы.

3. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

5. Запрещается выходить из зала во время занятия без разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Окончание занятия происходит организованно по команде тренера-преподавателя.

2. Спортивный инвентарь необходимо с разрешения тренера-преподавателя убрать на место его постоянного хранения.

3. Тщательно проветрить спортивный зал.

4. Снять спортивную одежду.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать учащихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Обязанности тренера-преподавателя:

- на всем протяжении занятий тренер-преподаватель должен находиться непосредственно на месте проведения занятий;

- в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий;

- обеспечить безопасность жизни и здоровья учащихся, освоение ими необходимых, обусловленных Программой, умений, навыков, в том числе и по технике безопасности;

- допускать к занятиям учащихся, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;

- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед занятием проверять его надежность, функциональность, следить за соблюдением санитарных норм, безопасностью учащихся непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия;

- в случае обнаружения неисправностей в инвентаре или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности или учащихся, если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае не допустить к дальнейшему выполнению тренировочного упражнения, сообщить об этом руководству спортооружения;

- тренер-преподаватель несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность учащихся на тренировочных занятиях;

- тренер-преподаватель обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил;

- в случае травмы, произошедшей на занятии, тренер-преподаватель обязан: оказать доврачебную помощь пострадавшему, при необходимости вызвать скорую помощь. Сообщить о травме руководству учреждения.

Обязанности учащихся:

- приходить на занятия в соответствии с расписанием, без опоздания;

- строго соблюдать и выполнять команды тренера-преподавателя, правила техники безопасности;

- самостоятельно (без согласования с тренером-преподавателем) не осуществлять никаких посторонних действий во время занятий, не выходить за пределы места проведения занятий;

- своевременно, в том числе после перенесенного заболевания, проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять его строго по назначению;

- соблюдать чистоту во всех помещениях и раздевалках.

1.2. Цели и задачи Программы

Цели Программы:

- развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- оздоровление учащихся путём повышения их физической подготовленности;
- пропаганда здорового образа жизни.

Задачи Программы:

Обучающие (предметные):

- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучить правильному выполнению упражнений;
- сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости.

Метапредметные:

- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- развить, разработать и укрепить различные группы мышц;
- расширить спортивный кругозор детей.

Личностные:

- воспитать понимание дружного сплоченного коллектива;
- воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и

спортом;

- воспитать потребность в здоровом образе жизни;

- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

1.3. Объем Программы

Срок реализации программы – 8 лет. Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 36 недель систематических занятий в учебных группах.

Год обучения	Нагрузка (количество часов в неделю)	Количество учащихся	Годовая учебная нагрузка
<i>Стартовый уровень</i>			
ОФП-1	2	13	72
<i>Базовый уровень</i>			
ОФП-2	2	13	72
ОФП-3	2	13	72
ОФП-4	2	13	72
<i>Углубленный уровень</i>			
ОФП-5	2	10	72
ОФП-6		10	72
ОФП-7	2	8	72
ОФП-8	2	6	72
Итого часов за весь период обучения			576

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям или активного отдыха (восстановления) для учащихся вне сетки часов организовываются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью и продолжением учебно-тренировочного процесса.

1.4. Содержание Программы

Характеристика общей физической подготовки борца

Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. Физическими качествами принято называть врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления - двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость. Для развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения на скорость, на силу, на гибкость и т.д.

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена.

Данный вид подготовки подразумевает системный подход к решению задач, связанных с созданием широких предпосылок для формирования физических качеств, необходимых в

Айкидо. Сюда входят воспитание общих способностей по координации, силе, скорости и выносливости.

При реализации Программы учитывается степень подготовленности учащихся (низкая, средняя или спортивно-ориентированная степень). В связи с этим программный материал может осваиваться поэтапно:

1 год обучения – для детей 7–10 лет ознакомительный этап. Знакомств с общими принципами обучения, освоение базовых знаний и навыков, необходимых для укрепления здоровья, улучшения общей физической подготовки.

2 год обучения - для детей 11-12 лет начальный этап освоения. Программа предусматривает, приобщение и формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, расширению знаний теоретической подготовки и изучению базовых общефизических навыков в Айкидо.

3-4 год обучения - для детей 13-14 лет учебно-тренировочный этап освоения. Программа предусматривает развитие интереса к Айкидо как к виду спорта. На этом этапе отрабатывается правильность форм и координация движений.

5-8 год обучения – для юношей и девушек 15-16 лет. Программа предусматривает совершенствование умений и навыков физической подготовки в Айкидо.

В процессе обучения формируются потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. В задачи включаются физическое совершенствование и укрепление здоровья; повышение общего уровня культуры; психическое совершенствование и овладение методами психорегуляции; развитие самодисциплины; подготовка к соревнованиям.

Для каждого этапа обучения определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным видам подготовки, варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности учащихся.

Теоретическая подготовка.

Формы теоретических занятий: беседы, лекции. Организация занятий: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе учебно-тренировочных занятий.

Темы теоретической подготовки:

1. Правила поведения и техники безопасности.

Инструктаж по технике безопасности. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Поведение во время проведения тренировочных занятий. Правила обращения с инвентарем. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Меры обеспечения безопасности во время занятий и соревнований.

2. Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств.

Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

4. Гигиена в спорте.

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Понятие о гигиене спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Понятие о рациональном питании. Режим питания, регулирования веса спортсмена. Значение витаминов. Правильный режим дня для спортсмена. Закаливание организма, здоровый образ жизни. Профилактика вредных привычек.

5. Роль физических упражнений.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых. Самомассаж.

6. Профилактика заболеваемости и травматизма.

Простудные заболевания у спортсменов. Закаливание организма спортсмена.

Травматизм в процессе занятий Айкидо. Оказание доврачебной помощи при несчастных случаях.

7. Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Понятие о тренировочной нагрузке. Значение тренировочных и контрольных занятий. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

8. Самоконтроль в процессе занятий.

Внимание, его виды, значение, свойства. Воля, воспитание воли, преодоление трудностей. Чувства или эмоции. Внутренний контроль, умение «слышать себя». Утомление, восстановительные мероприятия. Саморегуляция, самоконтроль, ведение дневника.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы;
- подъем функциональных возможностей организма учащегося;
- повышение необходимых физических качеств;
- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;
- повышение и восстановление работоспособности, необходимой при напряженной учебно-тренировочной работе и во время соревнований;
- активный отдых для центральной нервной системы.

ОФП помогает легче переносить тренировочные нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокий уровень спортивной подготовки.

Строевые упражнения

Строевые упражнения необходимы для целесообразного размещения занимающихся при действиях на месте и в движении, воспитания коллективных действий, чувства ритма, организованности, дисциплины, формирования правильной осанки.

Основные строевые упражнения на месте и в движении:

- построения и перестроения на месте;
- повороты на месте и в движении;
- размыкания в строю;
- ходьба обычным шагом;
- ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в приседе;
- сочетание ходьбы с различными движениями рук;
- бег обычный;
- бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий;
- прыжки вперед с места;
- прыжки спиной, боком, с поворотом на 90-180 ° в воздухе.

Общеразвивающие упражнения

Выполняются в утренней зарядке, на занятиях по физической подготовке, в разминке, используются для всестороннего физического развития, улучшения здоровья и функциональных возможностей организма учащихся. Упражнения состоят из несложных элементарных движений тела и его частей. Различные сочетания всевозможных действий телом и отдельными его частями, изменение скорости и направления движений, разнообразие степени напряжения мышц, применение различных предметов, смена исходных и конечных положений создают огромное количество общеразвивающих упражнений. Относительная простота, возможность постепенного усложнения, дозирования их количества позволяют при необходимости направленно и избирательно воздействовать на определенные группы мышц.

Упражнения с гимнастической палкой:

- наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях;
- маховые и круговые движения руками с зажатой в них палкой, переворачивание, выкручивание и вкручивание;
- переносы ног через палку;
- подбрасывание и ловля палки.

Упражнения на развитие силовых способностей:

- подтягивания различными хватами;
- отжимания на кулаках, на ладонях;
- отжимания с широко/узко поставленными руками и т.д.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

- прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;
- прыжки на двух ногах из приседа;
- прыжки с разворотами.

