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: ВОЕННО-СПОРТИВНЫЙ КЛУБ»

ID программы: 5851
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: разноуровневая
Возраст учащихся: 11-18 лет
Срок освоения программы: 4 года
Объем часов в год: 72 часа

Разработчики программы:
Ячменев Владимир Алексеевич - 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: Военно-спортивный клуб» (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 заключается в том, что она предусматривает сочетание тренировочных, различных игровых, обучающих, развлекательных и познавательных занятий, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорт. Особое место отведено циклу занятий, посвященных формированию у учащихся основ для их подготовки к достойному служению Отечеству на гражданском и военном поприще, устойчивой потребности в здоровом образе жизни, ответственности за свою жизнь и жизнь окружающих.

Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физического воспитания и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания учащихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой и спортом.

Программа является педагогически целесообразной, так как позволяет ориентировать подростков и допризывную молодежь на готовность к военной службе, на выбор военной специальности, развитие интереса к выбранной деятельности, приобретение практических навыков, необходимых для прохождения службы в рядах Вооруженных Сил России и других силовых структурах, а также для поступления в высшие военные образовательные учреждения профессионального образования, приобретение опыта адаптации в коллективе, межличностных отношений и коллективной деятельности.

Новизна и отличительные особенности Программы

Новизна Программы заключается в аспекте проблемы внедрения здоровьесберегающих технологий и патриотического воспитания учащихся в процесс дополнительного образования. Программа направлена развивать воспитательную систему так, чтобы сформировать ценностные и нравственные ориентиры, чувство патриотизма, любовь к Родине, способность к защите Родины как в мирное, так и в военное время, уважительное отношение к прошлому своего народа, к родной земле.

Программа включает в себя дополнительный материал к тому, который учащиеся изучают в общеобразовательной школе на уроках физической культуры и ОБЖ.

Отличительной особенностью Программы является то, что она ориентирована на тренировочный процесс, формирование у подрастающего поколения устойчивого желания заниматься физической культурой и спортом, вести здоровый образ жизни, развитие негативного отношения к вредным и пагубным для здоровья привычкам.

Адресат Программы

Минимальный возраст для зачисления детей – 11 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 4 года обучения и реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Кроме занятий в учебных помещениях предполагается участие в походах, учебно-тренировочных сборах. 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 и базовом уровнях.

Стартовый уровень – первый год обучения.

Базовый уровень – со второго по четвертый 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 военно-прикладных видах спорта.	- дать базовые знания по общей физической подготовке, необходимых в военно-прикладных видах спорта; - расширить спектр специальной терминологии; - научить использовать полученные знания и умения в соревновательной деятельности.	- освоены базовые знания по общей физической подготовке, необходимых в военно-прикладных видах спорта; - освоена специальная терминология; - полученные знания и умения используются в соревновательной деятельности.	- наблюдение; - опрос - сдача контрольных нормативов.

Особенности организации образовательного процесса

Материал Программы предусматривает теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов. В течение всего периода обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала.

Программа реализуется в форме теоретических, практических, комбинированных (совмещение теории и практики) занятий, а также в форме беседы, опросов, игр, учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительных мероприятий, проведения тестирования, зачёта на сдачу контрольных упражнений.

Формы организации процесса обучения:
- парная,
- групповая,
- фронтальная,
- индивидуальная (в рамках учебного занятия).

Формы проведения занятий:

1. Однонаправленные занятия.

Посвящены только одному из компонентов подготовки: теория, тактика или общефизическая подготовка.

2. Комбинированные занятия.

Включают два компонента в различных сочетаниях: теоретическая и физическая подготовка; физическая и соревновательная подготовка.

3. Игровые занятия.

Построены на проведение различных подвижных игр.

4. Контрольные занятия.

Прием нормативов у учащихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий), теоретических знаний.

По решению тренера-преподавателя с перспективным учащимся может проводиться работа по индивидуальному плану.

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 – 4 года. 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	12	72
Базовый уровень			
ОФП-2	2	12	72
ОФП-3	2	12	72
ОФП-4	2	12	72
Итого часов за весь период обучения			**288**

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.

Содержание Программы для групп ОФП-1 – ОФП-4

1. Теоретическая подготовка

В учебно-тренировочном процессе особое внимание уделяется значимости приобретаемых знаний, чтобы занять достойное место в обществе. На формирование желания обучаться, прежде всего, влияет доступность знаний и их последовательная подача, взаимное уважение между всеми участниками учебного процесса. Военно-патриотический компонент основан на изучении исторического прошлого страны и является неотъемлемой составляющей духовного богатства человека, нацелен на формирование в сознании человека базовых национальных ценностей, понятий: нация, национальное государство, патриотизм, гражданское общество, мир и согласие, социализация и др.

Теоретические занятия по физической подготовке проводятся в составе группы обучения тренером-преподавателем, а также привлекаемыми специалистами.

На теоретических занятиях изучаются все дисциплины, а в дальнейшем закрепляются на практике отработкой действий в различных условиях.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе Программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Теория:

Темы теоретической подготовки:

1. Правила поведения и техника безопасности.

Инструктаж по технике безопасности. Общие требования безопасности. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Поведение во время проведения тренировочных занятий. Правила обращения с инвентарем. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Меры обеспечения безопасности во время занятий и соревнований. Требования безопасности при несчастных случаях, экстремальных и аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончания занятий.

2. Физическая культура и спорт в РФ.

