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 29.08.2024 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДО
«Дворец спорта «Олимп»
_____Д.П.Цетва
Приказ от 29.08.2024 г. № 39

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ОФП: АЙКИДО»

ID программы: 5843
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: разноуровневая
Возраст учащихся: 7-16
Срок освоения программы: 8 лет
Объем часов в год: 72 часа

Разработчики программы:
Александрина Елена Геннадьевна - тренер-преподаватель МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»

г. Йошкар-Ола
2024 год

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 27 июля 2022 г. N 629 «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»;
- 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.

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

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.

Особые условия приема:

На стартовый уровень принимаются дети без индивидуального отбора или тестирования при наличии медицинской справки об отсутствии медицинских противопоказаний для освоения данной Программы.

При зачислении на стартовый уровень тренер-преподаватель может воспользоваться тестированием в случае перевыполнения требований к максимальному уровню комплектования групп, соответствующих санитарным нормам. Наполняемость учебной группы зависит от года обучения.

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.

Матрица Программы

Уровень	Специфика учебной деятельности	Предметные задачи	Планируемые результаты	Формы и методы контроля
Стартовый	Освоение начальных знаний и навыков по физической культуре и спорту.	- дать первоначальные знания по общей физической подготовке; - ознакомить с основными понятиями, терминами и определениями в физкультуре и спорте; - обучить правильному выполнению упражнений.	- освоены первоначальные знания и умения по общей физической подготовке; - освоены основные понятия, термины и определения по физкультуре и спорту; - освоено правильное выполнение упражнений.	- наблюдение; - опрос; -беседа; - сдача контрольных нормативов.
Базовый	Освоение базовых знаний и навыков по общей физической подготовке, необходимых в Айкидо.	- дать базовые знания по общей физической подготовке Айкидо; - расширить спектр специальной терминологии; - научить использовать полученные знания и умения в соревновательной деятельности.	- освоены базовые знания по общей физической подготовке Айкидо; - освоена специальная терминология; - полученные знания и умения используются в соревновательной деятельности.	- наблюдение; - опрос - участие в соревнованиях; - сдача контрольных нормативов.

Углубленный	Освоение специализированных знаний по общей физической подготовке, необходимых в Айкидо.	- дать углубленные, специализированные знания по общей физической подготовке Айкидо; - научить использовать полученные знания и умения в соревновательной деятельности на уровне, сопоставимом с предпрофессиональным уровнем.	- освоены углубленные, специализированные знания по общей физической подготовке Айкидо; - полученные знания и умения используются в соревновательной деятельности на уровне, сопоставимом с предпрофессиональным уровнем.	- наблюдение; - опрос; - участие в соревнованиях различного уровня; - сдача контрольных нормативов.

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.

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, закаливать 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
Стартовый уровень			
ОФП-1	2	13	72
Базовый уровень			
ОФП-2	2	13	72
ОФП-3	2	13	72
ОФП-4	2	13	72
Углубленный уровень			
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

Содержание первого года обучения

1. Теоретическая подготовка.

Теория:

Инструктаж по ТБ и ППБ.

Спортивная форма и правила ее ношения.

Правила обращения со спортивным инвентарем.

Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий.

Правила поведения в зале.

Личная гигиена, закаливание, режим дня.

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.

Строевые упражнения:

- построения и перестроения на месте;
- повороты на месте и в движении;
- размыкания в строю.

Общеразвивающие упражнения:

- на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости;

- 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:

Инструктаж ТБ и ППБ.

Развитие физической культуры и спорта в России.

Влияние изучаемых упражнений на развитие физических и личностных качеств.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

Питание спортсмена и личная гигиена.

Самоконтроль и ведение дневника.

Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

Беседа «Спорт и здоровье».

Форма контроля: Беседа, опрос.

2. Общая физическая подготовка.

Практика:

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

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 поднимание ног вверх из положения «лежа на животе»;
- из положения «лежа на спине»: поочередное и одновременное поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45^{o}, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание 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 ТБ и ППБ.

Перспективы подготовки юных спортсменов.

Индивидуализация целей и задач на учебный год, на весь курс обучения.

Резервы функциональных систем организма.

Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями.

Педагогический контроль, физические возможности и функциональное состояние спортсмена.

Особенности регулирования физической нагрузки при проведении занятий.

Особенности тренировки в основном периоде тренировочного процесса.

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.

Общефизические упражнения.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Легкоатлетические упражнения.

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 ТБ и ППБ.

Перспективы подготовки юных спортсменов.

Индивидуализация целей и задач на учебный год.