Упражнения для развития гибкости:

Данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов.

- наклоны стоя к выпрямленным ногам;
- полушпагат и шпагат;
- опускание в мост из стойки с помощью рук;
- махи ногами (вперед, назад, в сторону).

Упражнения на развитие ловкости.

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми.

Акробатические упражнения:

- страховка-переворот вперед, назад;
- страховка-переворот вперед через препятствие;
- переворот боком.

Упражнения на равновесие.

- баланс на одной ноге;
- упражнение «ласточка»;
- упражнение «дерево»;
- планка с упором на одну руку и ногу;
- упражнение «пистолет»;
- упражнения с мячами, фитболами и т.д.

Игровая подготовка.

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра является средством самопознания, развлечения и отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта.

Подвижные игры.

Роль подвижных игр в системе физического и спортивного воспитания огромна. Подвижная игра, как и любая другая сопровождает человека все его детские годы, подвижные игры не только укрепляют здоровье и развивают организм, но они также являются средством культурно – нравственного воспитания и приобщения человека к обществу. Национальные подвижные игры прививают ребенку культурное наследие его окружающего общества, подготавливают к выходу в большой мир.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны - получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра - одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Эстафеты.

Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств спортсмена, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа во время учебно-тренировочного занятия проводится под руководством и наблюдением тренера-преподавателя. Задачи самостоятельной работы - развитие всего комплекса физических качеств, укрепление здоровья и повышение общей работоспособности организма, совершенствование выполнения упражнений.

Контрольные испытания.

Контроль уровня подготовки учащихся осуществляется один раз в год, в конце учебного года, в форме контрольно-переводных испытаний.

Контрольные испытания состоят из:

- оценка теоретических знаний;
- оценка уровня физической подготовки;
- оценка посещаемости занятий.

Для перевода учащегося на следующий год обучения ему необходимо успешно сдать контрольно-переводные нормативы соответствующего года обучения.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы, главным образом, носят контролирующий характер:

- стабильность состава учащихся,
- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств,
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Содержание первого года обучения

1. Теоретическая подготовка.

Теория:

Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Порядок и содержание работы объединения. Спортивная форма и правила ее ношения. Правила обращения со спортивным инвентарем.

Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий, а также на учебно-тренировочном занятии и содержит в себе единый комплекс норм, правил поведения, принятый в спорте.

Техника безопасности во время занятий. Инструктаж ТБ и ППБ. Правила поведения в зале. Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль учащихся. Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома, подсчет пульса. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий.

Форма контроля: Опрос

2. Общая физическая подготовка.

Практика:

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие учащихся, укрепление костно-связочного аппарата, развития мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координацию движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития учащихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста учащихся и наличия материальной базы.

Средства и методы тренировки.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Основные строевые упражнения на месте и в движении.

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Ходьба обычным шагом, с высоким поднятием колен, на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук. Бег обычный, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий бег. Прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90-180 градусов в воздухе.

Упражнения с гимнастической палкой:

Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание, переносы ног через палку.

На начальном этапе обучения особенно необходимо заниматься различными физическими упражнениями. Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, координации движений должны также улучшать умение выполнять технические действия.

Упражнения для развития гибкости:

Данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов.

Наклоны с выпрямленными ногами, полу шпагат и шпагат, опускание в мост из стойки с помощью.

Махи ногами (вперед, назад, в сторону).

Упражнения на развитие ловкости:

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, прыжки с разворотами, развитие ловкости подвижными играми.

Акробатические упражнения:

Кувырки вперед, назад, кувырок вперед через препятствие, переворот боком.

Упражнения на равновесие.

Форма контроля: Наблюдение

3. Игровая подготовка.

Практика:

Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, и выносливости. Эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Форма контроля: Наблюдение

4. Самостоятельная работа

Практика:

Совершенствование выполнения упражнений.

Форма контроля: Наблюдение

5. Итоговое занятие.

Практика:

Подведение итогов за учебный год. Обобщение и систематизация знаний.

Форма контроля: Сдача контрольных нормативов

Содержание второго года обучения

1. Теоретическая подготовка.

Теория:

Цели, задачи, содержание работы в новом учебном году.

Развитие физической культуры и спорта в России. Экипировка. Снаряжение и экипировка для занятий, уход, хранение и мелкий ремонт.

Инструктаж ТБ и ППБ. Техника безопасности во время занятий. Профилактика травматизма.

Влияние изучаемых упражнений на развитие физических и личностных качеств.

Беседа «Спорт и здоровье». Задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

Питание спортсмена и личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Особенности регулирования физической нагрузки при проведении занятий. Правила самоконтроля в процессе занятий. Оздоровительное и прикладное значение занятий.

Форма контроля: Опрос.

2. Общая физическая подготовка.

Практика:

Основные средства и методы физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Значение рациональной техники для достижения высокого результата.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития учащихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста учащихся и наличия материальной базы.

Средства и методы тренировки

Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю и др.

Общеразвивающие упражнения при ходьбе.

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения «лежа на животе».

Из положения «лежа на спине»: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении «сидя» с фиксированными ногами и с различными положениями рук: «вдоль туловища», «на поясе», «за головой».

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз или до утомления.

Упражнения для развития мышц ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении «стоя» и с опорой на различные предметы. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Выпрыгивание из положения «глубокий присед».

Прыжки вперед, в стороны, из положения «присед». Бег с высоким подниманием бедра. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Форма контроля: Наблюдение.

3. Игровая подготовка.

Практика:

Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, и выносливости. Эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Форма контроля: Наблюдение.

4. Самостоятельная работа

Практика:

Совершенствование выполнения упражнений.

Форма контроля: Наблюдение.

5. Итоговое занятие.

Практика:

Подведение итогов за учебный год. Обобщение и систематизация знаний.

Форма контроля: Сдача контрольных нормативов

Содержание третьего года обучения

1. Теоретическая подготовка.

Теория:

Инструктаж по технике безопасности.

Перспективы подготовки юных спортсменов.

Индивидуализация целей и задач на учебный год, на весь курс обучения. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства. Резервы функциональных систем организма. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными занятиями, аттестацией, спортивными мероприятиями или соревнованиями. Понятие «переутомление организма».

Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное

состояние спортсмена. Особенности тренировки в подготовительном, основном и переходном периодах годового цикла.

Форма контроля: Опрос.

2. Общая физическая подготовка.

Практика:

Строевые упражнения.

Ходьба и бег в строю, передвижение приставными шагами и др.

Общеразвивающие упражнения при ходьбе.

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на выносливость со средней интенсивностью.

Форма контроля: Наблюдение.

3. Игровая подготовка.

Практика:

Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, и выносливости. Эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Форма контроля: Наблюдение.

4. Самостоятельная работа

Практика:

Совершенствование выполнения упражнений.

Форма контроля: Наблюдение.

5. Итоговое занятие.

Практика:

Подведение итогов за учебный год. Обобщение и систематизация знаний.

Форма контроля: Сдача контрольных нормативов

Содержание четвертого года обучения

1. Теоретическая подготовка.

Теория:

Инструктаж по технике безопасности.

Перспективы подготовки юных спортсменов.

Индивидуализация целей и задач на сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства.

Резервы функциональных систем организма. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными занятиями, аттестацией, спортивными мероприятиями или соревнованиями. Понятие «переутомление организма».

Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние спортсмена.

Форма контроля: Опрос.

2. Общая физическая подготовка.

Практика:

Строевые упражнения.

Ходьба и бег в строю, передвижение приставными шагами и др.

Общеразвивающие упражнения при ходьбе.

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на выносливость со средней интенсивностью.

Форма контроля: Наблюдение.

3. Игровая подготовка.*Практика:*

Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, и выносливости. Эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Форма контроля: Наблюдение.**4. Самостоятельная работа***Практика:*

Совершенствование выполнения упражнений.

Форма контроля: Наблюдение.**5. Итоговое занятие.***Практика:*

Подведение итогов за учебный год. Обобщение и систематизация знаний.

Форма контроля: Сдача контрольных нормативов*Содержание пятого года обучения***1. Теоретическая подготовка.***Теория:*

Инструктаж по технике безопасности.

Перспективы подготовки юных спортсменов.