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности. Роль физкультуры и спорта в формировании личности. Повышение социальной роли физической культуры и спорта.

3. Основы спортивной подготовки.

Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Структура и планирование спортивной подготовки. Контроль и самоконтроль в процессе подготовки спортсменов. Техническая, тактическая, физическая и психологическая подготовка. Характеристика и методика воспитания силовых,

скоростных, координационных качеств и выносливости.

5. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Требования к питанию спортсмена как фактора обеспечения и укрепления здоровья. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований.

6. Влияние занятий спортом на строение и функции организма.

Краткие сведения о строении организма человека. Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

7. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития. Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

Форма контроля: Опрос

2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста учащихся.

Цель физической подготовки заключается в укреплении здоровья учащихся, привитие устойчивого желания к занятиям физической культурой и спортом, воспитание здорового поколения.

Задачи физической подготовки:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными навыками;
- развитие и совершенствование физических качеств - выносливости, гибкости, силы, быстроты и ловкости с учетом возрастных особенностей;
- улучшение физического развития, укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование потребности в систематическом выполнении физических упражнений;
- разъяснение учащимся важной роли физической культуры и спорта для подготовки к последующей службе в вооруженных силах или поступления в учебные заведения МО, МЧС, МВД и пр.;
- популяризация достижений российских спортсменов, в том числе военнослужащих, на всероссийских и международных соревнованиях;
- наглядная агитация, отражающая состояние физической культуры и спорта в России, вопросы физической подготовки и спортивной работы в Вооруженных Силах Российской Федерации, в училищах и подразделениях;
- пропаганда роли физической культуры и спорта, здорового образа жизни и их значения в профилактике и искоренении вредных привычек.

Физическая подготовка, кроме того, должна способствовать повышению военно-специальной подготовленности, воспитанию психической устойчивости, уверенности в своих

силах, целеустремленности, смелости и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, дисциплинированности и чувства коллективизма.

Основным средством физической подготовки являются физические упражнения. Они выполняются с учетом возрастных особенностей, а также с соблюдением требований безопасности, гигиенических требований и правил закаливания солнцем, воздухом и водой.

Формами организации и проведения физической подготовки учащихся являются учебные занятия.

Физическая подготовка имеет образовательную, военно-спортивную и оздоровительную направленность.

Образовательная направленность физической подготовки выражается в приобретении учащимися необходимых специальных знаний и формировании двигательных навыков.

Военно-спортивная направленность физической подготовки обеспечивается включением в содержание обучения военно-прикладных физических упражнений и видов спорта.

Оздоровительная направленность физической подготовки заключается в улучшении физического развития с учетом возраста и индивидуальных особенностей учащихся, в соблюдении санитарно-гигиенических требований, в участии физкультурно-спортивных мероприятиях.

Физическая подготовка учащихся проводится в спортивной или походно-полевой форме одежды. Форма одежды на учебные занятия определяется решением тренера-преподавателя. Выбор формы одежды зависит от видов учебных занятий, климатических условий и других факторов.

Практические занятия по физической подготовке

Практические занятия являются основным видом учебных занятий по физической подготовке. Они проводятся по таким разделам физической подготовки, как "Преодоление препятствий", "Спортивные единоборства и рукопашный бой", "Спортивные игры", а также комплексно и должны иметь учебно-тренировочную направленность.

В целях повышения общей физической подготовленности с учащимися проводятся комплексные занятия. Они включают упражнения, приемы и действия из различных разделов физической подготовки. Целесообразность Программы объясняется тем, что она направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие учащихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства и методы обучения Программы способствуют раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом учащемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСК ГТО (Приложения 1-3).

Практические занятия по физической подготовке должны иметь высокую плотность и достаточную физическую нагрузку. Это достигается:
- сокращением времени на построение и различного рода передвижения;
- краткостью и ясностью объяснений;
- увеличением времени непрерывного выполнения упражнений;
- сокращением перерывов между выполнением отдельных упражнений;
- выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно или потоком;
- применением круговой тренировки и соревновательного метода;
- наиболее целесообразным использованием спортивного оборудования.

Занятия проводятся при постоянном контроле со стороны тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель учитывает возрастные особенности учащихся. В возрасте 13-18 лет наибольшее положительное влияние на развитие основных физических качеств оказывают упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты и выносливости, что определяет их преимущественное использование на занятиях по физической подготовке.

Практика:

Строевые упражнения:

- шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал;
- перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два;

- сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте, начало движения, остановка, изменение скорости движения.

Гимнастические упражнения: с движениями частей собственного тела.

- упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру спортивной площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах;

- махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону;

- упражнения для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений;

- упражнения для шеи и туловища: повороты, наклоны, вращения головы, наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища, из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы, из положения сидя упор кистями рук сзади - поднимание ног с выполнением скрестных движений, из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Развитие силы

Сила - это способность человека противодействовать внешнему сопротивлению и преодолевать его. В зависимости от способа работы мышц в спортивной деятельности чаще всего различают две основные силы - статическую и динамическую. К развитию силы следует подходить двояко:

- общей (комплексной) тренировкой как статического, так и динамического характера, которая систематически усиливает отдельные группы мышц и таким образом обеспечивает возможности конкретных двигательных структур. В данном случае речь идет, в основном, о повышении потенциальных силовых возможностей больших групп мышц (мышц бедра, спины, брюшного пресса, предплечья) - основы для правильного выполнения специального движения;

- специальной тренировкой, развивающей мышцы, которые непосредственно участвуют в типичных двигательных структурах спортсмена.