Профилактика травматизма на занятиях.

Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Значение разминки и особенности ее содержания перед контрольными занятиями, аттестацией.

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.

Общефизические упражнения.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Легкоатлетические упражнения.

Упражнения на развитие гибкости и ловкости.

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.

Индивидуализация целей и задач на учебный год.

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.

Профилактика травматизма на занятиях.

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 ТБ и ППБ.

Индивидуализация целей и задач на учебный год.

Значение спорта в укреплении здоровья.

Формирование 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.

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 ТБ и ППБ.

Индивидуализация целей и задач на учебный год.

Физическое воспитание и развитие граждан России.

Воспитание чувства ответственности перед коллективом, перед обществом.

Закаливание организма, здоровый образ жизни.

Восстановительные мероприятия в спорте.

Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.

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 ТБ и ППБ.

Спортивно-этическое поведение.

Здоровый образ жизни.

Профилактика вредных привычек.

Профилактика заболеваемости и травматизма.

Восстановительные мероприятия: самомассаж.

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

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 теоретическим 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**		
1.1.	Инструктаж по ТБ и ППБ.	1	1		опрос
1.2.	Спортивная форма и правила ее ношения.	1	1		опрос
1.3.	Правила обращения со спортивным инвентарем.	1	1		опрос
1.4.	Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий.	1	1		опрос
1.5.	Правила поведения в зале.	1	1		опрос
1.6.	Личная гигиена, закаливание, режим дня.	1	1		опрос
1.7.	Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома, подсчет пульса.	1	1		опрос
1.8.	Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий.	1	1		опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**48**		**48**	
2.1.	Строевые упражнения.	3		3	наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения.	9		9	наблюдение
2.3.	Упражнения с гимнастической палкой.	9		9	наблюдение
2.4.	Упражнения для развития гибкости.	9		9	наблюдение
2.5.	Упражнения для развития ловкости.	9		9	наблюдение
2.6.	Акробатические упражнения.	9		9	наблюдение
3.	**Игровая подготовка**	**10**		**10**	
3.1.	Подвижные игры	5		5	наблюдение
3.2.	Эстафеты	5		5	наблюдение
4.	**Самостоятельная работа**	**4**		**4**	наблюдение
5.	**Контрольные испытания**	**2**		**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**		
1.1.	Инструктаж по ТБ и ППБ.	1	1		опрос
1.2.	Развитие физической культуры и спорта в России.	1	1		опрос
1.3.	Влияние изучаемых упражнений на развитие физических и личностных качеств.	1	1		опрос
1.4.	Задачи и порядок прохождения медицинского контроля.	1	1		опрос
1.5.	Питание спортсмена и личная гигиена.	1	1		опрос
1.6.	Самоконтроль и ведение дневника.	1	1		опрос
1.7.	Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.	1	1		опрос
1.8.	Беседа «Спорт и здоровье»	1	1		беседа, опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**48**		**48**	
2.1.	Строевые упражнения	3		3	наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения при ходьбе	12		12	наблюдение
2.3.	Упражнения для развития мышц туловища.	12		12	наблюдение
2.4.	Упражнения для развития мышц ног.	12		12	наблюдение
2.5.	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.	9		9	наблюдение
3.	**Игровая подготовка**	**10**	**0**	**10**	
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 плана 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**		
1.1.	Инструктаж по ТБ и ППБ.	1	1		опрос
1.2.	Перспективы подготовки юных спортсменов.	1	1		опрос
1.3.	Индивидуализация целей и задач на учебный год.	1	1		опрос
1.4.	Резервы функциональных систем организма.	1	1		опрос
1.5.	Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями.	1	1		опрос
1.6.	Педагогический контроль, физические возможности и функциональное состояние спортсмена.	1	1		опрос
1.7.	Особенности регулирования физической нагрузки при проведении занятий.	1	1		опрос
1.8.	Особенности тренировки в основном периоде тренировочного процесса.	1	1		опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**48**		**48**	
2.1.	Строевые упражнения	3		3	наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения при ходьбе.	12		12	наблюдение
2.3.	Общефизические упражнения.	12		12	наблюдение
2.4.	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.	9		9	наблюдение
2.5.	Легкоатлетические упражнения.	12		12	наблюдение
3.	**Игровая подготовка**	**10**		**10**	
3.1.	Подвижные игры	5		5	наблюдение
3.2.	Эстафеты	5		5	наблюдение
4.	**Самостоятельная работа**	**4**		**4**	наблюдение
5.	**Контрольные испытания**	**2**		**2**	сдача контрольных нормативов
Итого		**72**	**8**	**64**	