Индивидуализация целей и задач на сезон. Анализ уровня подготовленности, определение путей повышения спортивного мастерства.

Роль физической культуры и спорта в воспитании молодежи.

Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.

Режим питания, регулирование веса спортсмена. Активный отдых и его значение.

Травматизм на занятиях. Оказание доврачебной помощи при несчастных случаях.

Форма контроля: Опрос.**2. Общая физическая подготовка.***Практика:*

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без.

Легкоатлетические упражнения.

Акробатические упражнения.

3. Игровая подготовка.*Практика:*

Подвижные игры, направленные на развитие координации, ловкости, быстроты, и выносливости. Эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Форма контроля: Наблюдение.**4. Самостоятельная работа***Практика:*

Совершенствование выполнения упражнений.

Форма контроля: Наблюдение.**5. Итоговое занятие.***Практика:*

Подведение итогов за учебный год. Обобщение и систематизация знаний.

Форма контроля: Сдача контрольных нормативов*Содержание шестого года обучения***1. Теоретическая подготовка.***Теория:*

Инструктаж по технике безопасности.

Перспективы подготовки юных спортсменов.

Индивидуализация целей и задач на сезон. Анализ уровня подготовленности, определение путей повышения спортивного мастерства.

Значение спорта в укреплении здоровья.

Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений.

Значение витаминов. Режим дня спортсмена.

Травматизм на занятиях. Оказание доврачебной помощи при травмах.

Формы организации спортивной тренировки.

Самоконтроль в процессе занятий: внимание, его виды, значение, свойства.

Форма контроля: Опрос.

2. Общая физическая подготовка.

Практика:

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без.

Легкоатлетические упражнения.

Акробатические упражнения.

Совершенствование выполнения общефизических упражнений.

Форма контроля: Наблюдение.

3. Игровая подготовка.

Практика:

Подвижные игры, направленные на развитие координации, ловкости, быстроты, и выносливости. Эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Форма контроля: Наблюдение.

4. Самостоятельная работа

Практика:

Совершенствование выполнения упражнений.

Форма контроля: Наблюдение.

5. Итоговое занятие.

Практика:

Подведение итогов за учебный год. Обобщение и систематизация знаний.

Форма контроля: Сдача контрольных нормативов

Содержание седьмого года обучения

1. Теоретическая подготовка.

Теория:

Инструктаж по технике безопасности.

Перспективы подготовки юных спортсменов.

Индивидуализация целей и задач на сезон. Анализ уровня подготовленности, определение путей повышения спортивного мастерства.

Физическое воспитание и развитие граждан России. Подготовка молодежи к труду и защите Родины.

Понятие чувство ответственности перед коллективом. Инициативность.

Закаливание организма, здоровый образ жизни.

Травматизм на занятиях. Оказание доврачебной помощи при травмах.

Восстановительные мероприятия в спорте. Самомассаж.

Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.

Самоконтроль в процессе занятий: воля, воспитание воли, преодоление трудностей.

Форма контроля: Опрос.

2. Общая физическая подготовка.

Практика:

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без.

Легкоатлетические упражнения.

Акробатические упражнения.

Совершенствование выполнения общефизических упражнений.

Форма контроля: Наблюдение.

3. Игровая подготовка.*Практика:*

Подвижные игры, направленные на развитие координации, ловкости, быстроты, и выносливости. Эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Форма контроля: Наблюдение.**4. Самостоятельная работа***Практика:*

Совершенствование выполнения упражнений.

Форма контроля: Наблюдение.**5. Итоговое занятие.***Практика:*

Подведение итогов за учебный год. Обобщение и систематизация знаний.

Форма контроля: Сдача контрольных нормативов*Содержание восьмого года обучения***1. Теоретическая подготовка.***Теория:*

Инструктаж по технике безопасности.

Перспективы подготовки юных спортсменов.

Индивидуализация целей и задач на сезон. Анализ уровня подготовленности, определение путей повышения спортивного мастерства.

Спортивно-этическое поведение. Самостоятельность. Творческое отношение у занятиям.

Здоровый образ жизни. Профилактика вредных привычек.

Травматизм на занятиях. Оказание доврачебной помощи при травмах.

Восстановительные мероприятия в спорте. Самомассаж.

Самостоятельные занятия, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Самоконтроль в процессе занятий: внутренний контроль, умение «слышать себя».

Форма контроля: Опрос.**2. Общая физическая подготовка.***Практика:*

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без.

Легкоатлетические упражнения.

Акробатические упражнения.

Совершенствование выполнения общефизических упражнений.

Форма контроля: Наблюдение.**3. Игровая подготовка.***Практика:*

Подвижные игры, направленные на развитие координации, ловкости, быстроты, и выносливости. Эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Форма контроля: Наблюдение.**4. Самостоятельная работа***Практика:*

Совершенствование выполнения упражнений.

Форма контроля: Наблюдение.**5. Итоговое занятие.***Практика:*

Подведение итогов за учебный год. Обобщение и систематизация знаний.

Форма контроля: Сдача контрольных нормативов

1.5. Планируемые результаты

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются овладение теоретическими знаниями и практическими умениями и навыками, а также рост индивидуальных показателей.

Планируемые результаты освоения Программы:

Предметные:

- овладение комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- приобретение необходимых теоретических знаний в области ОФП;
- овладение приёмами и методами контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- повышение физической подготовки учащихся, обучение правильному выполнению упражнений, жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развития силы, гибкости, ловкости, выносливости учащихся.

Метапредметные:

- развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- развивать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Личностные:

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формировать умения следить за своим самочувствием;
- развивать нравственные и волевые качества, развития психических процессов и свойств личности;
- развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни;
- содействовать правильному физическому развитию.

Учащиеся должны **знать**:

- Правила выполнения общефизических упражнений.
- О режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.
- Технику безопасности во время занятий физкультурой и спортом.

Учащиеся должны **уметь**:

- Выполнять физические упражнения различной сложности.
- Проводить разминку.
- Анализировать индивидуальные показатели физического развития.
- Выполнять нормативы.

Условия перевода на следующий год обучения:

1. Стаж занятий, выполнение контрольных нормативов, предусмотренных Программой.
2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня.
3. Сохранность контингента группы.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

Учебный план определяет распределение учебных часов по теоретическим и практическим занятиям на весь период. Количество часов зависит от расписания занятий и от материально-технической возможности учреждения. Программный материал распределен на весь период обучения (8лет) с учетом увеличения коэффициента сложности осваиваемого материала.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		Формы промежуточной аттестации / текущего контроля	
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	64	64	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	384	0	384	наблюдение
3	Игровая подготовка	80	0	80	наблюдение
4	Самостоятельная работа	32	0	32	наблюдение
5	Контрольные испытания	16	0	16	сдача контрольных нормативов
Итого		576	64	512	

Учебный план по уровням реализации Программы

Стартовый уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		Формы промежуточной аттестации / текущего контроля	
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	8	8	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	48	0	48	наблюдение
3	Игровая подготовка	10	0	10	наблюдение
4	Самостоятельная работа	4	0	4	наблюдение
5	Контрольные испытания	2	0	2	сдача контрольных нормативов
Итого		72	8	64	

Базовый уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		Формы промежуточной аттестации / текущего контроля	
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	24	24	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	144	0	144	наблюдение
3	Игровая подготовка	30	0	30	наблюдение
4	Самостоятельная работа	12	0	12	наблюдение
5	Контрольные испытания	6	0	6	сдача контрольных нормативов
Итого		216	24	192	

Углубленный уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		Формы промежуточной аттестации / текущего контроля	
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	32	32	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	192	0	192	наблюдение
3	Игровая подготовка	40	0	40	наблюдение
4	Самостоятельная работа	16	0	16	наблюдение
5	Контрольные испытания	8	0	8	сдача контрольных нормативов
Итого		288	32	256	

