

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: ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»

ID программы: 5854
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: разноуровневая
Возраст учащихся: 10-18 лет
Срок освоения программы: 8 лет
Объем часов в год: 72 часа

Разработчики программы:

Малинина Людмила Николаевна - тренер-преподаватель МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»
Голубева Зинаида Николаевна - 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: Пулевая стрельба» (далее - Программа) разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Дворец спорта для детей и юношества «Олимп» г. Йошкар-Олы» (далее - Учреждение).

Направленность Программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность Программы

Актуальность Программы состоит в том, что она обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей и подростков в двигательной активности, помогает учащимся в выборе будущих профессий.

В последнее время активно развивается общероссийское движение «Готов к труду и обороне» (ГТО). Это программа физкультурной подготовки населения. Современный комплекс ГТО - полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Введение комплекса ГТО способствует улучшению физической подготовки жителей и в целом развитию массового спорта. Абитуриенты, имеющие золотой знак ГТО, могут получить дополнительные баллы к ЕГЭ при поступлении в вуз. А студенты с такими знаками могут претендовать на повышенную академическую стипендию.

Новизна и отличительные особенности Программы

Новизна Программы состоит в ориентации на достижение личностного успеха учащихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств. В процессе освоения Программы большое внимание уделяется общей физической подготовке, что дает возможность учащимся сдать нормы ГТО.

Особенностью Программы - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития. Обучение происходит «от простого к сложному». Постепенно, от занятия к занятию, учащиеся проходят все более сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, помогает добиваться поставленной цели.

Адресат Программы

Минимальный возраст для зачисления детей – 10 лет.

Особые условия приема:

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

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

Срок освоения Программы

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

Форма обучения

Форма обучения по Программе - очная.

Уровень Программы

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

Стартовый уровень - первый год обучения.

Базовый уровень - со второго по четвертый год обучения.

Углубленный уровень - с пятого по восьмой год обучения.

Матрица Программы

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

Особенности организации образовательного процесса.

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

Групповая форма обучения применяется главным образом на учебных занятиях, когда тренер-преподаватель обучает одновременно несколько учащихся.

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

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

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются теоретические, практические занятия, оздоровительные мероприятия.

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

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

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

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

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

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

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

Режим занятий

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

Безопасность при проведении тренировочных занятий

Обязанности тренера-преподавателя:

- на всем протяжении тренировочных занятий тренер-преподаватель должен находиться непосредственно на месте проведения занятий;
- в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий;
- обеспечить безопасность жизни и здоровья учащихся, освоение ими необходимых, обусловленных Программой, умений, навыков, в том числе и по технике безопасности;
- допускать к занятиям учащихся, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверять его надежность, функциональность, следить за соблюдением санитарных норм, безопасностью учащихся непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия;
- в случае обнаружения неисправностей в инвентаре или спортивном оборудовании

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

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

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

- в случае травмы, произошедшей на занятии, тренер-преподаватель обязан: оказать доврачебную помощь пострадавшему или вызвать медицинского работника; сообщить о травме руководству учреждения. При необходимости вызвать скорую помощь.

Обязанности учащихся:

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

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

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

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

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

- соблюдать чистоту во всех помещениях и раздевалках.

1.2. Цели и задачи Программы

Цели Программы:

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

Задачи Программы:

Предметные:

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

Метапредметные:

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

Личностные:

- воспитать понимание дружного сплоченного коллектива;
- воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

1.3. Объем Программы

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

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

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

1.4. Содержание Программы

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

Характеристика общей физической подготовки стрелка

Существенную роль в подготовке стрелков-спортсменов играют занятия общей физической подготовкой (ОФП) с использованием упражнений из других видов спорта. Они должны быть направлены прежде всего на укрепление здоровья и развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

Малоподвижный характер деятельности стрелков-спортсменов ни в коей мере не обуславливает снижение требований к уровню их физической подготовленности. На современном этапе своего развития пулевая стрельба связана со значительными напряжениями. Необходимость, при выполнении упражнений в пулевой стрельбе, на протяжении 5-6 часов многократно поднимать винтовку весом 7-8 кг требует от стрелка значительного расходования энергии. В этом случае особенно возрастает статическая нагрузка на мышечный аппарат стрелка, вызываемая суммарным длительным удержанием винтовки на весу, потеря веса у стрелков при выполнении этого упражнения достигает иногда 2-3 кг.

Хорошо подготовленные в физическом отношении стрелки легче переносят эти высокие статические нагрузки. Выполнение стрелковых упражнений (кроме скоростной стрельбы) требует от стрелка высокого уровня развития силовой выносливости. Нетрудно определить физическую работу, выполняемую стрелком на соревнованиях и тренировках при различном весе оружия (от 1,2 до 8 кг) и времени прицеливания. Необходимо учесть, что на тренировке стрелок выполняет несколько большее количество выстрелов (удержаний оружия), чем на соревновании.

