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: БАСКЕТБОЛ»

ID программы: 5845
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: разноуровневая
Возраст учащихся: 7-18 лет
Срок освоения программы: 8 лет
Объем часов в год: 72 часа

Разработчики программы:
Демкович Наталья Ивановна - 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: Баскетбол» (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 состоит в том, что она направлена на организацию содержательного досуга учащихся, удовлетворение их потребностей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Программа формирует у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в организации здорового образа жизни.

Яркой особенностью современного образа жизни является снижение двигательной активности, уменьшение мышечных затрат и физических нагрузок, при этом нервно-психические перегрузки только увеличиваются вместе с ритмом нашей жизни.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тому виду спорта, который они выбрали для занятий.

Новизна и отличительные особенности Программы

Новизна Программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом.

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.

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.

Стартовый уровень - первый год обучения.

Базовый уровень - со второго по четвертый год обучения.

Углубленный уровень - с пятого по восьмой год обучения.

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; - сдача контрольных нормативов.
Базовый	Освоение базовых знаний и навыков по общей физической подготовке, необходимых в баскетболе.	- дать базовые знания по общей физической подготовке в баскетболе; - расширить спектр специальной терминологии; - научить использовать полученные знания и умения в соревновательной деятельности.	- освоены базовые знания по общей физической подготовке в баскетболе; - освоена специальная терминология; - полученные знания и умения используются в соревновательной деятельности.	- наблюдение; - опрос - сдача контрольных нормативов.
Углубленный	Освоение специализированных знаний по общей физической подготовке, необходимых в баскетболе.	- дать углубленные, специализированные знания по общей физической подготовке в баскетболе; - научить использовать полученные знания и умения в соревновательной деятельности на уровне, сопоставимом с предпрофессиональным уровнем.	- освоены углубленные, специализированные знания по общей физической подготовке в баскетболе; - полученные знания и умения используются в соревновательной деятельности на уровне, сопоставимом с предпрофессиональным уровнем.	- наблюдение; - опрос; - 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.

При проведении учебных занятий должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю и обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

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	20	72
Базовый уровень			
ОФП-2	2	20	72
ОФП-3	2	20	72
ОФП-4	2	20	72
Углубленный уровень			
ОФП-5	2	18	72
ОФП-6	2	18	72
ОФП-7	2	18	72
ОФП-8	2	18	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

Программа предполагает освоение программного материала с учетом увеличения степени сложности и углубленности по каждому разделу (теме) Программы на ее разных уровнях реализации.

Характеристика общей физической подготовки

Общая физическая подготовка (ОФП) - это всестороннее развитие, совершенствование и увеличение объёма основных физических качеств и двигательных способностей человека, таких как сила, быстрота, выносливость, координация и гибкость.

Основой ОФП является сбалансированный комплекс физических упражнений, разностороннего воздействия.

Занятия ОФП способствуют гармоничному развитию организма, увеличению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена, стимулируют восстановительные процессы. Цель занятий ОФП - укрепление здоровья и закаливание учащихся, достижение всестороннего развития, широкого овладения физической культурой, приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой, формирование моральных и волевых качеств.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Заниматься в секции может каждый школьник, не имеющий противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом.

В спорте хорошая общая физическая подготовка даёт преимущество перед соперником, позволяет легче и качественнее переносить максимальные нагрузки в выбранной специализации, а также снижает риск травматизма.

В повседневной жизни ОФП залог здоровья человека, его красоты, психической и эмоциональной устойчивости, крепкого иммунитета и успешной трудовой деятельности.

Регулярные физические занятия замедляют процесс старения организма, увеличивая выработку гормонов «молодости», что позволяет с легкостью преодолевать тяжелые жизненные ситуации.

Основные физические качества, развиваемые посредством ОФП:

Сила. Силу человека принято определять как способность преодолевать внешнее сопротивления или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

В зависимости от вида выполняемой работы мышцы могут проявлять силу без изменения своей длины - такой режим работы называется статическим или изометрическим и с изменением длины - в динамическом режиме. При уменьшении длины имеет место преодолевающий, или миометрический режим работы, при удлинении - уступающий, или плиометрический.

Быстрота. Под быстротой понимается совокупность свойств, характеризующих скоростные способности человека.