Упражнения для развития силовых качеств:

- упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах;

- упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления;

- упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами;

- упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату;

- упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.

Развитие быстроты.

Быстрота - это способность организма реагировать на раздражитель (внутренний или внешний) движением, выполненным в наиболее короткое время.

Используемые методы:

- Метод повторения движения при максимальном усилии - основной в воспитании быстроты простейших навыков и более сложной двигательной деятельности. Характерный признак этого метода - длительные интервалы отдыха, необходимые для полного восстановления организма перед следующей попыткой. Этот метод дополняется методом динамического усилия, способствующим воспитанию силы при высоких скоростях.

- Метод реакции на неожиданный импульс. Воспитывает главным образом быстроту мышления. Используется для развития простой и сложной (избирательной) реакции на зрительные сигналы.

Упражнения для развития скоростных качеств:

- старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу;

- бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью

- бег с горы;

- выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной

скоростью;

- проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину;
- многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину;
- прыжки и бег по лестнице в высоком темпе;
- общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями, выполняемые с большой скоростью;
- отжимание из упора лежа в высоком темпе;
- метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра;
- упражнение со скакалками.

Развитие ловкости.

Среди физических способностей ловкость занимает особое положение. Ловкость - это двигательная особенность, влияющая на общий двигательный уровень спортсмена.

Основной метод воспитания ловкости - комплексный метод повторения движений, требующих хорошей координации. Ловкость воспитывается, в основном, в двух направлениях.

Первое заключается в систематической отработке самых разных упражнений, требующих высокой координации и обеспечивающих большой двигательный опыт. Диапазон двигательных навыков можно расширить, овладев техникой различных двигательных структур общего характера. Это акробатические упражнения, с отягощением, прыжки через снаряды, преодоление препятствий, прыжки в воду. Они помогают усваивать новые двигательные навыки и двигательные комбинации. Чем разнообразнее двигательный опыт спортсмена, тем быстрее и точнее их реакция на вновь возникшие двигательные ситуации.

Второе направление развития ловкости - развитие способности быстро и точно использовать приобретенные навыки в решении важнейших двигательных задач. Сначала объединяют и комбинируют уже усвоенные навыки. Потом появляются новые оригинальные решения (особенно в неожиданно возникающих ситуациях). Как и упражнения на воспитание быстроты, упражнения, требующие высокой координации, включают в начальную стадию тренировки после тщательной разминки, когда физическое и психическое состояния спортсмена оптимальны. Упражнения на ловкость приводят к довольно быстрому утомлению центральной нервной системы. Поэтому для отдыха необходимы такие интервалы, которые достаточны для относительного восстановления сил. В одном тренировочном занятии объем упражнений на ловкость должен быть небольшим, но упражнения на ловкость надо чаще включать в тренировку.

В процессе воспитания ловкости используются разные методические приемы усложнения координационной структуры привычных упражнений. Это достигается путем:

- введения необычных исходных положений при стартах;
- зеркального выполнения упражнений;
- изменения скорости и темпа движения;
- изменения пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение;
- изменения способа выполнения упражнения;
- усложнения упражнений посредством добавочных движений;
- комбинирования упражнений, в том числе и без предварительной подготовки;
- изменения противодействия занимающихся в подвижных и спортивных играх, в единоборствах (применение различных тактических схем и комбинаций, проведение игр с различными соперниками);
- создание непривычных условий выполнения упражнения, а также применения специальных снарядов и устройств.

Упражнения для развития координационных качеств:

- выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног;
- акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты,

кульбиты, стойки на голове и руках;

- упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне;
- жонглирование футбольного мяча ногами, головой;
- подвижные игры и игровые упражнения, в которых приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Развитие гибкости.

Гибкость - это способность выполнять различные движения с большой амплитудой.

Упражнения для воспитания гибкости - составляющая часть круглогодичного тренировочного цикла. Гибкость следует развивать систематически. Эти упражнения обязательны в утренней зарядке и в разминке. Тренировка проводится после тщательной разминки, очень активно.

Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость проявляется в максимальной амплитуде движений, выполняемых самостоятельно за счет активной работы мышц, сухожилий, связок. Активная гибкость зависит от состояния центральной нервной системы, координирующей силу напряжения и расслабления мышц. Пассивная гибкость определяется предельно возможной амплитудой движений, выполняемых с помощью каких-то внешних сил (отягощений партнера и т.п.). Пассивная гибкость целиком зависит от формы суставных костей и эластичности сухожилий, связок и растягиваемых мышц. Пассивная гибкость всегда больше активной, и в большинстве случаев ее увеличение создает предпосылки для увеличения амплитуды активных движений. Гибкость существенно изменяется под влиянием утомления, причем показатели активной гибкости уменьшаются, а пассивной - увеличиваются. Снижение активной гибкости в состоянии утомления объясняется снижением силы и эластичности мышц, ухудшением способности к расслаблению. В связи с этим в состоянии утомления - а это бывает, как правило, в конце тренировочного занятия - целесообразно давать упражнения на пассивную, а не на активную гибкость. При переходе на пассивные упражнения с участием партнера повышаются осторожность и внимательность спортсмена.