Поэтому воздействие стрелковой нагрузки на организм стрелка велико. Однообразные статические нагрузки (удержание позы изготовки и веса оружия) являются причиной ухудшения кровообращения, а в некоторых частях тела прекращения притока крови к мышцам (при стрельбе лежа - опорная рука, при стрельбе с колена - опорная рука и нога). Удержание

оружия в статических позах, задержки дыхания при прицеливании приводят к скованности грудной клетки и развитию поверхностного дыхания, что ведет к снижению жизненной емкости легких.

Поза, принимаемая стрелком для выполнения упражнения во всех видах стрельбы, в большей или меньшей степени способствует ухудшению осанки спортсмена. Положение для ведения стрельбы способствует развитию сутулости, искривлению позвоночника. У стрелков с большим стажем наблюдаются изменения осанки: у винтовочников - правосторонние, у пистолетчиков - левосторонние сколиозы. Однако если сразу после окончания тренировки проводились профилактические комплексы упражнений, то естественное положение позвоночного столба восстанавливалось.

Отрицательно влияет на организм стрелка и наличие сильных звуковых волн при выполнении выстрела и длительное напряжение зрительных анализаторов. Кроме физической нагрузки стрелки испытывают и большие нервные напряжения. Вместе с тем все эти отрицательные, воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок в стрельбе с успехом снимаются средствами общей физической подготовки.

Основными задачами общей физической подготовки являются:

- оздоровительная;
- профилактическая;
- повышение уровня функционального состояния;
- развитие оптимального уровня физических качеств;
- подготовка организма спортсмена к перенесению длительной стрелковой нагрузки с преобладанием нервных напряжений;
- обеспечение условий для развития специальных качеств стрелка, уровень которых обусловит рост спортивного результата в стрельбе.

Общая физическая подготовка - это широкое воздействие на организм спортсмена, разнообразное развитие его физических качеств и функциональных возможностей. Упражнения общей физической подготовки направлены на увеличение силы, общей выносливости, быстроты, ловкости, совершенствование органов дыхания. Эти упражнения также являются средствами активного отдыха.

Оптимальный уровень физических качеств обусловлен потребностью специфики стрелкового спорта. Так, например, развитие силы стрелку необходимо для того, чтобы многократно поднимать и удерживать оружие в течение времени прицеливания на протяжении всей тренировки. Кроме того, без определенного уровня развития этого качества невозможно развить такое специальное качество, как устойчивость оружия. Общая выносливость создает условия для повышения работоспособности стрелка, предотвращения быстрого развития утомления и развития способности стрелка к длительному и многократному выполнению стрелкового упражнения без существенного снижения уровня работоспособности.

Быстрота, как физическое качество, не находит своего чистого применения в стрелковом спорте, даже в скоростной стрельбе, так как здесь отсутствует необходимость в максимальной скорости движений, т.к. микродвижения в стрельбе строго дозированы и выполняются в определенное время. Но быстрота двигательной реакции и мышечных переключений должна быть оптимально развита.

Ловкость, в частности координация, необходимы стрелку для выполнения точного выстрела. Это качество у стрелков проявляется в точности дозированных усилий в захвате рукоятки оружия, нажмие на спусковой крючок, в точных перемещениях оружия и удержании его в районе прицеливания. Вся техника стрельбы обусловлена развитием координационных способностей. Средства общей физической подготовки стрелков. Одним из наиболее значимых средств в тренировке стрелка являются общеразвивающие упражнения (ОРУ). Комплексы ОРУ составляются с учетом последовательного воздействия на различные группы мышц.

Сохранению и увеличению подвижности в суставах, симметричному развитию опорно-двигательного аппарата, повышению эластичности мышц и связок способствуют упражнения с большой амплитудой движений, с использованием отягощений (эластичный бинт, гантели весом не более 1 кг, эспандер и др.). Комплексы ОРУ должны содержать также и корригирующие упражнения, направленные на снятие ассиметричных нагрузок на мышечную

систему и опорно-двигательный аппарат. К следующей группе средств физической подготовки относятся некоторые циклические виды спорта такие, как плавание, бег, ходьба, лыжи, бег на коньках и другие.

По своему воздействию на организм стрелка эти виды спорта действуют как общеукрепляющие, способствующие ликвидации последствий статических напряжений, вентиляции легких, улучшают обменные процессы в организме, способствуют расслаблению излишне напряженных мышц (плавание). Эти виды спорта могут использоваться в качестве средств активного отдыха. Спортивные и подвижные игры используются как средство общей физической подготовки.

Для развития силовой выносливости стрелка, которая ему необходима в связи с проведением длительных тренировок с оружием, целесообразно использовать в качестве средства ОФП специальные комплексы изометрических упражнений. Занятия изометрическими упражнениями можно проводить по методу круговой тренировки. В программу ОФП стрелков также необходимо включить комплексы дыхательных упражнений. Эти упражнения направлены на улучшение работы дыхательных мышц, увеличение жизненной емкости легких и их вентиляцию.

Занятия ОФП включают упражнения с большой амплитудой движений, упражнения со скакалкой, набивными мячами, гантелями, подвижные игры на воздухе. Физподготовка стрелка должна состоять из трех частей, в первую после разминки следует включить корригирующие упражнения, во вторую - подвижные игры, в третью - прогулку в лесу или бег в медленном темпе.