Обычно выделяют элементарные и комплексные формы проявления быстроты. К элементарным относят: время простой реакции, время одиночного движения и частоту односуставных движений. К комплексным формам проявления быстроты следует отнести: время сложной реакции (реакции на движущийся объект и реакции выбора) и частоту многосуставных движений.

Известно, что скоростные проявления мало зависимы или вовсе не зависимы друг от друга, это значит, что спортсмен может обладать прекрасной реакцией, но медленно двигаться по дистанции и т. д.

Выносливость. Способность выполнять работу без изменения ее параметров (например, не снижая интенсивности, точности движений и т. д.) называется выносливостью. Если выполняемая работа носит неспецифический характер, то способность выполнять ее без изменения параметров называют общей выносливостью, если работа носит специфический характер - специальной.

Ловкость. Под ловкостью понимают, во-первых, способность осваивать двигательные действия, во-вторых, способность перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Способность к расслаблению. Различают три вида напряженности мышц: тоническую, скоростную и координационную. Тоническая напряженность мышц отмечается при повышенном тонусе мышц в состоянии покоя. Скоростная напряженность возникает при высоком темпе движения в силу того, что мышца не успевает расслабляться. Координационная напряженность возникает как следствие повышенной напряженности мышц при недостаточно совершенном выполнении технических приемов.

Способность сохранять равновесие. Выделяют два вида равновесия: статическое, связанное с удержанием определенной позы, и динамическое, связанное со способностью сохранять определенное положение, либо быстро прийти в него под воздействием факторов извне.

Пространственная точность движений. Способность точно выполнять движения зависит от природной одаренности и общей двигательной подготовленности как спортсмена, так и любого человека, и проявляется она в возможности точно дифференцировать направление и скорость движения.

Гибкость. Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Также гибкость - абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, который достигается в мгновенном усилии.

Основной задачей ОФП является создание общей двигательной подготовленности, которая служит фундаментом для Специальной Физической Подготовки (СФП).

В большинстве случаев по мере роста спортивного мастерства объём средств ОФП уменьшается, а объём средств СФП возрастает. Однако, Общая Физическая Подготовка - неотъемлемая составная часть всех этапов и периодов спортивной тренировки, и значимость её не снижается даже при достижении высокого уровня спортивного мастерства.

В итоге, ОФП имеет высокую значимость в развитии не только личности конкретного человека, но и общества в целом, повышая тем самым качество жизни. Регулярные занятия ОФП положительно влияют на людей любого возраста не зависимо от рода трудовой деятельности.

Содержание Программы для групп ОФП-1 – ОФП-8

1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке учащихся. Материал для проведения теоретических занятий во многом един для всех возрастных групп. Главная её задача помочь вооружить учащихся широким запасом сведений о системе спортивной тренировки, о двигательной деятельности и содержании игры.

Теоретическая подготовка проводится в форме беседы, лекций и непосредственно на тренировке. Учебный материал распределяется на весь период обучения.

В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теория:

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 в зале. Правила обращения с инвентарем. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Меры обеспечения безопасности во время занятий.

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. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Профилактика вредных привычек.

4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях.

5. Физические способности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Форма контроля: Опрос.

2. Общая физическая подготовка.

Практика:

1. Строевые упражнения.

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.
Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.
Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания.
Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте.
Переход на ходьбу и бег, на шаг.
Остановка.
Изменение скорости движения строя.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа):
- сгибание и разгибание рук;
- вращения;
- махи;
- отведение и приведение;
- рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

3. Упражнения для ног.

- поднимание на носки;
- сгибание ног в тазобедренных суставах;
- приседания;
- отведения;
- приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях;
- выпады, пружинистые покачивания в выпаде;
- подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.);
- прыжки.

4. Упражнения для шеи и туловища.

- наклоны, вращения, повороты головы;
- наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища;
- поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине;
- из положения лежа на спине переход в положение сидя.

5. Упражнения для всех групп мышц.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, палками.

6. Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса:
- отжимание в упоре;
- приседания.

Переноска и перекладывание груза.
Лазанье по лестнице.
Перетягивание каната.
Упражнения на гимнастической стенке.
Упражнения с набивными мячами.

7. Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью.
Бег по наклонной плоскости вниз.
Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен).
Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.
Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

8. Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.
Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой:
- наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину);
- перешагивание и перепрыгивание;
- «выкруты» и круги.

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

9. Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног.
Кувырки.
Перевороты вперед, в стороны, назад.
Прыжки.
Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор.
Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

10. Упражнения типа «полоса препятствий» с:

- перелезанием,
- пролезанием,
- перепрыгиванием,
- кувырками,
- различными перемещениями,
- переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей),
- ловлей и метанием мячей.

Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

11. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.
Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда».
Прыжки в глубину.
Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями.

Форма контроля: Наблюдение.

3. Игровая подготовка.

Практика:

Спортивные игры.

Одним из средств подготовки юных спортсменов являются спортивные игры (футбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные).

Использование спортивных игр при подготовке юных спортсменов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

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).

Форма контроля: Наблюдение.

4. Самостоятельная работа.

Практика:

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.

Форма контроля: Наблюдение.

5. Контрольные испытания.

Практика:

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

Контрольные испытания состоят из:

- оценка теоретических знаний;
- оценка уровня общей 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.

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:

- формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- 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. Программный материал распределен на весь период обучения (8 лет) 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	40	40	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	368	0	368	наблюдение
3	Игровая подготовка	128	0	128	наблюдение
4	Самостоятельная работа	24	0	24	наблюдение
5	Контрольные испытания	16	0	16	сдача контрольных нормативов
Итого		**576**	**40**	**536**	

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	5	5	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	46	0	46	наблюдение
3	Игровая подготовка	16	0	16	наблюдение
4	Самостоятельная работа	3	0	3	наблюдение
5	Контрольные испытания	2	0	2	сдача контрольных нормативов
Итого		**72**	**5**	**67**	

Базовый уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации / текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	15	15	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	138	0	138	наблюдение
3	Игровая подготовка	48	0	48	наблюдение
4	Самостоятельная работа	9	0	9	наблюдение
5	Контрольные испытания	6	0	6	сдача контрольных нормативов
Итого		**216**	**15**	**201**	

Углубленный уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации / текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	20	20	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	184	0	184	наблюдение
3	Игровая подготовка	64	0	64	наблюдение
4	Самостоятельная работа	12	0	12	наблюдение
5	Контрольные испытания	8	0	8	сдача контрольных нормативов
Итого		**288**	**20**	**268**	

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**	**5**	**5**	**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.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	0	опрос
1.4.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1	0	опрос
1.5.	Физические способности и физическая подготовка	1	1	0	опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**46**	**0**	**46**	**наблюдение**
2.1.	Строевые упражнения	4	0	4	наблюдение
2.2.	Упражнения для рук и плечевого пояса	4	0	4	наблюдение
2.3.	Упражнения для ног	4	0	4	наблюдение
2.4.	Упражнения для шеи и туловища	4	0	4	наблюдение
2.5.	Упражнения для всех групп мышц	4	0	4	наблюдение
2.6.	Упражнения для развития силы	4	0	4	наблюдение
2.7.	Упражнения для развития быстроты	4	0	4	наблюдение
2.8.	Упражнения для развития гибкости	4	0	4	наблюдение
2.9.	Упражнения для развития ловкости	4	0	4	наблюдение
2.10.	Упражнения типа «полоса препятствий»	5	0	5	наблюдение
2.11.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	5	0	5	наблюдение
3.	**Игровая подготовка**	**16**	**0**	**16**	**наблюдение**
3.1.	Спортивные игры	8	0	8	наблюдение
3.2.	Эстафеты	8	0	8	наблюдение
4.	**Самостоятельная работа**	**3**	**0**	**3**	**наблюдение**
5.	**Контрольные испытания**	**2**	**0**	**2**	**сдача контрольных нормативов**
Итого		**72**	**5**	**67**	