Учебный план <u>четвертого года</u> 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**		
1.1.	Инструктаж по ТБ и ППБ.	1	1		опрос
1.2.	Перспективы подготовки юных спортсменов.	1	1		опрос
1.3.	Индивидуализация целей и задач на учебный год.	1	1		опрос
1.4.	Профилактика травматизма на занятиях.	1	1		опрос
1.5.	Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.	1	1		опрос
1.6.	Значение разминки и особенности ее содержания перед контрольными занятиями и аттестацией.	1	1		опрос
1.7.	Педагогический и врачебный контроль.	1	1		опрос
1.8.	Физические возможности и функциональное состояние спортсмена.	1	1		опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**48**		**48**	
2.1.	Строевые упражнения	3		3	наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения при ходьбе.	8		8	наблюдение
2.3.	Общефизические упражнения.	8		8	наблюдение
2.4.	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.	8		8	наблюдение
2.5.	Легкоатлетические упражнения.	8		8	наблюдение
2.6.	Упражнения на развитие гибкости и ловкости.	8		8	наблюдение
3.	**Игровая подготовка**	**10**		**10**	
3.1.	Подвижные игры	5		5	наблюдение
3.2.	Эстафеты	5		5	наблюдение
4.	**Самостоятельная работа**	**4**		**4**	наблюдение
5.	**Контрольные испытания**	**2**		**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**		
1.1.	Инструктаж по ТБ и ППБ.	1	1		опрос
1.2.	Индивидуализация целей и задач на учебный год.	1	1		опрос
1.3.	Анализ уровня подготовленности, определения путей повышения спортивного мастерства.	1	1		опрос
1.4.	Роль физической культуры и спорта в воспитании молодежи.	1	1		опрос
1.5.	Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.	1	1		опрос
1.6.	Режим питания, регулирование веса спортсмена.	1	1		опрос
1.7.	Активный отдых и его значение.	1	1		опрос
1.8.	Профилактика травматизма на занятиях.	1	1		опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**48**		**48**	
2.1.	Строевые упражнения	4		4	наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без.	18		18	наблюдение
2.3.	Легкоатлетические упражнения.	12		12	наблюдение
2.4.	Акробатические упражнения.	14		14	наблюдение
3.	**Игровая подготовка**	**10**		**10**	
3.1.	Подвижные игры	5		5	наблюдение
3.2.	Эстафеты	5		5	наблюдение
4.	**Самостоятельная работа**	**4**		**4**	наблюдение
5.	**Контрольные испытания**	**2**		**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**		
1.1.	Инструктаж по ТБ и ППБ.	1	1		опрос
1.2.	Индивидуализация целей и задач на учебный год.	1	1		опрос
1.3.	Значение спорта в укреплении здоровья.	1	1		опрос
1.4.	Формирование нравственных понятий, оценок и суждений.	1	1		опрос
1.5.	Значение витаминов. Режим дня спортсмена.	1	1		опрос
1.6.	Травматизм на занятиях. Оказание доврачебной помощи при травмах.	1	1		опрос
1.7.	Формы организации спортивной тренировки.	1	1		опрос
1.8.	Самоконтроль в процессе занятий.	1	1		опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**48**		**48**	
2.1.	Строевые упражнения.	3		3	наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без.	15		15	наблюдение
2.3.	Легкоатлетические упражнения.	10		10	наблюдение
2.4.	Акробатические упражнения.	10		10	наблюдение
2.5.	Совершенствование выполнения общефизических упражнений.	10		10	наблюдение
3.	**Игровая подготовка**	**10**		**10**	
3.1.	Подвижные игры	5		5	наблюдение
3.2.	Эстафеты	5		5	наблюдение
4.	**Самостоятельная работа**	**4**		**4**	наблюдение
5.	**Контрольные испытания**	**2**		**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**		
1.1.	Инструктаж по ТБ и ППБ.	1	1		опрос
1.2.	Индивидуализация целей и задач на учебный год.	1	1		опрос
1.3.	Физическое воспитание и развитие граждан России.	1	1		опрос
1.4.	Воспитание чувства ответственности перед коллективом, перед обществом.	1	1		опрос
1.5.	Закаливание организма, здоровый образ жизни.	1	1		опрос
1.6.	Восстановительные мероприятия в спорте.	1	1		опрос
1.7.	Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.	1	1		опрос
1.8.	Воспитание воли, преодоление трудностей.	1	1		опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**48**		**48**	
2.1.	Строевые упражнения	3		3	наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без.	15		15	наблюдение
2.3.	Легкоатлетические упражнения.	10		10	наблюдение
2.4.	Акробатические упражнения.	10		10	наблюдение
2.5.	Совершенствование выполнения общефизических упражнений.	10		10	наблюдение
3.	**Игровая подготовка**	**10**		**10**	
3.1.	Подвижные игры	5		5	наблюдение
3.2.	Эстафеты	5		5	наблюдение
4.	**Самостоятельная работа**	**4**		**4**	наблюдение
5.	**Контрольные испытания**	**2**		**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**		
1.1.	Инструктаж по ТБ и ППБ.	1	1		опрос
1.2.	Спортивно-этическое поведение.	1	1		опрос
1.3.	Здоровый образ жизни.	1	1		опрос
1.4.	Профилактика вредных привычек.	1	1		опрос
1.5.	Профилактика заболеваемости и травматизма.	1	1		опрос
1.6.	Восстановительные мероприятия: самомассаж.	1	1		опрос
1.7.	Самостоятельные занятия, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.	1	1		опрос
1.8.	Внутренний контроль, умение «слышать себя».	1	1		опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**48**		**48**	
2.1.	Строевые упражнения	3		3	наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без.	15		15	наблюдение
2.3.	Легкоатлетические упражнения.	10		10	наблюдение
2.4.	Акробатические упражнения.	10		10	наблюдение
2.5.	Совершенствование выполнения общефизических упражнений.	10		10	наблюдение
3.	**Игровая подготовка**	**10**		**10**	
3.1.	Подвижные игры	5		5	наблюдение
3.2.	Эстафеты	5		5	наблюдение
4.	**Самостоятельная работа**	**4**		**4**	наблюдение
5.	**Контрольные испытания**	**2**		**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 строиться 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 Родине, заботы об интересах страны, гордости за героическое прошлое нашего Отечества, за научно-технический и культурный вклад России в мировую цивилизацию.	Встречи с военными, ветеранами и участниками военных действий, экскурсии, участие в творческих конкурсах, смотрах.	Формирование у учащихся глубокого патриотического сознания, идей служения Отечеству и его вооруженной защите; 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	Общественно-полезный труд по	Совместный труд в учреждении: уборка