Содержание Программы для групп ОФП-1 – ОФП-8

1. Теоретическая подготовка.

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

Теория:

Темы теоретической подготовки:

1. Правила поведения и техники безопасности.

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

2. Физическая культура и спорт в России.

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

3. Воспитание нравственных и волевых качеств.

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

4. Гигиена в спорте.

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

5. Роль физических упражнений.

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

6. Профилактика заболеваемости и травматизма.

Простудные заболевания у спортсменов. Закаливание организма спортсмена.

Травматизм в процессе занятий пулевой стрельбой. Оказание доврачебной помощи при несчастных случаях.

7. Общая характеристика спортивной подготовки.

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

8. Самоконтроль в процессе занятий.

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

Форма контроля: Опрос

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы;
- подъем функциональных возможностей организма учащегося;
- повышение необходимых физических качеств;
- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;
- повышение и восстановление работоспособности, необходимой при напряженной учебно-тренировочной работе и во время соревнований;
- предупреждение отрицательных воздействий некоторых сторон пулевой стрельбы на организм учащихся;
- повышение жизненной емкости легких, способное предупредить кислородное голодание;
- ликвидация застойных процессов в мышечно-связочном аппарате из-за длительной неподвижности в изготовке при выполнении стрелковых упражнений;
- активный отдых для центральной нервной системы.

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

При подборе средств ОФП следует избегать, особенно в соревновательный период, занятий некоторыми видами спорта, являющимися в какой-то мере антагонистами пулевой стрельбы (тяжелая атлетика, отчасти снарядовая гимнастика, стендовая стрельба). Также следует иметь в виду, что стрелку нельзя выполнять большую физическую нагрузку незадолго до стрельбы: дрожание рук после тяжелой физической работы может давать о себе знать в течение многих часов.

Практика:

Строевые упражнения

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

Строевые упражнения делятся на группы:

- строевые приёмы, выполняемые по командам: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «По порядку – рассчитайся!», «Отставить!», «Вольно», «Разойдись!»;
- построения и перестроения: перед началом занятия для построения подаётся команда «В одну (две) шеренгу – становись!», в иных ситуациях: построение в шеренги, колонны, перестроения – переходы разной сложности из одного строя в другой выполняются тоже по команде;
- передвижения: строевой шаг, походный (обычный) шаг, бег, переходы с шага на беги с бега на шаг, изменение направления движения, движение по кругу;
- размыкание и смыкание: приёмы увеличения интервала или дистанции строя, уплотнения разомкнутого строя, выполняются тоже по соответствующим командам.

Общеразвивающие упражнения:

Выполняются в утренней зарядке, на занятиях по физической подготовке, в разминке, используются для всестороннего физического развития, улучшения здоровья и

функциональных возможностей организма учащихся. Упражнения состоят из несложных элементарных движений тела и его частей. Различные сочетания всевозможных действий телом и отдельными его частями, изменение скорости и направления движений, разнообразие степени напряжения мышц, применение различных предметов, смена исходных и конечных положений создают огромное количество общеразвивающих упражнений. Относительная простота, возможность постепенного усложнения, дозирования их количества позволяют при необходимости направленно и избирательно воздействовать на определенные группы мышц.

Общеразвивающие упражнения подразделяются на группы: упражнения для мышц кисти и пальцев, для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи, головы, упражнения для ног и тазового пояса, упражнения для туловища, упражнения для всего тела.

1. Упражнения для мышц кисти и пальцев:

- на счет 1-2 пальцы вытянуть с напряжением, на счет 3 развести с напряжением, на счет 4 свести;
- соединить кончики пальцев обеих рук, с силой упираясь, сводить и разводить в стороны;
- с силой сжимать и разжимать кисти в кулак, медленно сжимать теннисный мяч или резиновое кольцо;
- прижав ладони друг к другу, локти развести в стороны (ладони с силой нажимают друг на друга);
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене, сделать отжимание (расстояние от стены индивидуально и зависит от общей подготовленности учащегося);
- стоя от стены на расстоянии шага (чуть меньше, чуть больше), опереться в нее кончиками пальцев (руки прямые) и оттолкнуться.

2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

- с силой прижать опущенные вниз руки к туловищу, медленно сосчитав до 4,6,8 снять напряжение;
- сцепить пальцы замком, поднять руки до подбородка, локти развести в стороны, растягивать кисти в стороны;
- кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперед;
- кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад;
- гантели внизу, сгибание рук к плечам; то же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
- в упоре «лежа» на широко расставленных руках сгибать попеременно то правую, то левую руки;
- из положения «гантели к плечам» разгибание рук вверх;
- из упора о стенку (стол, скамейку, лежа) разгибание рук (отжимания).

3. Упражнения для мышц шеи:

- наклоны головы вперед, назад, в стороны;
- повороты головы налево, направо;
- круговые движения головой попеременно в обе стороны;
- руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук.