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**	**5**	**5**	**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.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	0	опрос
1.4.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1	0	опрос
1.5.	Физические способности и физическая подготовка	1	1	0	опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**46**	**0**	**46**	**наблюдение**
2.1.	Строевые упражнения	4	0	4	наблюдение
2.2.	Упражнения для рук и плечевого пояса	4	0	4	наблюдение
2.3.	Упражнения для ног	4	0	4	наблюдение
2.4.	Упражнения для шеи и туловища	4	0	4	наблюдение
2.5.	Упражнения для всех групп мышц	4	0	4	наблюдение
2.6.	Упражнения для развития силы	4	0	4	наблюдение
2.7.	Упражнения для развития быстроты	4	0	4	наблюдение
2.8.	Упражнения для развития гибкости	4	0	4	наблюдение
2.9.	Упражнения для развития ловкости	4	0	4	наблюдение
2.10.	Упражнения типа «полоса препятствий»	5	0	5	наблюдение
2.11.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	5	0	5	наблюдение
3.	**Игровая подготовка**	**16**	**0**	**16**	**наблюдение**
3.1.	Спортивные игры	8	0	8	наблюдение
3.2.	Эстафеты	8	0	8	наблюдение
4.	**Самостоятельная работа**	**3**	**0**	**3**	**наблюдение**
5.	**Контрольные испытания**	**2**	**0**	**2**	**сдача контрольных нормативов**
Итого		**72**	**5**	**67**	

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**	**5**	**5**	**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.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	0	опрос
1.4.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1	0	опрос
1.5.	Физические способности и физическая подготовка	1	1	0	опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**46**	**0**	**46**	**наблюдение**
2.1.	Строевые упражнения	4	0	4	наблюдение
2.2.	Упражнения для рук и плечевого пояса	4	0	4	наблюдение
2.3.	Упражнения для ног	4	0	4	наблюдение
2.4.	Упражнения для шеи и туловища	4	0	4	наблюдение
2.5.	Упражнения для всех групп мышц	4	0	4	наблюдение
2.6.	Упражнения для развития силы	4	0	4	наблюдение
2.7.	Упражнения для развития быстроты	4	0	4	наблюдение
2.8.	Упражнения для развития гибкости	4	0	4	наблюдение
2.9.	Упражнения для развития ловкости	4	0	4	наблюдение
2.10.	Упражнения типа «полоса препятствий»	5	0	5	наблюдение
2.11.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	5	0	5	наблюдение
3.	**Игровая подготовка**	**16**	**0**	**16**	**наблюдение**
3.1.	Спортивные игры	8	0	8	наблюдение
3.2.	Эстафеты	8	0	8	наблюдение
4.	**Самостоятельная работа**	**3**	**0**	**3**	**наблюдение**
5.	**Контрольные испытания**	**2**	**0**	**2**	**сдача контрольных нормативов**
Итого		**72**	**5**	**67**	

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**	**5**	**5**	**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.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	0	опрос
1.4.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1	0	опрос
1.5.	Физические способности и физическая подготовка	1	1	0	опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**46**	**0**	**46**	**наблюдение**
2.1.	Строевые упражнения	4	0	4	наблюдение
2.2.	Упражнения для рук и плечевого пояса	4	0	4	наблюдение
2.3.	Упражнения для ног	4	0	4	наблюдение
2.4.	Упражнения для шеи и туловища	4	0	4	наблюдение
2.5.	Упражнения для всех групп мышц	4	0	4	наблюдение
2.6.	Упражнения для развития силы	4	0	4	наблюдение
2.7.	Упражнения для развития быстроты	4	0	4	наблюдение
2.8.	Упражнения для развития гибкости	4	0	4	наблюдение
2.9.	Упражнения для развития ловкости	4	0	4	наблюдение
2.10.	Упражнения типа «полоса препятствий»	5	0	5	наблюдение
2.11.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	5	0	5	наблюдение
3.	**Игровая подготовка**	**16**	**0**	**16**	**наблюдение**
3.1.	Спортивные игры	8	0	8	наблюдение
3.2.	Эстафеты	8	0	8	наблюдение
4.	**Самостоятельная работа**	**3**	**0**	**3**	**наблюдение**
5.	**Контрольные испытания**	**2**	**0**	**2**	**сдача контрольных нормативов**
Итого		**72**	**5**	**67**	