		материальных ценностей, формирование уважительного отношения к материальным ценностям как средствам для существования человека.	самообслуживанию, субботники, дежурство во время занятий и т.д.	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 занятия, спортивных соревнованиях и т.д.

Методы воспитания

Выбор метода зависит: от специфики общественно-воспитательной среды, вида деятельности, возраста учащихся, индивидуально-типологических способной 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 методов 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, вывод); 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 заранее 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» - размести 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, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
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	09.12-12.12	тренеры-преподаватели

	Федерации. Опрос: «Знаешь ли ты Конституцию РФ».		
Ценностно-ориентированная	Всероссийская акция «Мы – граждане России!». Размести в социальных сетях видеообращение «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 занятий 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	20.06-30.06	администрация, тренеры-преподаватели

	мероприятия.		
Военно-патриотическая	День памяти и скорби. Участие во всероссийских акциях.	22 июня	тренеры-преподаватели
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.

Приложение 1

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 3х10 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 3х10 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 3х10м (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 3х10м (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 3х10м (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 3х10 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 3х10м (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.											

Приложение 2

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 ОФП-3 ОФП-4 ОФП-5 ОФП-6 ОФП-7 ОФП-8	**сентябрь**	01.09. - 30.09.	4	4	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	беседа, опрос
						практика	7			наблюдение
		итого	**4**	**4**			**8**			
	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
		итого	**5**	**5**			**10**			
	ноябрь	01.11. - 30.11. 04.11. – праздничный день	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**			
	декабрь	01.12. - 30.12. 31.12. – не рабочий день	4	4	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	6			наблюдение
						контрольное занятие	1			сдача контрольных нормативов
		итого	**4**	**4**			**8**			
	январь	09.01. - 31.01. 01.01. - 08.01. – зимние каникулы	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**			
	февраль	01.02. - 28.02. 23.02. – праздничный день	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**			
	март	01.03. - 31.03. 08.03. – праздничный день	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**			
	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. 01.05., 09.05. – праздничные дни	3	3	в соответствии с расписанием	практика	5	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение
						контрольное занятие	1			сдача контрольных нормативов
		итого	**3**	**3**			**6**			
Всего, в т.ч.:			**36**	**36**			**72**			
теория							8			
практика							62			
контрольные испытания							2			