4. Упражнения для ног и тазового пояса:

- поднимание на носки, тоже с гантелями;
- ходьба на носках;
- ходьба на внешней части стопы;
- приседания на двух ногах и возвращение в исходное положение; на счет 1-2 присесть, 3-4 подняться, выполнять упражнение очень медленно, доведя счет до 6-ти, 8-ми; то же с гантелями в руках;
- стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад; то же, но вперед, с удержанием голени партнером;
- круговые движения тазом в стойке ноги врозь попеременно вправо и влево;
- пружинящие движения вниз в положении широкого выпада вперед то правой, то левой ногой; то же - в положении выпада то в правую, то левую стороны.

5. Упражнения для туловища:

- в положении «стоя ноги врозь, руки на пояс», наклон назад, руки к плечам, вверх, вернуться в исходное положение;
- в положении «наклона» поднимание рук в стороны, то же с гантелями;
- в положении «стоя» пружинящие наклоны вперед, то же в положении «сидя»;
- в положении «стоя ноги врозь, руки на поясе» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;
- в положении «ноги врозь, руки к плечам» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;
- в положении «стоя ноги врозь, руки вверх» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;
- в положении «стоя ноги врозь» круговые движения туловищем попеременно в правую и левую стороны.

6. Упражнения для формирования правильной осанки:

- встать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками; отойти от стены, сохраняя это положение; определить отличие привычной позы от позы правильной осанки;
- встать спиной к стене, приседая, наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны, не отрывая спину и таз от стены.

Упражнения на развитие координации и равновесия.

1. Выполнение сложных по координации упражнений:

- и.п. – основная стойка; вращение предплечий в разноименные стороны: левое по часовой стрелке, правое против часовой;
- и.п. – основная стойка; вращение выпрямленных рук или согнутых в локте в противоположные стороны (одной – по часовой стрелке, другой – против).

2. Упражнения равновесия в позах:

- «ласточка»: и.п. – основная стойка, руки подняты в стороны; наклоняясь, поднять ногу с оттянутым носком, голова поднята, стоять в наклоне на одной ноге (попеременно) до 30 секунд;
- «цапля»: стоять на одной ноге, руки на груди, глаза закрыты (до 30 секунд на каждой ноге);
- равновесие позы: и.п. – основная стойка, руки положить на грудь, поставив одну ногу впереди другой, пяткой этой ноги коснуться носка другой, закрыть глаза и стоять 1 минуту; ноги сменить.

Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц.

- и.п. – основная стойка; выполнить глубокий вдох с последующей 4-6-секундной задержкой дыхания и напряжением отдельных мышц или мышечных групп, одновременно с выдохом расслабить мышцы;
- и.п. – основная стойка; поднять руки вверх, сжать кисти в кулак на 6-8 секунд, затем расслабить и «уронить» кисти;
- и.п. – основная стойка, руки вверх; «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево;
- и.п. – основная стойка; напрячь мышцы шеи на 6-8 секунд, затем расслабить их и «уронить»;
- и.п. – основная стойка; 1 – наклон вперед, руки в стороны, усиленно напрячь мышцы рук и пояса верхних конечностей, пальцы сжать в кулаки; 2 – уменьшить напряжение мышц; 3 – расслабить мышцы (руки падают);
- и.п. – основная стойка; напрягать и расслаблять отдельные группы мышц, сначала напрячь мышцы незначительно, потом напряжение постепенно увеличивать, а затем начать такое же медленное расслабление мышц и тоже на других группах мышц;
- и.п. – «стоя ноги врозь»; сначала одну руку согнуть, и напрячь мышцы, другую руку держать расслабленно и потряхивать ею примерно 10 секунд, расслабить мышцы обеих рук. Поменяв руки, проделать такое же упражнение;
- и.п. – «сидя на гимнастической скамейке», руки на коленях; напрячь мышцы живота и спины (остальные расслаблены). Произвести общее расслабление мышц;

- и.п. – «сидя руки на коленях»; расслабить все мышцы, напрячь только мышцы ног, затем мышцы живота, спины, шеи, рук. Расслабить мышцы ног, затем последовательно мышцы живота, спины, шеи, рук и установить свободное дыхание;

- и.п. – «руки на пояс»; стоя на одной ноге, свободно покачивать другой ногой в сторону и внутрь. Сделать то же упражнение, сменив ногу;

- и.п. – «лёжа на спине»; 1 – глубокий вдох, напрячь все мышцы тела; 2-9 – задержать напряжение мышц и дыхание; сделать выдох, расслабить мышцы.

Дыхательные упражнения

В физиологии принято выделять три типа дыхания: грудной, или реберный, брюшной, или диафрагмальный, и смешанный.

При грудном типе дыхания вдох происходит за счет увеличения объема грудной клетки вперед, назад и в стороны, а выдох - за счет его уменьшения вследствие опускания ребер.

При брюшном дыхании вдох осуществляется за счет сокращения (опускания) диафрагмы и увеличения объема грудной клетки сверху вниз, а выдох - за счет уменьшения грудной клетки и поднимания диафрагмы. Установлено, что увеличение амплитуды колебания диафрагмы на 1 см увеличивает объем грудной клетки примерно на 250 см³.