Методика развития гибкости. При развитии гибкости следует учитывать, что часто спортсмены из-за недостаточной силы соответствующих мышц не в состоянии достигать большой амплитуды движений. В связи с этим для повышения гибкости необходимо гармонично развивать силу мышц, участвующих в том или ином движении.

Для развития гибкости ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения, упражнение на растягивание. Эти упражнения могут быть активными и пассивными.

К упражнениям, развивающим гибкость, относятся:

- маховые движения отдельными звеньями тела;
- пружинящие упражнения;
- все активные движения, выполняемые с максимальной амплитудой;
- статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

Эти упражнения можно выполнить с небольшим отягощениями (набивные мячи, «блины» и другие предметы); с упругими предметами (амортизаторы, резина); с помощью партнера, с дополнительным усилием, прилагаемым самим выполняющим.

Упражнение на развитие гибкости полезно выполнять между силовыми и скоростными заданиями. В заключительной части занятия следует выполнять упражнения для развития пассивной гибкости и статические задания.

Упражнения для развития гибкости:

- общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, облегченных гантелей и др.
- упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Развитие выносливости.

Выносливость - сопротивляемость организма усталости при продолжительной нагрузке. В спортивной практике для развития выносливости (общей и специальной) чаще всего используют четыре основных метода: непрерывный, метод чередования и интервальный.

Непрерывный метод, для него характерна продолжительная нагрузка без перерывов. Скорость (выполнения упражнения, бега) может быть равномерной, постепенно увеличивающейся либо уменьшающейся. Продолжительность нагрузки зависит от тренированности и от возраста. Обычно она составляет 30-60 минут. Частота пульса при этом должна достигать 150-170 ударов в минуту.

Метод чередования. При этом методе во время продолжительной нагрузки на выносливость скорость меняется планомерно. В заранее обусловленное время интенсивность должна повышаться так, чтобы организм вынужден был работать при недостатке кислорода. В следующем временном отрезке этот недостаток, однако, должен восстанавливаться. Частота пульса при нагрузке должна доходить до 180, при отдыхе - до 140 в мин.

Интервальный метод. Основа его - чередование нагрузки и отдыха в строго ограниченные отрезки времени.

Упражнения для развития общей выносливости:

- бег с равномерной и переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м;
- тест Купера - 12-минутный бег;
- кросс по пересеченной местности - 5 км;
- спортивные игры.

Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Форма контроля: Наблюдение.

3. Игровая подготовка.

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

Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Их можно разделить на 2 большие группы: подвижные и спортивные. Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

Спортивные и подвижные игры подбираются в зависимости от контингента учащихся и года обучения.

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.

Подвижные игры.

Роль подвижных игр в системе физического и спортивного воспитания огромна. Подвижная игра, как и любая другая сопровождает человека все его детские годы, подвижные игры не только укрепляют здоровье и развивают организм, но они также являются средством

культурно – нравственного воспитания и приобщения человека к обществу. Национальные подвижные игры прививают ребенку культурное наследие его окружающего общества, подготавливают к выходу в большой мир.

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

Эстафеты.

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

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 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:

- 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.

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 (4 года) 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	28	28	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	168	0	168	наблюдение
3	Игровая подготовка	64	0	64	наблюдение
4	Самостоятельная работа	20	0	20	наблюдение
5	Контрольные испытания	8	0	8	сдача контрольных нормативов
Итого		**288**	**28**	**260**	

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	7	7	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	42	0	42	наблюдение
3	Игровая подготовка	16	0	16	наблюдение
4	Самостоятельная работа	5	0	5	наблюдение
5	Контрольные испытания	2	0	2	сдача контрольных нормативов
Итого		**72**	**7**	**65**	

Базовый уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	21	21	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	126	0	126	наблюдение
3	Игровая подготовка	48	0	48	наблюдение
4	Самостоятельная работа	15	0	15	наблюдение
5	Контрольные испытания	6	0	6	сдача контрольных нормативов
Итого		**216**	**21**	**195**	

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**	**7**	**7**		**опрос**
1.1.	Правила поведения и техника безопасности	1	1		опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в РФ	1	1		опрос
1.3.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1		опрос
1.4.	Основы спортивной подготовки	1	1		опрос
1.5.	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	1	1		опрос
1.6.	Влияние занятий спортом на строение и функции организма	1	1		опрос
1.7.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1		опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**42**		**42**	**наблюдение**
2.1.	Строевые упражнения	3		3	наблюдение
2.2.	Гимнастические упражнения	4		4	наблюдение
2.3.	Развитие силы	7		7	наблюдение
2.4.	Развитие быстроты	7		7	наблюдение
2.5.	Развитие ловкости	7		7	наблюдение
2.6.	Развитие гибкости	7		7	наблюдение
2.7.	Развитие выносливости	7		7	наблюдение
3.	**Игровая подготовка**	**16**		**16**	**наблюдение**
3.1.	Спортивные игры	6		6	наблюдение
3.2.	Подвижные игры	6		6	наблюдение
3.3.	Эстафеты	4		4	наблюдение
4.	**Самостоятельная работа**	**5**		**5**	**наблюдение**
5.	**Контрольные испытания**	**2**		**2**	**сдача контрольных нормативов**
Итого		**72**	**7**	**65**	