Углубленный уровень

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**	**5**	**5**	**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.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	0	опрос
1.4.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1	0	опрос
1.5.	Физические способности и физическая подготовка	1	1	0	опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**46**	**0**	**46**	**наблюдение**
2.1.	Строевые упражнения	4	0	4	наблюдение
2.2.	Упражнения для рук и плечевого пояса	4	0	4	наблюдение
2.3.	Упражнения для ног	4	0	4	наблюдение
2.4.	Упражнения для шеи и туловища	4	0	4	наблюдение
2.5.	Упражнения для всех групп мышц	4	0	4	наблюдение
2.6.	Упражнения для развития силы	4	0	4	наблюдение
2.7.	Упражнения для развития быстроты	4	0	4	наблюдение
2.8.	Упражнения для развития гибкости	4	0	4	наблюдение
2.9.	Упражнения для развития ловкости	4	0	4	наблюдение
2.10.	Упражнения типа «полоса препятствий»	5	0	5	наблюдение
2.11.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	5	0	5	наблюдение
3.	**Игровая подготовка**	**16**	**0**	**16**	**наблюдение**
3.1.	Спортивные игры	8	0	8	наблюдение
3.2.	Эстафеты	8	0	8	наблюдение
4.	**Самостоятельная работа**	**3**	**0**	**3**	**наблюдение**
5.	**Контрольные испытания**	**2**	**0**	**2**	**сдача контрольных нормативов**
Итого		**72**	**5**	**67**	

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**	**5**	**5**	**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.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	0	опрос
1.4.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1	0	опрос
1.5.	Физические способности и физическая подготовка	1	1	0	опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**46**	**0**	**46**	**наблюдение**
2.1.	Строевые упражнения	4	0	4	наблюдение
2.2.	Упражнения для рук и плечевого пояса	4	0	4	наблюдение
2.3.	Упражнения для ног	4	0	4	наблюдение
2.4.	Упражнения для шеи и туловища	4	0	4	наблюдение
2.5.	Упражнения для всех групп мышц	4	0	4	наблюдение
2.6.	Упражнения для развития силы	4	0	4	наблюдение
2.7.	Упражнения для развития быстроты	4	0	4	наблюдение
2.8.	Упражнения для развития гибкости	4	0	4	наблюдение
2.9.	Упражнения для развития ловкости	4	0	4	наблюдение
2.10.	Упражнения типа «полоса препятствий»	5	0	5	наблюдение
2.11.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	5	0	5	наблюдение
3.	**Игровая подготовка**	**16**	**0**	**16**	**наблюдение**
3.1.	Спортивные игры	8	0	8	наблюдение
3.2.	Эстафеты	8	0	8	наблюдение
4.	**Самостоятельная работа**	**3**	**0**	**3**	**наблюдение**
5.	**Контрольные испытания**	**2**	**0**	**2**	**сдача контрольных нормативов**
Итого		**72**	**5**	**67**	

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**	**5**	**5**	**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.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	0	опрос
1.4.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1	0	опрос
1.5.	Физические способности и физическая подготовка	1	1	0	опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**46**	**0**	**46**	**наблюдение**
2.1.	Строевые упражнения	4	0	4	наблюдение
2.2.	Упражнения для рук и плечевого пояса	4	0	4	наблюдение
2.3.	Упражнения для ног	4	0	4	наблюдение
2.4.	Упражнения для шеи и туловища	4	0	4	наблюдение
2.5.	Упражнения для всех групп мышц	4	0	4	наблюдение
2.6.	Упражнения для развития силы	4	0	4	наблюдение
2.7.	Упражнения для развития быстроты	4	0	4	наблюдение
2.8.	Упражнения для развития гибкости	4	0	4	наблюдение
2.9.	Упражнения для развития ловкости	4	0	4	наблюдение
2.10.	Упражнения типа «полоса препятствий»	5	0	5	наблюдение
2.11.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	5	0	5	наблюдение
3.	**Игровая подготовка**	**16**	**0**	**16**	**наблюдение**
3.1.	Спортивные игры	8	0	8	наблюдение
3.2.	Эстафеты	8	0	8	наблюдение
4.	**Самостоятельная работа**	**3**	**0**	**3**	**наблюдение**
5.	**Контрольные испытания**	**2**	**0**	**2**	**сдача контрольных нормативов**
Итого		**72**	**5**	**67**	