При смешанном типе дыхания вдох и выдох осуществляются при увеличении и уменьшении объема грудной клетки вперед, назад, в стороны и сверху вниз. Это наиболее целесообразный тип дыхания, позволяющий выполнять полноценные дыхательные движения и, таким образом, значительно повышать жизнедеятельность организма. Вместе с тем в процессе двигательной деятельности, в связи с напряжением тех или других мышечных групп, часто преобладает грудной или брюшной тип дыхания. Стрелку необходимо глубоко дышать не только в благоприятных, но и в затрудненных условиях, когда мышцы грудной клетки или брюшного пресса напряжены. Для того чтобы научиться правильно дышать, рекомендуется выполнять различные специальные упражнения.

- и. п. - лежа на спине, руки за головой. Поднимая и расширяя грудную клетку, продолжительный вдох в течение 2-3 с; опуская грудную клетку, выдох 3-4 с. Повторить 5-6 раз;

- и. п. - лежа на спине. Выпячивая живот, продолжительный вдох; напрягая мышцы брюшного пресса и втягивая живот - выдох. Легко нажимая пальцами, следует контролировать напряжение и расслабление мышц живота при вдохе, нажимая ладонями на живот - при выдохе;

- и. п. - лежа на спине, руки за головой. Расширяя грудную клетку и выпячивая живот - вдох. Выдох - напрягая мышцы живота, а затем опуская грудную клетку, сводя при этом плечи и скрещивая руки на животе;

- ходьба в медленном темпе 1-2 мин, сочетая дыхательные движения с шагами: два шага, поднимая и расширяя грудную клетку, - вдох, плечи при этом несколько приподнять и отвести назад; четыре шага, опуская грудную клетку, - выдох;

- и. п. - основная стойка. Выпячивая живот и расширяя грудную клетку - вдох; делая выдох, присесть, наклониться и обхватить руками колени;

- и. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Медленное вращение таза: таз вперед - выпятить живот и сделать вдох, таз вправо, назад и влево, втягивая живот - выдох;

- ходьба в среднем темпе 2-3 мин, сочетая дыхательные движения с шагами: два шага - вдох, выпячивая живот и расширяя грудную клетку; четыре шага - выдох, напрягая мышцы живота и опуская грудную клетку;

- и. п. - лежа на спине. Вдох, выпячивая живот и расширяя грудную клетку. На вдохе зафиксировать положение грудной клетки и сделать продолжительный выдох; снова вдох, затем продолжительный выдох, опуская грудную клетку;

- и. п. - основная стойка. Выпячивая живот и расширяя грудную клетку - вдох. Зафиксировать положение грудной клетки, а затем продолжительно выдохнуть за счет диафрагмы (втягивая живот). Повторить вдох; после этого - продолжительный выдох, напрягая мышцы брюшного пресса и опуская грудную клетку, присесть и, наклоняясь, руками коснуться пола;

- ходьба в медленном темпе 2-3 мин, сочетая дыхательные движения с шагами: два шага, расширяя грудную клетку и втягивая живот, - вдох; четыре шага, зафиксировав грудную клетку, - выдох.

Упражнения для глаз

1. Упражнения для глаз без движения головы:

- движения глазных яблок: по кругу, в обе стороны, по горизонтали, вертикально, по диагонали. Выполняется 10 раз попеременно в каждую сторону, по 1-1,5 секунды в каждую сторону.

2. Упражнения на глазодвигательную координацию с мышцами шеи:

- упражнение с противоположным движением взгляда и головы по горизонтали: голова поворачивается вправо, глаза влево, голова поворачивается влево, взгляд - вправо, в свободном темпе. Выполняется 10 раз попеременно в каждую сторону, 2-3 секунды в каждую сторону;

- упражнение с противоположным движением взгляда и головы по вертикали: голова наклоняется вниз начиная с верхних позвонков, взгляд - вверх, и наоборот, в свободном темпе. Выполняется 10 раз попеременно в каждую сторону, 2-3 секунды в каждую сторону;

- упражнение с обратным движением взгляда и головы по левой диагонали: голова поворачивается вправо вниз, взгляд - вверх наружу, голова поворачивается влево вверх, взгляд - вправо вниз. Выполняется 10 раз попеременно в каждую сторону, 2-3 секунды в каждую сторону;

- упражнение с обратным движением взгляда и головы по правой диагонали: голова поворачивается вправо вверх, взгляд - влево вниз, голова поворачивается влево вниз, взгляд - вправо вверх. Выполняется 10 раз попеременно в каждую сторону, 2-3 секунды в каждую сторону.

3. Жонглирование теннисными мячами:

- подбрасывание теннисного мяча вверх и схватывание его одной рукой;

- одновременное подбрасывание двух теннисных мячей вверх обеими руками и схватывание их;

- жонглирование двумя теннисными мячами;

- жонглирование тремя теннисными мячами. Жонглирование в противоположных направлениях.

Каждое упражнение выполняется 5-10 мин.