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**	**7**	**7**		**опрос**
1.1.	Правила поведения и техника безопасности	1	1		опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в РФ	1	1		опрос
1.3.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1		опрос
1.4.	Основы спортивной подготовки	1	1		опрос
1.5.	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	1	1		опрос
1.6.	Влияние занятий спортом на строение и функции организма	1	1		опрос
1.7.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1		опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**42**		**42**	**наблюдение**
2.1.	Строевые упражнения	3		3	наблюдение
2.2.	Гимнастические упражнения	4		4	наблюдение
2.3.	Развитие силы	7		7	наблюдение
2.4.	Развитие быстроты	7		7	наблюдение
2.5.	Развитие ловкости	7		7	наблюдение
2.6.	Развитие гибкости	7		7	наблюдение
2.7.	Развитие выносливости	7		7	наблюдение
3.	**Игровая подготовка**	**16**		**16**	**наблюдение**
3.1.	Спортивные игры	6		6	наблюдение
3.2.	Подвижные игры	6		6	наблюдение
3.3.	Эстафеты	4		4	наблюдение
4.	**Самостоятельная работа**	**5**		**5**	**наблюдение**
5.	**Контрольные испытания**	**2**		**2**	**сдача контрольных нормативов**
Итого		**72**	**7**	**65**	

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**	**7**	**7**		**опрос**
1.1.	Правила поведения и техника безопасности	1	1		опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в РФ	1	1		опрос
1.3.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1		опрос
1.4.	Основы спортивной подготовки	1	1		опрос
1.5.	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	1	1		опрос
1.6.	Влияние занятий спортом на строение и функции организма	1	1		опрос
1.7.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1		опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**42**		**42**	**наблюдение**
2.1.	Строевые упражнения	3		3	наблюдение
2.2.	Гимнастические упражнения	4		4	наблюдение
2.3.	Развитие силы	7		7	наблюдение
2.4.	Развитие быстроты	7		7	наблюдение
2.5.	Развитие ловкости	7		7	наблюдение
2.6.	Развитие гибкости	7		7	наблюдение
2.7.	Развитие выносливости	7		7	наблюдение
3.	**Игровая подготовка**	**16**		**16**	**наблюдение**
3.1.	Спортивные игры	6		6	наблюдение
3.2.	Подвижные игры	6		6	наблюдение
3.3.	Эстафеты	4		4	наблюдение
4.	**Самостоятельная работа**	**5**		**5**	**наблюдение**
5.	**Контрольные испытания**	**2**		**2**	**сдача контрольных нормативов**
Итого		**72**	**7**	**65**	

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**	**7**	**7**		**опрос**
1.1.	Правила поведения и техника безопасности	1	1		опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в РФ	1	1		опрос
1.3.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1		опрос
1.4.	Основы спортивной подготовки	1	1		опрос
1.5.	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	1	1		опрос
1.6.	Влияние занятий спортом на строение и функции организма	1	1		опрос
1.7.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1		опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**42**		**42**	**наблюдение**
2.1.	Строевые упражнения	3		3	наблюдение
2.2.	Гимнастические упражнения	4		4	наблюдение
2.3.	Развитие силы	7		7	наблюдение
2.4.	Развитие быстроты	7		7	наблюдение
2.5.	Развитие ловкости	7		7	наблюдение
2.6.	Развитие гибкости	7		7	наблюдение
2.7.	Развитие выносливости	7		7	наблюдение
3.	**Игровая подготовка**	**16**		**16**	**наблюдение**
3.1.	Спортивные игры	6		6	наблюдение
3.2.	Подвижные игры	6		6	наблюдение
3.3.	Эстафеты	4		4	наблюдение
4.	**Самостоятельная работа**	**5**		**5**	**наблюдение**
5.	**Контрольные испытания**	**2**		**2**	**сдача контрольных нормативов**
Итого		**72**	**7**	**65**	

2.2. Календарный учебный график

Учебно-тренировочный процесс планируется на основе материалов, изложенных в Программе. Учебный материал систематизирован с учётом регулирования тренировочных и соревновательных нагрузок, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса обучения. Разработка учебного плана-графика опирается на принципы непрерывной последовательности учебно-тренировочного процесса, логической преемственности целей и задач спортивной подготовки, направленных не только на повышение работоспособности, но и обязательное сохранение здоровья учащихся. Учебным планом-графиком предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

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 № 5 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: 288 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	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;

		вклад России в мировую цивилизацию.		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, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели

Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Ноябрь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.11-30.11	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Тематическая беседа, посвященная Дню народного единства.	01.11-04.11	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	Беседа, посвященная Всероссийскому дню призывника.	12.11-15.11	тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж по пожарной безопасности	15.11-20.11	тренеры-преподаватели
Общественная	Тематическая беседа, посвященная Дню толерантности	15.11-20.11	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Мероприятия, посвященные Дню матери в России. Поздравление мам.	25.11-28.11	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Декабрь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.12-31.12	тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж «Правила поведения на воде и вблизи водоемов».	01.12-07.12	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	Беседа, посвященная Дню неизвестного солдата. Возложение цветов к памятнику Неизвестного солдата.	3 декабря	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Единое занятие «Мы - Россияне!», посвященное Дню Конституции Российской Федерации. Опрос: «Знаешь ли ты Конституцию РФ».	09.12-12.12	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Всероссийская акция «Мы – граждане России!». 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-преподавателис 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	23.01-26.01	тренеры-преподаватели