Стартовый уровень

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации / текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Теоретическая подготовка	8	8	0	опрос
1.1.	Правила поведения и техники безопасности	1	1	0	опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России	1	1	0	опрос
1.3.	Воспитание нравственных и волевых качеств	1	1	0	опрос
1.4.	Гигиена в спорте	1	1	0	опрос
1.5.	Роль физических упражнений	1	1	0	опрос
1.6.	Профилактика заболеваемости и травматизма	1	1	0	опрос
1.7.	Общая характеристика спортивной подготовки	1	1	0	опрос
1.8.	Самоконтроль в процессе занятий	1	1	0	опрос
2.	Общая физическая подготовка	48	0	48	наблюдение
2.1.	Строевые упражнения	8	0	8	наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения	40	0	40	наблюдение
3.	Игровая подготовка	10	0	10	наблюдение
3.1.	Подвижные игры	5	0	5	наблюдение
3.2.	Эстафеты	5	0	5	наблюдение
4.	Самостоятельная работа	4	0	4	наблюдение
5.	Контрольные испытания	2	0	2	сдача контрольных нормативов
Итого		72	8	64	

Базовый уровень

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации / текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Теоретическая подготовка	8	8	0	опрос
1.1.	Правила поведения и техники безопасности	1	1	0	опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России	1	1	0	опрос
1.3.	Воспитание нравственных и волевых качеств	1	1	0	опрос
1.4.	Гигиена в спорте	1	1	0	опрос
1.5.	Роль физических упражнений	1	1	0	опрос
1.6.	Профилактика заболеваемости и травматизма	1	1	0	опрос
1.7.	Общая характеристика спортивной подготовки	1	1	0	опрос
1.8.	Самоконтроль в процессе занятий	1	1	0	опрос
2.	Общая физическая подготовка	48	0	48	наблюдение
2.1.	Строевые упражнения	8	0	8	наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения	40	0	40	наблюдение
3.	Игровая подготовка	10	0	10	наблюдение
3.1.	Подвижные игры	5	0	5	наблюдение
3.2.	Эстафеты	5	0	5	наблюдение
4.	Самостоятельная работа	4	0	4	наблюдение
5.	Контрольные испытания	2	0	2	сдача контрольных нормативов
Итого		72	8	64	

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации / текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Теоретическая подготовка	8	8	0	опрос
1.1.	Правила поведения и техники безопасности	1	1	0	опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России	1	1	0	опрос
1.3.	Воспитание нравственных и волевых качеств	1	1	0	опрос
1.4.	Гигиена в спорте	1	1	0	опрос
1.5.	Роль физических упражнений	1	1	0	опрос
1.6.	Профилактика заболеваемости и травматизма	1	1	0	опрос
1.7.	Общая характеристика спортивной подготовки	1	1	0	опрос
1.8.	Самоконтроль в процессе занятий	1	1	0	опрос
2.	Общая физическая подготовка	48	0	48	наблюдение
2.1.	Строевые упражнения	8	0	8	наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения	40	0	40	наблюдение
3.	Игровая подготовка	10	0	10	наблюдение
3.1.	Подвижные игры	5	0	5	наблюдение
3.2.	Эстафеты	5	0	5	наблюдение
4.	Самостоятельная работа	4	0	4	наблюдение
5.	Контрольные испытания	2	0	2	сдача контрольных нормативов
Итого		72	8	64	

Учебный план четвертого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации / текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Теоретическая подготовка	8	8	0	опрос
1.1.	Правила поведения и техники безопасности	1	1	0	опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России	1	1	0	опрос
1.3.	Воспитание нравственных и волевых качеств	1	1	0	опрос
1.4.	Гигиена в спорте	1	1	0	опрос
1.5.	Роль физических упражнений	1	1	0	опрос
1.6.	Профилактика заболеваемости и травматизма	1	1	0	опрос
1.7.	Общая характеристика спортивной подготовки	1	1	0	опрос
1.8.	Самоконтроль в процессе занятий	1	1	0	опрос
2.	Общая физическая подготовка	48	0	48	наблюдение
2.1.	Строевые упражнения	8	0	8	наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения	40	0	40	наблюдение
3.	Игровая подготовка	10	0	10	наблюдение
3.1.	Подвижные игры	5	0	5	наблюдение
3.2.	Эстафеты	5	0	5	наблюдение
4.	Самостоятельная работа	4	0	4	наблюдение
5.	Контрольные испытания	2	0	2	сдача контрольных нормативов
Итого		72	8	64	

Учебный план пятого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации / текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Теоретическая подготовка	8	8	0	опрос
1.1.	Правила поведения и техники безопасности	1	1	0	опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России	1	1	0	опрос
1.3.	Воспитание нравственных и волевых качеств	1	1	0	опрос
1.4.	Гигиена в спорте	1	1	0	опрос
1.5.	Роль физических упражнений	1	1	0	опрос
1.6.	Профилактика заболеваемости и травматизма	1	1	0	опрос
1.7.	Общая характеристика спортивной подготовки	1	1	0	опрос
1.8.	Самоконтроль в процессе занятий	1	1	0	опрос
2.	Общая физическая подготовка	48	0	48	наблюдение
2.1.	Строевые упражнения	8	0	8	наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения	40	0	40	наблюдение
3.	Игровая подготовка	10	0	10	наблюдение
3.1.	Подвижные игры	5	0	5	наблюдение
3.2.	Эстафеты	5	0	5	наблюдение
4.	Самостоятельная работа	4	0	4	наблюдение
5.	Контрольные испытания	2	0	2	сдача контрольных нормативов
Итого		72	8	64	

Учебный план шестого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации / текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Теоретическая подготовка	8	8	0	опрос
1.1.	Правила поведения и техники безопасности	1	1	0	опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России	1	1	0	опрос
1.3.	Воспитание нравственных и волевых качеств	1	1	0	опрос
1.4.	Гигиена в спорте	1	1	0	опрос
1.5.	Роль физических упражнений	1	1	0	опрос
1.6.	Профилактика заболеваемости и травматизма	1	1	0	опрос
1.7.	Общая характеристика спортивной подготовки	1	1	0	опрос
1.8.	Самоконтроль в процессе занятий	1	1	0	опрос
2.	Общая физическая подготовка	48	0	48	наблюдение
2.1.	Строевые упражнения	8	0	8	наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения	40	0	40	наблюдение
3.	Игровая подготовка	10	0	10	наблюдение
3.1.	Подвижные игры	5	0	5	наблюдение
3.2.	Эстафеты	5	0	5	наблюдение
4.	Самостоятельная работа	4	0	4	наблюдение
5.	Контрольные испытания	2	0	2	сдача контрольных нормативов
Итого		72	8	64	

Учебный план седьмого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации / текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Теоретическая подготовка	8	8	0	опрос
1.1.	Правила поведения и техники безопасности	1	1	0	опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России	1	1	0	опрос
1.3.	Воспитание нравственных и волевых качеств	1	1	0	опрос
1.4.	Гигиена в спорте	1	1	0	опрос
1.5.	Роль физических упражнений	1	1	0	опрос
1.6.	Профилактика заболеваемости и травматизма	1	1	0	опрос
1.7.	Общая характеристика спортивной подготовки	1	1	0	опрос
1.8.	Самоконтроль в процессе занятий	1	1	0	опрос
2.	Общая физическая подготовка	48	0	48	наблюдение
2.1.	Строевые упражнения	8	0	8	наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения	40	0	40	наблюдение
3.	Игровая подготовка	10	0	10	наблюдение
3.1.	Подвижные игры	5	0	5	наблюдение
3.2.	Эстафеты	5	0	5	наблюдение
4.	Самостоятельная работа	4	0	4	наблюдение
5.	Контрольные испытания	2	0	2	сдача контрольных нормативов
Итого		72	8	64	

Учебный план восьмого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации / текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Теоретическая подготовка	8	8	0	опрос
1.1.	Правила поведения и техники безопасности	1	1	0	опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России	1	1	0	опрос
1.3.	Воспитание нравственных и волевых качеств	1	1	0	опрос
1.4.	Гигиена в спорте	1	1	0	опрос
1.5.	Роль физических упражнений	1	1	0	опрос
1.6.	Профилактика заболеваемости и травматизма	1	1	0	опрос
1.7.	Общая характеристика спортивной подготовки	1	1	0	опрос
1.8.	Самоконтроль в процессе занятий	1	1	0	опрос
2.	Общая физическая подготовка	48	0	48	наблюдение
2.1.	Строевые упражнения	8	0	8	наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения	40	0	40	наблюдение
3.	Игровая подготовка	10	0	10	наблюдение
3.1.	Подвижные игры	5	0	5	наблюдение
3.2.	Эстафеты	5	0	5	наблюдение
4.	Самостоятельная работа	4	0	4	наблюдение
5.	Контрольные испытания	2	0	2	сдача контрольных нормативов
Итого		72	8	64	

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график – это составная часть Программы, является комплексом основных характеристик образования. Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, количество учебных дней, количество учебных часов, режим занятий. Составляется календарный учебный график на учебный год для каждой группы. Календарный учебный график реализации Программы представлен в Приложении № 2 к настоящей Программе.