4. Бросание теннисного мяча:

- бросание теннисного мяча об стенку и схватывание его одной рукой: с отскоком от пола; непосредственно об стену. Выполнять 5-10 мин.

- бросание цветных мячей при работе с партнёром: с отскоком от пола; непосредственно об стену; бросающий использует теннисные мячи различного цвета (например: жёлтый - партнер ловит мяч правой рукой, красный - партнер ловит мяч левой рукой, голубой - партнер ловит мяч обеими руками).

Форма контроля: Наблюдение.

3. 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.

4. Контрольные испытания.

Практика:

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

Контрольные испытания состоят из:

- оценка теоретических знаний;

- оценка уровня физической подготовки;
- оценка посещаемости занятий.

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

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

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

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 (8 лет) с учетом увеличения коэффициента сложности осваиваемого материала.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	64	64	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	456	0	456	наблюдение
3	Самостоятельная работа	40	0	40	наблюдение
4	Контрольные испытания	16	0	16	сдача контрольных нормативов
Итого		576	64	512	

Учебный план по уровням реализации Программы

Стартовый уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	8	8	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	57	0	57	наблюдение
3	Самостоятельная работа	5	0	5	наблюдение
4	Контрольные испытания	2	0	2	сдача контрольных нормативов
Итого		72	8	64	

Базовый уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	24	24	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	171	0	171	наблюдение
3	Самостоятельная работа	15	0	15	наблюдение
4	Контрольные испытания	6	0	6	сдача контрольных нормативов
Итого		216	24	192	

Углубленный уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	32	32	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	228	0	228	наблюдение
3	Самостоятельная работа	20	0	20	наблюдение
4	Контрольные испытания	8	0	8	сдача контрольных нормативов
Итого		288	32	256	

Стартовый уровень*Учебный план первого года обучения*

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Теоретическая подготовка	8	8		опрос
1.1.	Правила поведения и техники безопасности	1	1		опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России	1	1		опрос
1.3.	Воспитание нравственных и волевых качеств	1	1		опрос
1.4.	Гигиена в спорте	1	1		опрос
1.5.	Роль физических упражнений	1	1		опрос
1.6.	Профилактика заболеваемости и травматизма	1	1		опрос
1.7.	Общая характеристика спортивной подготовки	1	1		опрос
1.8.	Самоконтроль в процессе занятий	1	1		опрос
2.	Общая физическая подготовка	57		57	наблюдение
2.1.	Строевые упражнения	3		3	наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения	20		20	наблюдение
2.3.	Упражнения на развитие координации и равновесия	12		12	наблюдение
2.4.	Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц	10		10	наблюдение
2.5.	Дыхательные упражнения	6		6	наблюдение
2.6.	Упражнения для глаз	6		6	наблюдение
3.	Самостоятельная работа	5		5	наблюдение
4.	Контрольные испытания	2		2	сдача контрольных нормативов
Итого		72	8	64	

Базовый уровень

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Теоретическая подготовка	8	8		опрос
1.1.	Правила поведения и техники безопасности	1	1		опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России	1	1		опрос
1.3.	Воспитание нравственных и волевых качеств	1	1		опрос
1.4.	Гигиена в спорте	1	1		опрос
1.5.	Роль физических упражнений	1	1		опрос
1.6.	Профилактика заболеваемости и травматизма	1	1		опрос
1.7.	Общая характеристика спортивной подготовки	1	1		опрос
1.8.	Самоконтроль в процессе занятий	1	1		опрос
2.	Общая физическая подготовка	57		57	наблюдение
2.1.	Строевые упражнения	3		3	наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения	20		20	наблюдение
2.3.	Упражнения на развитие координации и равновесия	12		12	наблюдение
2.4.	Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц	10		10	наблюдение
2.5.	Дыхательные упражнения	6		6	наблюдение
2.6.	Упражнения для глаз	6		6	наблюдение
3.	Самостоятельная работа	5		5	наблюдение
4.	Контрольные испытания	2		2	сдача контрольных нормативов
Итого		72	8	64	

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Теоретическая подготовка	8	8		опрос
1.1.	Правила поведения и техники безопасности	1	1		опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России	1	1		опрос
1.3.	Воспитание нравственных и волевых качеств	1	1		опрос
1.4.	Гигиена в спорте	1	1		опрос
1.5.	Роль физических упражнений	1	1		опрос
1.6.	Профилактика заболеваемости и травматизма	1	1		опрос
1.7.	Общая характеристика спортивной подготовки	1	1		опрос
1.8.	Самоконтроль в процессе занятий	1	1		опрос
2.	Общая физическая подготовка	57		57	наблюдение
2.1.	Строевые упражнения	3		3	наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения	20		20	наблюдение
2.3.	Упражнения на развитие координации и равновесия	12		12	наблюдение
2.4.	Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц	10		10	наблюдение
2.5.	Дыхательные упражнения	6		6	наблюдение
2.6.	Упражнения для глаз	6		6	наблюдение
3.	Самостоятельная работа	5		5	наблюдение
4.	Контрольные испытания	2		2	сдача контрольных нормативов
Итого		72	8	64	