	на тему: «Сто дорог – одна моя», «Мир профессий», «Кем я хочу стать».		
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Февраль			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.02-29.02	тренеры-преподаватели
Познавательная	Беседа, посвященная Дню российской науки.	8 февраля	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества (спортивные соревнования, турниры).	18.02-26.02	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Март			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.03-31.03	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Организация праздников.	05.03-07.03	администрация, тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж «Правила поведения на воде и вблизи водоемов».	15.03-22.03	тренеры-преподаватели
Общественная, Военно-патриотическая	Участие во всероссийских акциях, посвященных Дню воссоединения Крыма с Россией.	18 марта	администрация, тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Походы в кино, театры. Экскурсии.	26.03-31.03	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Апрель			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.04-30.04	тренеры-преподаватели
Познавательная, Спортивно-оздоровительная	Тематические занятия, посвященные Дню космонавтики. Организация и проведение спортивных соревнований, посвященных Дню космонавтики.	10.04-15.04	тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж по пожарной безопасности	20.04-25.04	тренеры-преподаватели
Общественная, Ценностно-ориентированная	Участие в акциях, посвященных Дню Земли.	22 апреля	администрация, тренеры-преподаватели
Трудовая	Участие в общегородских субботниках	22.04-30.04	администрация, тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели

Май			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.05-31.05	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая, Общественная, Ценностно-ориентированная, Спортивно-оздоровительная	День Победы. Участие во всероссийских акциях «Георгиевская ленточка», «Диктант Победы», «Бессмертный полк», «Возложение цветов к Вечному огню». Организация и проведение спортивных соревнований, посвященных Дню Победы.	01.05-15.05	администрация, тренеры-преподаватели
Общественная	Родительские собрания.	10.05-20.05	тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж «Правила поведения на воде и вблизи водоемов».	20.05-27.05	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Июнь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.06-30.06	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	День защиты детей. Организация праздничных мероприятий. Совместное посещение праздничных мероприятий.	01 июня	тренеры-преподаватели
Познавательная	Тематическая беседа, посвященная Дню русского языка.	6 июня	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая, Общественная, Ценностно-ориентированная, Культурно-досуговая	День России. Совместное посещение праздничных мероприятий.	12 июня	тренеры-преподаватели
Общественная, Культурно-досуговая	День выпускника. Вручение свидетельств о завершении обучения, праздничные мероприятия.	20.06-30.06	администрация, тренеры-преподаватели
Военно-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;
- учебный класс;
- стадион;
- ковры гимнастические;
- маты;
- перекладина;
- брусья;
- стенка гимнастическая;
- скакалки;
- палки гимнастические;
- мячи (волейбольные, футбольные, набивные);
- свисток;
- секундомер;
- наглядная агитация, плакаты.

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.

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.

3. Кадровое.

Учебно-тренировочные занятия проводят тренер-преподаватель МБОУДО «Дворец спорта «Олимп» Ячменев Владимир Алексеевич:

- образование: высшее профессиональное;
- стаж работы в области патриотического воспитания: более 20 лет;
- звания: майор внутренней службы (в запасе);
- награды: Орден Мужества, Грамота Верховного Главнокомандующего Вооружёнными Силами Российской Федерации.

Взаимодействие тренера-преподавателя и учащихся во время проведения занятий:

- тренер-преподаватель - учащийся;
- тренер-преподаватель - группа;
- учащийся - учащийся;
- группа - группа;
- полное или ограниченное участие тренера-преподавателя.

Применение различных форм и методов в организации занятий позволяет сохранить активность учащихся, их интерес к занятиям в течение всего периода обучения.

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Важнейшей функцией управления образовательным процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

1. Текущий контроль предполагает оценку усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья учащихся в течение учебного года. Осуществляется тренером-преподавателем в форме наблюдения.

2. Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного года и включает в себя оценку выполнения требований Программы, а также для перевода учащихся на следующий год обучения. Выполнение нормативов по всем дисциплинам отражается в протоколах итоговой аттестации в конце учебного года на каждом этапе обучения.

Итоговый контроль учащихся осуществляется тренером-преподавателем и может проводится в следующих формах: тестирование, сдача нормативов, соревнования, турнир.

2.6. Оценочные материалы

Оценочные материалы по выполнению нормативов приведены в Приложении 1-4 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, разработок по тестированию и опросу, фотоальбомов, плакатов. Методическое обеспечение Программы регулярно пополняется.

Методы обучения на занятиях:

- словесный - объяснение терминов, новых понятий;
- наглядный - показ тренером-преподавателем правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов;
- практический - выполнение учащимися практических заданий и упражнений;
- игровой - активизирует внимание, улучшает эмоциональное состояние учащихся.

Методы реализации Программы:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный - устное изложение, беседа, рассказ, лекция;
- наглядный - показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу;
- практический - выполнение работ по инструкционным картам, схемам.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности учащихся:

- объяснительно-иллюстративный - учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный - учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый - участие учащихся в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с тренером-преподавателем.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный - одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой - организация работы в группах;
- индивидуальный - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Методический материал разделен на обучающие этапы (года обучения). Освоив первые два этапа и сдав необходимый норматив учащиеся становится инструкторами для младших учащихся и помощниками тренера-преподавателя.