Дата начала учебного года: 1 сентября.

Дата окончания учебного года: 31 мая.

Количество учебных недель: 36.

Количество учебных часов в год: 72 часа.

Количество учебных часов за весь период обучения: 576 часов.

2.3. Рабочая программа воспитания

Особенности организации воспитательной деятельности в учреждении

Воспитательная работа направлена на формирование личности юного спортсмена. Успешность воспитания юных спортсменов определяется способностью сочетать в учебно-тренировочном процессе задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Важное условие успеха – единство воспитательных воздействий семьи, педагогов общеобразовательной школы и учреждения дополнительного образования.

Воспитательная работа планируется с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности учреждения.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у учащихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Принципы воспитания в учреждении:

- *Принцип связи воспитания с жизнью, социокультурной средой.* Воспитание строится в соответствии с требованиями общества, перспективами его развития, его потребностям.

- *Принцип комплексности, целостности, единства* всех компонентов воспитательного процесса. В соответствии с этим принципом в воспитательном процессе цели и задачи, содержание и средства согласованы между собой.

- *Принцип связи воспитания с повседневной жизнью и трудом.* Учащийся занимается посильным трудом, знакомится с национальными промыслами его родного края, познает культуру труда.

- *Принцип педагогического руководства и самостоятельной деятельности (активности)* воспитанников. В соответствии с этим принципом педагог при организации воспитательного процесса предлагает те виды деятельности, которые будут стимулировать активность детей, их творческую свободу, но сохраняет при этом руководящие позиции.

- *Принцип гуманизма, уважения к личности* ребенка в сочетании с требовательностью к нему. В соответствии с этим принципом воспитательный процесс строится на доверии, взаимном уважении, авторитете педагога, сотрудничестве, любви, доброжелательности.

- *Принцип опоры на положительное в личности* ребенка. В соответствии с этим принципом воспитания при организации воспитательного процесса педагог должен верить в стремление учащегося быть лучше, и сама воспитательная работа должна поддерживать и развивать это стремление.

- *Принцип воспитания в коллективе и через коллектив.* В соответствии с этим принципом воспитание в группе, в процессе общения должно быть основано на позитивных межличностных отношениях.

- *Принцип учета возвратных и индивидуальных особенностей* детей. Для реализации этого принципа педагогу необходимо знать типичные возрастные особенности учащихся, а также индивидуальные различия детей в конкретной учебной группе.

- *Принцип единства действий и требований* к ребенку в семье, образовательном учреждении, социуме. В соответствии с этим принципом педагогу необходимо установить тесный контакт с семьей и договориться о согласованных действиях, в ходе воспитательного

процесса обсуждать вместе с детьми реальные события, происходящие в их жизни (в школе, на улице).

Чтобы воспитание достигло своей цели, необходимо соблюдать следующие важные **требования к принципам воспитания:**

- **Обязательность.** Имеется в виду, что принципы воспитания не носят рекомендательный характер, педагог обязан их соблюдать и внедрять в свою ежедневную деятельность, а не выполнять от случая к случаю.

- **Комплексность.** Все принципы следует объединить в комплекс и применять взаимосвязано, единым фронтом. Важным условием эффективности является их одновременное действие.

- **Равнозначность.** Положительный результат воспитания может быть достигнут только тогда, когда все принципы имеют равное значение, среди них нет ни главных, ни второстепенных, ни тех, которые надо использовать в первую очередь или во вторую. Все принципы воспитания имеют равную ценность и значение.

Процесс воспитания в учреждении основывается на следующих *принципах взаимодействия* педагогов и школьников:

- неукоснительное соблюдение законности и прав семьи и ребенка, соблюдения конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритета безопасности ребенка при нахождении в учреждении;

- ориентир на создание в учреждении психологически комфортной среды для каждого ребенка и взрослого, без которой невозможно конструктивное взаимодействие учащихся и педагогов;

- построение отношений между взрослыми и детьми на основе, доверия, сотрудничества, любви, доброжелательности, уважения личности каждого ребенка;

- опора на положительное в личности ребенка, вера педагогов в положительные результаты воспитания, подход к каждому ребенку с «оптимистической гипотезой»;

- организация основных совместных мероприятий учащихся и педагогов как предмета совместной деятельности взрослых и детей;

- системность, целесообразность и нешаблонность воспитания как условия его эффективности.

Цели и задачи воспитательной работы

Цели воспитания – формирование личностной и практико-ориентированной среды для успешной социализации учащихся в обществе через механизмы самовоспитания, саморазвития, самореализации.

Задачи воспитания:

- Развитие общей культуры учащихся.

- Формирование у детей гражданско-патриотического сознания: уважение к своей семье, обществу, государству, к духовно-нравственным ценностям, к национальному и историческому наследию Родины.

- Профилактика вредных привычек, правонарушений, социально-опасных явлений.

- Формировать у учащихся ответственное отношение к своему здоровью и потребность в здоровом образе жизни.

- Способствовать развитию у учащихся экологической культуры, бережного отношения к природе, развивать стремление беречь и охранять природу.

- Воспитывать у учащихся уважение к труду, содействовать профессиональному самоопределению учащихся.

- Создание условий для активного и полезного взаимодействия с семьей по вопросам воспитания учащихся.

Виды, формы и содержание воспитательной работы

№ п/п	Вид деятельности	Целевое назначение	Формы организации деятельности	Содержание воспитательной работы
1	Познавательная	Обогащает представление об окружающей действительности, формирует потребность в профессиональном образовании, способствует интеллектуальному развитию.	Лекция, рассказ, беседа, дискуссия, ролевая игра.	Изучение окружающей действительности, освоение новых знаний, навыков и умений, которые необходимы для жизни в обществе и мире в целом. Учащийся получает новую информацию, узнаёт о законах мира и учится не только взаимодействовать с ним, но и влиять на него.
2	Общественная	Содействует социализации учащихся, включает их в сопереживание проблемам общества, приобщает к активному преобразованию действительности.	Мероприятий, праздники, соревнования, акции.	Совместно с педагогами и родителями организация и проведение различных праздников (общешкольных, в группе, в объединении), конкурсов, соревнований. Организация и участие детей в различных акциях.
3	Ценностно-ориентированная	Рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей, формирование культуры, своего «Я». Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений.	Беседы, тестирование, анкетирование, акции.	Проведение диспутов и бесед на нравственные темы; формирование у учащихся отношения к миру; формирование у учащихся убеждений, взглядов, усвоение учащимися нравственных и других норм жизни людей – всего того, что называют ценностями. Тренер-преподаватель стимулирует выработку учащимися отношений, взглядов на жизнь в различных формах деятельности: беседы по социально-нравственной проблематике, дискуссии, диспуты. Профилактика правонарушений и социально-опасных явлений.
4	Спортивно-оздоровительная	Здоровый образ жизни, формирует силу, выносливость, пластичность и красоту человеческого тела и отношений. Профилактика вредных привычек.	Учебно-тренировочные занятия, спортивные мероприятия, соревнования.	Освоение дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ по выбранным видам спорта, утвержденным в учреждении. Участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях.
5	Военно-патриотическая	Формирование в ребёнке приверженности важнейшим духовным ценностям и традициям, воспитание любви к	Встречи с военными, ветеранами и участниками военных действий, экскурсии, участие в	Формирование у учащихся глубокого патриотического сознания, идей служения Отечеству и его вооруженной защите;