Учебный план четвертого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Теоретическая подготовка	8	8		опрос
1.1.	Правила поведения и техники безопасности	1	1		опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России	1	1		опрос
1.3.	Воспитание нравственных и волевых качеств	1	1		опрос
1.4.	Гигиена в спорте	1	1		опрос
1.5.	Роль физических упражнений	1	1		опрос
1.6.	Профилактика заболеваемости и травматизма	1	1		опрос
1.7.	Общая характеристика спортивной подготовки	1	1		опрос
1.8.	Самоконтроль в процессе занятий	1	1		опрос
2.	Общая физическая подготовка	57		57	наблюдение
2.1.	Строевые упражнения	3		3	наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения	20		20	наблюдение
2.3.	Упражнения на развитие координации и равновесия	12		12	наблюдение
2.4.	Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц	10		10	наблюдение
2.5.	Дыхательные упражнения	6		6	наблюдение
2.6.	Упражнения для глаз	6		6	наблюдение
3.	Самостоятельная работа	5		5	наблюдение
4.	Контрольные испытания	2		2	сдача контрольных нормативов
Итого		72	8	64	

Углубленный уровень

Учебный план пятого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Теоретическая подготовка	8	8		опрос
1.1.	Правила поведения и техники безопасности	1	1		опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России	1	1		опрос
1.3.	Воспитание нравственных и волевых качеств	1	1		опрос
1.4.	Гигиена в спорте	1	1		опрос
1.5.	Роль физических упражнений	1	1		опрос
1.6.	Профилактика заболеваемости и травматизма	1	1		опрос
1.7.	Общая характеристика спортивной подготовки	1	1		опрос
1.8.	Самоконтроль в процессе занятий	1	1		опрос
2.	Общая физическая подготовка	57		57	наблюдение
2.1.	Строевые упражнения	3		3	наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения	20		20	наблюдение
2.3.	Упражнения на развитие координации и равновесия	12		12	наблюдение
2.4.	Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц	10		10	наблюдение
2.5.	Дыхательные упражнения	6		6	наблюдение
2.6.	Упражнения для глаз	6		6	наблюдение
3.	Самостоятельная работа	5		5	наблюдение
4.	Контрольные испытания	2		2	сдача контрольных нормативов
Итого		72	8	64	

Учебный план шестого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Теоретическая подготовка	8	8		опрос
1.1.	Правила поведения и техники безопасности	1	1		опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России	1	1		опрос
1.3.	Воспитание нравственных и волевых качеств	1	1		опрос
1.4.	Гигиена в спорте	1	1		опрос
1.5.	Роль физических упражнений	1	1		опрос
1.6.	Профилактика заболеваемости и травматизма	1	1		опрос
1.7.	Общая характеристика спортивной подготовки	1	1		опрос
1.8.	Самоконтроль в процессе занятий	1	1		опрос
2.	Общая физическая подготовка	57		57	наблюдение
2.1.	Строевые упражнения	3		3	наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения	20		20	наблюдение
2.3.	Упражнения на развитие координации и равновесия	12		12	наблюдение
2.4.	Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц	10		10	наблюдение
2.5.	Дыхательные упражнения	6		6	наблюдение
2.6.	Упражнения для глаз	6		6	наблюдение
3.	Самостоятельная работа	5		5	наблюдение
4.	Контрольные испытания	2		2	сдача контрольных нормативов
Итого		72	8	64	

Учебный план седьмого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Теоретическая подготовка	8	8		опрос
1.1.	Правила поведения и техники безопасности	1	1		опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России	1	1		опрос
1.3.	Воспитание нравственных и волевых качеств	1	1		опрос
1.4.	Гигиена в спорте	1	1		опрос
1.5.	Роль физических упражнений	1	1		опрос
1.6.	Профилактика заболеваемости и травматизма	1	1		опрос
1.7.	Общая характеристика спортивной подготовки	1	1		опрос
1.8.	Самоконтроль в процессе занятий	1	1		опрос
2.	Общая физическая подготовка	57		57	наблюдение
2.1.	Строевые упражнения	3		3	наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения	20		20	наблюдение
2.3.	Упражнения на развитие координации и равновесия	12		12	наблюдение
2.4.	Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц	10		10	наблюдение
2.5.	Дыхательные упражнения	6		6	наблюдение
2.6.	Упражнения для глаз	6		6	наблюдение
3.	Самостоятельная работа	5		5	наблюдение
4.	Контрольные испытания	2		2	сдача контрольных нормативов
Итого		72	8	64	

Учебный план восьмого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Теоретическая подготовка	8	8		опрос
1.1.	Правила поведения и техники безопасности	1	1		опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России	1	1		опрос
1.3.	Воспитание нравственных и волевых качеств	1	1		опрос
1.4.	Гигиена в спорте	1	1		опрос
1.5.	Роль физических упражнений	1	1		опрос
1.6.	Профилактика заболеваемости и травматизма	1	1		опрос
1.7.	Общая характеристика спортивной подготовки	1	1		опрос
1.8.	Самоконтроль в процессе занятий	1	1		опрос
2.	Общая физическая подготовка	57		57	наблюдение
2.1.	Строевые упражнения	3		3	наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения	20		20	наблюдение
2.3.	Упражнения на развитие координации и равновесия	12		12	наблюдение
2.4.	Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц	10		10	наблюдение
2.5.	Дыхательные упражнения	6		6	наблюдение
2.6.	Упражнения для глаз	6		6	наблюдение
3.	Самостоятельная работа	5		5	наблюдение
4.	Контрольные испытания	2		2	сдача контрольных нормативов
Итого		72	8	64	