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. Комплект учебников для 8-11 класса "Основы безопасности жизнедеятельности", Под общей редакцией Смирнова А.Т. - М.Просвещение, 2011 г.
5. Лях В. И. «Мой друг физкультура». Москва, «Просвещение», 2006г.
6. Лях В.И. «Физическая культура». Издательство «Учитель», 2016.
7. Садыкова С.Л., Лебедева Е.И. «Подвижные игры на уроках и во внеурочное время». Издательство «Учитель», 2008.
8. Смирнов А.Т. Учебник. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений, М. .Просвещения 2008 г.

Используемая литература для учащихся и родителей

1. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: Физкультура и спорт, 1984.
2. Казаков С.В. «Спортивные игры». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004 г.
3. Назаренко Л. Д. «Оздоровительные основы физических упражнений», Владос - Москва, 2017.
4. Патрикеев А.Ю. «Подвижные игры». – М.; ВАКО, 2007.
5. 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

Нормы ГТО для школьников 11-12 лет (3 ступень)

(нормативы ВФСК ГТО для детей-школьников 11 и 12 лет)

Обязательные испытания (тесты)

№ п/п	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1.	Бег на 30 метров (сек.)	5,1	5,5	5,7	5,3	5,8	6,0
1.2.	или бег на 60 метров (сек.)	9,5	10,4	10,9	10,1	10,9	11,3
2.1.	Бег на 1,5 километра (мин:сек)	6:50	8:05	8:20	7:14	8:29	8:55
2.2.	или бег на 2 километра (мин:сек)	9:20	10:20	11:10	10:40	12:10	13:00
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	7	4	3	-	-	-
3.2.	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (раз)	23	15	11	17	11	9
3.3.	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	28	18	13	14	9	7
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+9	+5	+3	+13	+6	+4

Испытания (тесты) на выбор

№ п/п	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5.	Челночный бег 3 х 10 м (сек.)	7,9	8,7	9,0	8,2	9,1	9,4
6.1.	Прыжок в длину с разбега (см)	335	280	270	300	240	230
6.2.	или прыжок в длину с места (см)	180	160	150	165	145	135
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	46	36	32	40	30	28
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	33	26	24	22	18	16
9.1.	Бег на лыжах 2 км (мин:сек)	12:30	13:50	14:10	13:30	14:40	15:00
9.2.	или кросс на 3 км по пересечённой местности (мин:сек)	16:00	17:30	18:30	17:40	20:00	21:00
10.	Плавание на 50м (мин:сек)	1:00	1:20	1:30	1:05	1:25	1:35
11.1.	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м (очки)	20	15	10	20	15	10
11.2.	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10 м (очки)	25	20	13	25	20	13
12.	Туристический поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	5 км	5 км	5 км	5 км	5 км	5 км

Условие получения значка ГТО

Условие	Мальчики			Девочки		
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	8	7	7	8	7	7

Приложение № 2

Оценочные материалы освоения Программы

Нормы ГТО для школьников 13-15 лет (4 ступень)

(нормативы ВФСК ГТО для детей-школьников 13, 14 и 15 лет)

Обязательные испытания (тесты)

№ п/п	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1.	Бег на 30 метров (сек.)	4,7	5,1	5,3	5,0	5,4	5,6
1.2.	или бег на 60 метров (сек.)	8,2	9,2	9,6	9,6	10,4	10,6
2.1.	Бег на 2 километра (мин:сек)	8:10	9:40	10:00	10:00	11:40	12:10
2.2.	или бег на 3 километра (мин:сек)	13:00	14:50	15:20	-	-	-
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	12	8	6	-	-	-
3.2.	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (раз)	24	17	13	18	12	10
3.3.	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	36	24	20	15	10	8
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+11	+6	+4	+15	+8	+5

Испытания (тесты) на выбор

№ п/п	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5.	Челночный бег 3 х 10 м (сек.)	7,2	7,8	8,1	8,0	8,8	9,0
6.1.	Прыжок в длину с разбега (см)	415	355	340	340	290	275
6.2.	или прыжок в длину с места (см)	215	190	170	180	160	150
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	49	39	35	43	34	31
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	40	34	30	27	21	19
9.1.	Бег на лыжах 3 км (мин:сек)	16:30	17:40	18:50	19:30	21:30	22:30
9.2.	или бег на лыжах 5 км	27:00	29:15	30:00	-	-	-
9.3.	или кросс на 3 км по пересечённой местности (мин:сек)	14:30	16:00	16:30	17:00	18:30	19:30
10.	Плавание на 50м (мин:сек)	0:55	1:15	1:25	1:03	1:20	1:30
11.1.	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м (очки)	25	20	15	25	20	15
11.2.	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10 м (очки)	30	25	18	30	25	18
12.	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
13.	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция не менее 10 км					

Условие получения значка ГТО

Условие	Мальчики			Девочки		
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	9	8	7	9	8	7

Приложение № 3

Оценочные материалы освоения Программы

Нормы ГТО для школьников 16-17 лет (5 ступень)

(нормативы ВФСК ГТО для школьников (юношей и девушек) 16 и 17 лет)

Обязательные испытания (тесты)

№ п/п	Упражнение	Юноши			Девушки		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1.	Бег на 30 метров (сек.)	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
1.2.	или бег на 60 метров (сек.)	8,0	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5
1.3.	или бег на 100 метров (сек.)	13,4	14,3	14,6	16,0	17,2	17,6
2.1.	Бег на 2 километра (мин:сек)	-	-	-	9:50	11:20	12:00
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	12:40	14:30	15:00	-	-	-
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	14	11	9	-	-	-
3.2.	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (раз)	-	-	-	19	13	11
3.3.	или рывок гири 16 кг (раз)	33	18	15	-	-	-
3.4.	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	42	31	27	16	11	9
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+13 см	+8 см	+6 см	+16 см	+9 см	+7 см