		Родине, заботы об интересах страны, гордости за героическое прошлое нашего Отечества, за научно-технический и культурный вклад России в мировую цивилизацию.	творческих конкурсах, смотрах.	уважение к военной истории; стремления к военной службе, сохранению и приумножению славных воинских традиций; сохранение памяти о знаменательных событиях и датах, о подвигах героических личностей русской Земли и воспитание гордости за деяние своих предков; воспитание чувства любви к своей малой родине, уважительного отношения к национальным традициям и культуре, пробуждение чувства гордости за свой народ.
6	Культурно-досуговая	Взаимнообогащающий досуг учащихся, общение друг с другом.	Праздники, различные мероприятия, поход в кино, игры, совместный отдых, содержательные развлечения.	Содержательный, развивающий отдых, свободное общение, в котором инициатива принадлежит учащимся, педагог принимает активное участие во всех мероприятиях. Спортивно-оздоровительную деятельность. Свободное общение, досуг учащихся может проходить в самых разных формах: игры, праздники, вечера отдыха, коллективные дни рождения, соревнования, совместные прогулки, походы и пр.
7	Трудовая	Направлена на создание, сохранение и приумножение материальных ценностей, формирование уважительного отношения к материальным ценностям как средствам для существования человека.	Общественно-полезный труд по самообслуживанию, субботники, дежурство во время занятий и т.д.	Совместный труд в учреждении: уборка помещений, уборка территории, помощь при ремонте, трудовые десанты по благоустройству территории учреждения, участие в общегородских акциях и т.д.
8	Безопасность	Предупреждение детского ДТП, соблюдение правил и техники безопасности в различных жизненных ситуациях.	Инструктаж, беседа, рассказ, опрос.	Проведение инструктажей: охрана труда; пожарная безопасность; антитеррористическая безопасность; правила поведения: на дорогах, на воде и вблизи водоемов, в транспорте, на учебно-тренировочных занятиях, спортивных соревнованиях и т.д.

Методы воспитания

Выбор метода зависит: от специфики общественно-воспитательной среды, вида деятельности, возраста учащихся, индивидуально-типологических способностей учащихся, уровня воспитанности коллектива.

Метод убеждения. Убеждать, значит так воздействовать на сознание и поведение учащегося, чтобы у него формировались способности поиска истинности миропонимания. В процессе убеждения идеи и нормы, выработанные обществом, превращаются в личные убеждения, в систему мотивов поведения, в руководство к действию.

Средства убеждения: учебная работа, беседы, диспуты, встречи, сборы, собрания.

Метод примера. Воспитательная сила примера основана на стремлении людей к подражанию социальным нормам и ролям. Дети стремятся копировать в своем поведении те действия и поступки, которые, с их точки зрения, кажутся значительными и укрепляют их достоинство. Большое воспитательное значение на учащихся оказывает педагог.

На практике воспитания *используются личные примеры*, из жизни и деятельности других людей, из природы, художественного творчества.

Метод упражнения – равномерно организованное выполнение учащимися практических действий и дел с целью накопления нравственного опыта и формирования положительных черт личности. В процессе многократных повторений должны выполняться не только действия и поступки, но и внутренние стимулы, которыми определяется поведение личности.

Упражнение – основной метод умственного, нравственного, физического и эстетического воспитания.

Типы упражнений: упражнения в деятельности (трудовые, в общественной деятельности, спортивные); режимные упражнения; специальные (в этикете, культуре поведения, речи).

Метод приучения – начальная стадия метода упражнения и его составная часть. Основа метода – требование.

Составные части: формулировка правила, разъяснение, демонстрация норм и формирование положительного отношения к правилам, многократное повторение.

Метод требования. Содействует возникновению полезных навыков и привычек, формирует черту характера и нравственные идеалы. Требование должно быть гуманным, разумным, подготовленным, системным, рациональным, должно предполагать наращивание трудностей.

Приемы требований: советом, мимикой, жестом, паузой, в игровом оформлении, выражением доверия (недоверия), просьбой (намеком), одобрением (осуждением), угрозой (наказанием). В случае одностороннего увлечения учащегося деятельностью, которая может способствовать формированию негативного поведения, наиболее действенным методом преодоления является переключение учащегося с одного вида деятельности на другой и постепенное формирование нового стереотипа поведения.

Метод поощрения (одобрения) представляет собой совокупность морального и материального стимулирования, признание, положительную оценку поведения или качеств учащегося.

Средства: одобрение взглядом, похвала, благодарность, похвала в присутствии товарищей, награждение. Неуместная похвала теряет воспитательную силу. Учащиеся к ней привыкают и перестают реагировать. Лучший способ – хвалить не самого человека, а выполненное им задание. Он должен быть приучен испытывать чувство удовлетворения не ради поощрения, а во имя результатов труда, в том числе и спортивного.

Метод осуждения (наказания). Осуждение проявляется в неодобрении, отрицательной оценке действий и поступков личности. Наказание – это мера и способ воздействия против человека, совершившего проступок (преступление).

Виды педагогического наказания: наказание-внушение (порицание, замечание, выговор); наказание-ограничение (удаление с занятий, исключение из ОУ); наказание-привлечение (уборка, ремонт).

Правила применения наказаний в процессе воспитания:

- наказаний не должно приносить физических страданий;
- наказание накладывается уверенным тоном, в спокойной обстановке;
- наказание должно быть индивидуальным;

- нельзя наказывать по подозрению;
- нельзя напоминать о ранее наложенных взысканиях;
- наказание должно быть поддержано общественным осуждением действий провинившегося;
- наказания должны быть редки.

Наказание должно побуждать к обдумыванию своего поведения и требовательно относиться к себе. Наказание только тогда достигает цели, когда оно является справедливым и поддерживается общественным мнением коллектива.

Метод соревнования (игры). Один из методов мобилизации творческой трудовой активности учащихся, способствующий более качественному и эффективному выполнению деятельности. Соревнование обозначает стремление учащихся не отставать друг от друга, добиваться лучших результатов. Соревнование (игра) – это метод воспитания, обучение, развития и психологической подготовки к решению жизненных задач.

Планируемые результаты

Планируемые результаты воспитания носят отсроченный характер, но деятельность педагогов нацелена на перспективу развития и становления личности учащегося.

В результате поэтапной реализации программы воспитания будет обеспечено:

- освоение учащимися социально значимых знаний и приобретение опыта социального взаимодействия, направленных на формирование гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры межнационального общения;
- формирование опыта самоопределения (личностного и профессионального);
- овладение учащимися способами саморазвития и самореализации в современном мире;
- вовлечение детей и молодежи в позитивную социальную деятельность, рост числа патриотически настроенных молодых граждан;
- приобщение учащихся к здоровому образу жизни;
- повышение социальной активности учащихся;
- рост участников и победителей в конкурсах и соревнованиях;
- повышение общественного престижа семьи, отцовства и материнства, сохранение и возрождение традиционных семейных ценностей, укрепление традиций семейного воспитания;
- модернизация содержания программ дополнительной, внеурочной деятельности.

Календарный план воспитательной работы

Вид деятельности воспитательной работы	Мероприятия (форма проведения, название)	Сроки проведения	Ответственные
Сентябрь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.09-30.09	тренеры-преподаватели
Познавательная	Знакомство учащихся общеобразовательных школ с направлениями деятельности учреждения в рамках ежегодного фестиваля «Я талантлив!»	01.09-11.09	педагогические работники учреждения
Безопасность	Тематическое занятие, посвященное Дню солидарности в борьбе с терроризмом. Беседа о поведении при угрозе террористического акта.	02.09-10.09	тренеры-преподаватели
Общественная	Участие во всероссийской акции «Вместе, всей семьей» - разместить фотографию в VK.	17 сентября	тренеры-преподаватели
Безопасность	Тематическое занятие, посвященное неделе безопасности дорожного движения. Беседа по правилам дорожного движения.	25.09-29.09	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности,	по необходимости	тренеры-преподаватели