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**	**5**	**5**	**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.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	0	опрос
1.4.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1	0	опрос
1.5.	Физические способности и физическая подготовка	1	1	0	опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**46**	**0**	**46**	**наблюдение**
2.1.	Строевые упражнения	4	0	4	наблюдение
2.2.	Упражнения для рук и плечевого пояса	4	0	4	наблюдение
2.3.	Упражнения для ног	4	0	4	наблюдение
2.4.	Упражнения для шеи и туловища	4	0	4	наблюдение
2.5.	Упражнения для всех групп мышц	4	0	4	наблюдение
2.6.	Упражнения для развития силы	4	0	4	наблюдение
2.7.	Упражнения для развития быстроты	4	0	4	наблюдение
2.8.	Упражнения для развития гибкости	4	0	4	наблюдение
2.9.	Упражнения для развития ловкости	4	0	4	наблюдение
2.10.	Упражнения типа «полоса препятствий»	5	0	5	наблюдение
2.11.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	5	0	5	наблюдение
3.	**Игровая подготовка**	**16**	**0**	**16**	**наблюдение**
3.1.	Спортивные игры	8	0	8	наблюдение
3.2.	Эстафеты	8	0	8	наблюдение
4.	**Самостоятельная работа**	**3**	**0**	**3**	**наблюдение**
5.	**Контрольные испытания**	**2**	**0**	**2**	**сдача контрольных нормативов**
Итого		**72**	**5**	**67**	

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 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 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» - 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, 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,	по необходимости	тренеры-преподаватели

	антитеррористической безопасности.		
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!». Разместить 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,	по необходимости	тренеры-преподаватели

	антитеррористической безопасности.		
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-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.

Для реализации Программы используются следующее оборудование:

• спортивный зал;
• мячи баскетбольные;
• мячи набивные;
• мячи волейбольные;
• мячи футбольные;
• мячи теннисные;
• стойки для обводки;
• скамейки гимнастические;
• свисток;
• секундомер;
• утяжелители для рук;
• утяжелители для ног;
• скакалки;
• жгуты, экспандеры;
• фишки переносные (конусы);
• накидки;
• насос для накачивания мячей в комплекте с иглами;
• наглядная агитация, плакаты.

2. Информационное обеспечение.

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

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

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных игр и соревнований.

3. Кадровое.

Учебно-тренировочные занятия проводит тренер-преподаватель МБОУДО «Дворец спорта «Олимп» Демкович Наталья Ивановна:

- образование: высшее профессиональное;
- категория: высшая;
- педагогический стаж работы: 40 лет;
- награды и звания: Почётный работник общего образования РФ.

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

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

1. Текущий контроль предполагает знания, умения, навыки 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);
- участие в спортивных соревнованиях;
- выполнение контрольных нормативов.

Оценочные материалы по выполнению нормативов по ОФП приведены в Приложении 1 к настоящей Программе.

2.7. Методические материалы

Методическое обеспечение Программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде тематической литературы, специальной литературы, справочных материалов, методических разработок занятий, разработки по тестированию и опросу, фотоальбомов, плакатов. Методическое обеспечение Программы регулярно пополняется.

Для повышения интереса учащихся к занятиям физической культурой и спортом, решения развивающих и воспитательных задач применяются разнообразные формы и методы проведения учебно-тренировочных занятий.

Методы реализации Программы:

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используется: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, инструкции.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы - метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки выполнения упраждений.

Основополагающие принципы 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, 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.

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

Оценочные материалы освоения Программы

Контрольные упражнения по ОФП

Контрольные упражнения	Пол	Возраст, лет								
		7-8	9	10	11	12	13	14	15	16-17
Бег 30 м с высокого старта, сек.	м	Без учета времени	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8
	д		6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5
Челночный бег 3 х 10 м, сек.	м	Без учета времени	9,2	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,9
	д		9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,8
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	197
	д	120	130	140	145	150	155	160	165	165
Подтягивание на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимание из упора лежа, раз	м	-	-	8	10	15	-	-	-	-
	д	-	-	5	7	9	12	14	16	17

Приложение № 2

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

Группа	Месяц	Число	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
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	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	практика	8	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение
		итого	**4**	**4**			**8**			
	декабрь	01.12. - 30.12. 31.12. – не рабочий день	4	4	в соответствии с расписанием	практика	7	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	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	практика	8	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	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							5			
практика							65			
контрольные испытания							2			