Испытания (тесты) на выбор

№ п/п	Упражнение	Юноши			Девушки		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5.	Челночный бег 3 х 10 м (сек.)	6,9	7,6	7,9	7,9	8,7	8,9
6.1.	Прыжок в длину с разбега (см)	440	385	375	345	300	285
6.2.	или прыжок в длину с места (см)	230	210	195	185	170	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	50	40	36	44	36	33
8.1.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	35	29	27	-	-	-
8.2.	или метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	20	16	13
9.1.	Бег на лыжах 3 км (мин:сек)	-	-	-	17:00	19:00	20:00
9.2.	Бег на лыжах 5 км (мин:сек)	24:00	26:10	27:30	-	-	-
9.3.	или кросс на 3 км по пересечённой местности (мин:сек)	-	-	-	16:30	18:00	19:00
9.4.	или кросс на 5 км по пересечённой местности (мин:сек)	23:30	25:30	26:30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин:сек)	0:50	1:05	1:15	1:02	1:18	1:28
11.1.	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м (очки)	25	20	15	25	20	15
11.2.	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10 м (очки)	30	25	18	30	25	18
12.	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
13.	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция не менее 10 км					

Условие получения значка ГТО

Условие	Юноши			Девушки		
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	9	8	7	9	8	7

Приложение № 4

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

1.	**Бег на короткие дистанции**
	Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.
2.	**Бег на длинные дистанции**
	Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.
3.	**Подтягивание из виса на высокой перекладине**
	Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.
	Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.
	Ошибки: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное сгибание рук.
4.	**Рывок гири**
	Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.
	Тестирование проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.
	Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.
	Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 сек.
	Запрещено: 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки; 2) использовать канифоль для подготовки ладоней; 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище; 4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост; 5) выход за пределы помоста.
	Ошибки: 1) дожим гири; 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.
5.	**Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине**
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.
	Высота грифа перекладины для участников I-III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV-IX ступеней - 110 см.
	Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.
	Ошибки: 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища; 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное сгибание рук.
6.	**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)**
	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится с применением

	«контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.
	Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.
	Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.
	Ошибки: 1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) поочередное разгибание рук; 5) отсутствие касания грудью пола (платформы); 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.
7.	**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье**
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.
	При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.
	При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+».
	Ошибки: 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
8.	**Прыжок в длину с разбега**
	Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.
9.	**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.
	Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.
	Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.
	Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно.
10.	**Поднимание туловища из положения лёжа на спине**
	Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.
	Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.
	Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.
	Ошибки: 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей); 2) отсутствие касания лопатками мата; 3) пальцы разомкнуты "из замка"; 4) смещение таза.
11.	**Метание мяча и спортивного снаряда**
	Для тестирования используются мяч весом 50-57 г. и спортивный снаряд весом 500 г. и 700 г.
	Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.
	Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.
	Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.
	Участники II-IV ступеней выполняют метание мяча весом 50-57 г., участники V-VII ступеней выполняют

	метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.
	Ошибки: 1) заступ за линию метания; 2) снаряд не попал в «коридор»; 3) попытка выполнена без разрешения судьи.
12.	**Плавание**
	Испытание может проводиться как в бассейне, так и в специально оборудованных местах на водоемах.
	Стартуйте, в зависимости от предпочтений, с тумбочки, бортика или из воды.
	Способ плавания - произвольный и не влияет на результаты оценки.
	Завершив дистанцию, коснитесь бортика любой частью тела.
	В данном испытании запрещено идти по дну, использовать подручные средства для сохранения плавучести.
	При плавании на 50 метров выполните поворот любым удобным способом, но обязательно коснитесь бортика бассейна руками или ногами.
13.	**Стрельба**
	Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия.
	Выстрелов - 3 пробных и 5 зачетных. Время стрельбы – 10 минут. Время на подготовку – 3 минуты.
	Сядьте за стол или встаньте около стойки. Выберите наиболее удобную позу. Поверните тело чуть правее линии прицеливания. Возьмите винтовку правой рукой за шейку ложи. Большой палец руки должен обхватить шейку ложи слева, а остальные четыре пальца – справа. Кистью левой руки возьмите цевье ложи снизу. Большой палец обхватывает левый бок цевья, а остальные – правый. Винтовка должна лежать на ладони. Не на пальцах!
	Обопритесь локтями на стол или на стойку. Левый локоть и плечо выдвиньте вперед как можно дальше. Левый локоть должен находиться точно под винтовкой. Правый локоть расположите сбоку, ближе к себе. Винтовку вставьте затылком в выемку правого плеча. Голову опустите на гребень приклада. Положение тела – спокойное и устойчивое.
	После принятия положения, закройте глаза на несколько секунд. Откройте и проверьте совмещение точек выводки винтовки и прицеливания.
	Наложите указательный палец на спусковой крючок. Прицельтесь и плавно нажмите на спусковой крючок.
	Результат не будет засчитан, если выстрел произведен без команды судьи.

Приложение № 5

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП: Военно-спортивный клуб»

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	**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	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	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	3	3	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	5			наблюдение
		итого	**3**	**3**			**6**			
	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.	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**			
	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							7			
практика							63			
контрольные испытания							2			