	антитеррористической безопасности.		
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Октябрь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.10-31.10	тренеры-преподаватели
Познавательная	День открытых дверей	01.10-15.10	администрация, тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Тематическая беседа, посвященная дню пожилых людей. Поздравление бабушек и дедушек.	1 октября	тренеры-преподаватели
Общественная	Родительские собрания.	10.10-20.10	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Походы в кино, театры. Экскурсии.	25.10-31.10	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Ноябрь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.11-30.11	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Тематическая беседа, посвященная Дню народного единства.	01.11-04.11	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	Беседа, посвященная Всероссийскому дню призывника.	12.11-15.11	тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж по пожарной безопасности	15.11-20.11	тренеры-преподаватели
Общественная	Тематическая беседа, посвященная Дню толерантности	15.11-20.11	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Мероприятия, посвященные Дню матери в России. Поздравление мам.	25.11-28.11	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Декабрь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.12-31.12	тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж «Правила поведения на воде и вблизи водоемов».	01.12-07.12	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	Беседа, посвященная Дню неизвестного солдата. Возложение цветов к памятнику Неизвестного солдата.	3 декабря	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Единое занятие «Мы - Россияне!», посвященное Дню Конституции Российской Федерации. Опрос: «Знаешь ли ты Конституцию РФ?».	09.12-12.12	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Всероссийская акция «Мы – граждане России!». Размести в социальных сетях видеобращение «Что значит быть гражданином Российской Федерации»	12 декабря	тренеры-преподаватели
Безопасность	Беседа о мерах пожарной безопасности в период новогодних и рождественских праздников.	20.12-27.12	тренеры-преподаватели

Культурно-досуговая	Организация новогодних праздников.	25.12-30.12	администрация, тренеры-преподаватели с привлечением родительского актива
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Январь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.01-31.01	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Походы в кино, театры. Экскурсии. Посещение праздничных мероприятий.	01.01-10.01	тренеры-преподаватели с привлечением родительского актива
Общественная, Трудовая	Тематическая беседа, посвященная Дню российского студенчества. Единое занятие на тему: «Сто дорог – одна моя», «Мир профессий», «Кем я хочу стать».	23.01-26.01	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Февраль			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.02-29.02	тренеры-преподаватели
Познавательная	Беседа, посвященная Дню российской науки.	8 февраля	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества (спортивные соревнования, турниры).	18.02-26.02	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Март			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.03-31.03	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Организация праздников.	05.03-07.03	администрация, тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж «Правила поведения на воде и вблизи водоемов».	15.03-22.03	тренеры-преподаватели
Общественная, Военно-патриотическая	Участие во всероссийских акциях, посвященных Дню воссоединения Крыма с Россией.	18 марта	администрация, тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Походы в кино, театры. Экскурсии.	26.03-31.03	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели

Апрель			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.04-30.04	тренеры-преподаватели
Познавательная, Спортивно-оздоровительная	Тематические занятия, посвященные Дню космонавтики. Организация и проведение спортивных соревнований, посвященных Дню космонавтики.	10.04-15.04	тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж по пожарной безопасности	20.04-25.04	тренеры-преподаватели
Общественная, Ценностно-ориентированная	Участие в акциях, посвященных Дню Земли.	22 апреля	администрация, тренеры-преподаватели
Трудовая	Участие в общегородских субботниках	22.04-30.04	администрация, тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Май			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.05-31.05	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая, Общественная, Ценностно-ориентированная, Спортивно-оздоровительная	День Победы. Участие во всероссийских акциях «Георгиевская ленточка», «Диктант Победы», «Бессмертный полк», «Возложение цветов к Вечному огню». Организация и проведение спортивных соревнований, посвященных Дню Победы.	01.05-15.05	администрация, тренеры-преподаватели
Общественная	Родительские собрания.	10.05-20.05	тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж «Правила поведения на воде и вблизи водоемов».	20.05-27.05	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Июнь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.06-30.06	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	День защиты детей. Организация праздничных мероприятий. Совместное посещение праздничных мероприятий.	01 июня	тренеры-преподаватели
Познавательная	Тематическая беседа, посвященная Дню русского языка.	6 июня	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая, Общественная, Ценностно-ориентированная, Культурно-досуговая	День России. Совместное посещение праздничных мероприятий.	12 июня	тренеры-преподаватели
Общественная, Культурно-досуговая	День выпускника. Вручение свидетельств о завершении обучения, праздничные мероприятия.	20.06-30.06	администрация, тренеры-преподаватели
Военно-	День памяти и скорби. Участие во	22 июня	тренеры-преподаватели

патриотическая	всероссийских акциях.		
Культурно-досуговая, Общественная	День молодежи. Совместное посещение праздничных мероприятий.	27 июня	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели

2.4. Условия реализации Программы

1. Материально-техническое обеспечение.

Спортивное оборудование и инвентарь:

- спортивный зал;
- специальное покрытие для выполнения бросковых техник;
- брусья;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические палки;
- скакалки;
- свисток;
- секундомер.

Наглядные средства:

- плакаты, схемы, журналы и т.д.;
- фотоматериалы;
- интернет ресурсы – ИКТ, для получения ярких впечатлений от расширения знаний и впечатлений (слайд-шоу, презентации).

Технические средства:

- музыка,
- видеофильм,
- слайд–шоу, презентации.

2. Информационное обеспечение.

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

- рассказ,
- беседа,
- показ с объяснением и демонстрацией наглядных пособий.

Каждое занятие по темам Программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Теоретические сведения - это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Перед выполнением практических упражнений проводится словесное разъяснение техники исполнения. В течение практической части занятия тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

На занятии используются все известные виды наглядности:

- показ иллюстраций, рисунков, журналов и книг, фотографий;
- демонстрация упражнений, различных приемов работы, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных

соревнований, методические разработки по физической культуре и спорту.

3. Кадровое.

Учебно-тренировочные занятия проводит тренер-преподаватель по Айкидо Александрина Е.Г.:

- образование: высшее профессиональное;
- стаж работы: 18 лет;

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Образовательный и воспитательный процесс предполагает следующие формы контроля и оценки деятельности:

1. Текущий контроль предполагает проверку знаний, умений, навыков учащихся в течение года.

2. Итоговый контроль включает в себя выполнение требований учебной Программы в целях оценки результатов, достигнутых учащимися в текущем учебном году, а также для их перевода на следующий год обучения. Выполнение нормативов по ОФП отражается в протоколах итоговой аттестации в конце учебного года.

2.6. Оценочные материалы

Критерии оценки, формы подведения итогов.

- стабильность состава учащихся и посещаемости учебно-тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Формы подведения итогов:

- контрольное занятие, с получением допуска к экзамену (в процентах к численному составу группы);
- проведение фестиваля достижений в форме показательных выступлений;
- выполнение контрольных нормативов.

2.7. Методические материалы

Средствами учебно-тренировочного процесса являются физические упражнения:

- общеподготовительные упражнения - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и обще-двигательной подготовки;
- специально подготовительные упражнения - развитие двигательных, психических, морально-волевых качеств, упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов боевого искусства Айкидо (терпение, решимость, воля в достижении цели, психологическая устойчивость, дисциплина).

Принципы реализации Программы:

- принцип комплексности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения программы учащимися) в оптимальном соотношении;
- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;
- принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юных спортсменов, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Дидактические материалы: специальная литература, справочные материалы, плакаты, видеозаписи соревнований.

Методические разработки: положения о соревнованиях, методические разработки по обучению основам физической культуры и спорта на основе принципов Айкидо.

Педагогические технологии.

Основные элементы педагогических технологий, применяемые для работы с детьми:

- деятельностный подход: между обучением и развитием стоит деятельность;
- формирование внутренней мотивации;
- рефлексия;
- обогащение и углубление;
- соблюдение принципов – «право на ошибку», «ситуация успеха», «не сравнивать с другими» и т.д., которые создают благоприятный морально-психологический климат;
- проектное обучение;
- игровые технологии обучения.

Методы и приёмы:

1. Игровые. Игры и упражнения на развитие воображения, фантазии, творческого мышления.
2. Практические. Практические задания.
3. Словесные. Беседы с детьми о различных видах спорта, боевых искусств.
4. Технология сотрудничества. Совместные показательные выступления с тренером-преподавателем, сверстниками. Участие в различных соревнованиях, выступлениях, Фестивалях.

При реализации Программы используются *принципы*:

- наглядности,
- углубленной подачи материала,
- индивидуального подхода к каждому.

2.8. Используемая литература и электронные ресурсы

Используемая литература для тренера-преподавателя

1. Васильков Г.А., Васильков В.Г. «От игры – к спорту», 2005.
2. Виноградов П.А. «Физическая культура и здоровый образ жизни», 2001.
3. Киселев П. А. «Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время». Планета. 2015.
4. Литвинова М.Ф. «Русские народные игры». Москва, «Просвещение», 2006.
5. Лях В. И. «Мой друг физкультура». Москва, «Просвещение», 2006г.
6. Лях В.И. «Физическая культура». Издательство «Учитель», 2016.
7. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие. / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
8. Садыкова С.Л., Лебедева Е.И. «Подвижные игры на уроках и во внеурочное время». Издательство «Учитель», 2008.
9. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др.- Учитель, 2007.

Используемая литература для учащихся и родителей

1. Казаков С.В. «Спортивные игры». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004 г.
2. Назаренко Л. Д. «Оздоровительные основы физических упражнений», Владос - Москва, 2017.
3. Патрикеев А.Ю. «Подвижные игры». – М.; ВАКО, 2007.
4. Степаненкова Э. Я. «Сборник подвижных игр», СПб.: Речь, 2016.

Электронные ресурсы

1. <http://fizkulturavshkole.ru/> - Физкультура в школе
2. <http://fizkultura-na5.ru/> - Учительский портал.
3. <http://fizkulturnica.ru/> - Здоровый образ жизни.
4. Sports.ru - спортивный портал.

**Нормативы
общей физической подготовки**

Группа ОФП-1

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	6,5	6,0	5,6	5,3	5,0	6,8	6,5	6,0	5,6	5,3
2	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,0	9,8	9,5	9,0	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5
3	Бег 800 м (мин, секунд)	5,5	5,3	5,0	4,5	4,2	6,0	5,5	5,3	5,0	4,5
4	Подтягивание на высокой перекладине [М], на низкой перекладине [Д] (кол.раз)	1	2	3	4	6	2	4	6	8	10
5	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол.раз)	3	4	5	7	8	2	3	4	6	7
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	5	7	10	13	15	3	5	7	10	13
7	прыжок в длину (см)	110	120	130	135	140	110	120	125	130	135
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз)	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5

Примечания: Нормативы считаются выполненными при 28 баллах.

Группа ОФП-2

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	6,0	5,6	5,3	5,0	4,8	6,5	6,0	5,6	5,3	5,0
2	Челночный бег 3x10 м (с)	10,0	9,8	9,5	9,0	8,5	11,0	10,5	10,0	9,5	9,0
3	Бег 800 м (мин, секунд)	5,3	5,0	4,5	4,2	4,0	5,5	5,3	5,0	4,5	4,0
4	Подтягивание на высокой перекладине [М], на низкой перекладине [Д] (кол.раз)	2	3	4	6	7	4	6	8	10	13
5	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол.раз)	4	5	7	8	9	3	4	6	7	8
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	7	10	13	15	17	5	7	10	13	15
7	Прыжок в длину (см)	120	130	135	140	145	120	125	130	135	140
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз)	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6

Примечания: Нормативы считаются выполненными при 28 баллах.

Группа ОФП-3

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5,6	5,3	5,0	4,8	4,6	6,0	5,6	5,3	5,0	4,8
2	Бег на 60 м (с)	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4
3	Челночный бег 3x10м (с)	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4
4	Бег 1500 м (мин, секунд)	8,0	7,5	7,4	7,3	7,2	8,2	8,0	7,5	7,4	7,3
5	Подтягивание на высокой перекладине [М], на низкой перекладине [Д] (кол.раз)	9	10	11	12	13	10	13	16	18	20
6	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (кол.раз)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	10	13	15	17	19	7	10	13	15	17
8	Прыжок в длину (см)	135	140	145	150	155	130	135	140	145	150
9	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол.раз)	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз)	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7

Примечания: Нормативы считаются выполненными при 35 баллах.

Группа ОФП-4

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5,6	5,3	5,0	4,8	4,6	6,0	5,6	5,3	5,0	4,8
2	Бег на 60 м (с)	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2
3	Челночный бег 3x10м (с)	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
4	Бег 1500 м (мин, секунд)	7,5	7,4	7,3	7,2	7,0	8,0	7,5	7,4	7,3	7,2
5	Подтягивание на высокой перекладине [М], на низкой перекладине [Д] (кол.раз)	10	11	12	13	14	13	16	18	20	22
6	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (кол.раз)	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	13	15	17	19	20	10	13	15	17	18
8	Прыжок в длину (см)	140	145	150	155	160	135	140	145	150	155
9	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол.раз)	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз)	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8

Примечания: Нормативы считаются выполненными при 35 баллах.

Группа ОФП-5

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8
2	Бег на 60 м (с)	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
3	Челночный бег 3x10м (с)	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0
4	Бег 1500 м (мин, секунд)	7,4	7,3	7,2	7,0	6,5	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1
5	Подтягивание на высокой перекладине [М], на низкой перекладине [Д] (кол.раз)	11	12	13	14	15	16	18	20	22	24
6	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (кол.раз)	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	15	17	18	20	22	13	15	17	18	19
8	Прыжок в длину (см)	145	150	155	160	165	140	145	150	155	160
9	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол.раз)	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз)	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8

Примечания: нормативы считаются выполненными при 35 баллах.

Группа ОФП-6

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6
2	Бег на 60 м (с)	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
3	Челночный бег 3x10 м (с)	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
4	Бег 1500 м (мин, секунд)	7,3	7,2	7,0	6,5	6,4	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0
5	Подтягивание на высокой перекладине [М], на низкой перекладине [Д] (кол.раз)	12	13	14	15	16	18	20	22	24	26
6	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (кол.раз)	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	17	18	20	22	24	16	17	18	19	20
8	Прыжок в длину (см)	150	155	160	165	170	145	150	155	160	165
9	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол.раз)	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз)	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9

Примечания: Нормативы считаются выполненными при 35 баллах.

Группы ОФП-7 и ОФП-8

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5,0	4,8	4,6	4,5	4,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
2	Бег на 60 м (с)	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6
3	Челночный бег 3x10м (с)	8,2	8,0	7,8	7,6	7,4	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6
4	Бег 1500 м (мин, секунд)	7,3	7,2	7,0	6,5	6,4	7,3	7,2	7,1	7,0	6,8
5	Подтягивание на высокой перекладине [М], на низкой перекладине [Д] (кол.раз)	13	14	15	16	17	20	22	24	26	28
6	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (кол.раз)	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	17	18	20	23	25	16	17	18	19	20
8	Прыжок в длину (см)	155	160	165	170	175	150	155	160	165	170
9	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол.раз)	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз)	7	8	9	10	11	6	7	8	9	10

Примечания: Нормативы считаются выполненными при 35 баллах.

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП: Айкидо»**

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля		
			недель	дней								
ОФП-1 ОФП-2	сентябрь	01.09. - 30.09.	4	4	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос		
				практика		7	наблюдение					
ОФП-3		итого	4	4			8					
ОФП-4 ОФП-5	октябрь	01.10. - 31.10.	5	5	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос		
				практика		9	наблюдение					
ОФП-6		итого	5	5			10					
ОФП-7 ОФП-8	ноябрь	01.11. - 30.11.	4	4	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос		
		04.11. – праздничный день				практика	7			наблюдение		
		итого	4	4			8					
декабрь		01.12. - 30.12.	4	4	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос		
		31.12. – не рабочий день								практика	6	наблюдение
										контрольное занятие	1	сдача контрольных нормативов
		итого	4	4			8					
январь		09.01. - 31.01.	4	4	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос		
		01.01. - 08.01. – зимние каникулы								практика	7	наблюдение
		итого	4	4			8					
февраль		01.02. - 28.02.	4	4	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос		
		23.02. – праздничный день								практика	7	наблюдение
		итого	4	4			8					
март		01.03. - 31.03.	4	4	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос		
		08.03. – праздничный день								практика	7	наблюдение
		итого	4	4			8					
апрель		01.04. - 30.04.	4	4	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос		
										практика	7	наблюдение
		итого	4	4			8					
май		02.05. - 28.05.	3	3	в соответствии с расписанием	практика	5	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение		
		01.05., 09.05. – праздничные дни								контрольное занятие	1	сдача контрольных нормативов
		итого				3	3					6
Всего, в т.ч.:			36	36			72					
теория							8					
практика							62					
контрольные испытания							2					