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график – это составная часть Программы, является комплексом основных характеристик образования. Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, количество учебных дней, количество учебных часов, режим занятий. Составляется календарный учебный график на учебный год для каждой группы. Календарный учебный график реализации Программы представлен в Приложении № 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: 576 часов.

2.3. Рабочая программа воспитания

Особенности организации воспитательной деятельности в учреждении

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

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

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

Принципы воспитания в учреждении:

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

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

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

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

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

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

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

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

- *Принцип единства действий и требований* к ребенку в семье, образовательном учреждении, социуме. В соответствии с этим принципом педагогу необходимо установить тесный контакт с семьей и договориться о согласованных действиях, в ходе воспитательного процесса обсуждать вместе с детьми реальные события, происходящие в их жизни (в школе, на улице).

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

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

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

- *Равнозначность*. Положительный результат воспитания может быть достигнут только тогда, когда все принципы имеют равное значение, среди них нет ни главных, ни

второстепенных, ни тех, которые надо использовать в первую очередь или во вторую. Все принципы воспитания имеют равную ценность и значение.

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

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

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

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

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

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

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

Цели и задачи воспитательной работы

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

Задачи воспитания:

- Развитие общей культуры учащихся.

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

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

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

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

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

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

Виды, формы и содержание воспитательной работы

№ п/п	Вид деятельности	Целевое назначение	Формы организации деятельности	Содержание воспитательной работы
1	Познавательная	Обогащает представление об окружающей действительности, формирует потребность в профессиональном образовании, способствует интеллектуальному развитию.	Лекция, рассказ, беседа, дискуссия, ролевая игра.	Изучение окружающей действительности, освоение новых знаний, навыков и умений, которые необходимы для жизни в обществе и мире в целом. Учащийся получает новую информацию, узнаёт о законах мира и учится не только взаимодействовать с ним, но и влиять на него.
2	Общественная	Содействует социализации учащихся, включает их в сопереживание проблемам общества, приобщает к активному преобразованию действительности.	Мероприятий, праздники, соревнования, акции.	Совместно с педагогами и родителями организация и проведение различных праздников (общешкольных, в группе, в объединении), конкурсов, соревнований. Организация и участие детей в различных акциях.

3	Ценностно-ориентированная	Рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей, формирование культуры, своего «Я». Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений.	Беседы, тестирование, анкетирование, акции.	Проведение диспутов и бесед на нравственные темы; формирование у учащихся отношения к миру; формирование у учащихся убеждений, взглядов, усвоение учащимися нравственных и других норм жизни людей – всего того, что называют ценностями. Тренер-преподаватель стимулирует выработку учащимися отношений, взглядов на жизнь в различных формах деятельности: беседы по социально-нравственной проблематике, дискуссии, диспуты. Профилактика правонарушений и социально-опасных явлений.
4	Спортивно-оздоровительная	Здоровый образ жизни, формирует силу, выносливость, пластичность и красоту человеческого тела и отношений. Профилактика вредных привычек.	Учебно-тренировочные занятия, спортивные мероприятия, соревнования.	Освоение дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ по выбранным видам спорта, утвержденным в учреждении. Участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях.
5	Военно-патриотическая	Формирование в ребёнке приверженности важнейшим духовным ценностям и традициям, воспитание любви к Родине, заботы об интересах страны, гордости за героическое прошлое нашего Отечества, за научно-технический и культурный вклад России в мировую цивилизацию.	Встречи с военными, ветеранами и участниками военных действий, экскурсии, участие в творческих конкурсах, смотрах.	Формирование у учащихся глубокого патриотического сознания, идей служения Отечеству и его вооруженной защите; уважение к военной истории; стремления к военной службе, сохранению и приумножению славных воинских традиций; сохранение памяти о знаменательных событиях и датах, о подвигах героических личностей русской Земли и воспитание гордости за деяние своих предков; воспитание чувства любви к своей малой родине, уважительного отношения к национальным традициям и культуре, пробуждение чувства гордости за свой народ.
6	Культурно-досуговая	Взаимнообогащающий досуг учащихся, общение друг с другом.	Праздники, различные мероприятия, поход в кино, игры, совместный отдых, содержательные развлечения.	Содержательный, развивающий отдых, свободное общение, в котором инициатива принадлежит учащимся, педагог принимает активное участие во всех мероприятиях. Спортивно-оздоровительную деятельность. Свободное общение, досуг учащихся может проходить в самых разных формах: игры, праздники, вечера отдыха, коллективные дни рождения, соревнования, совместные прогулки, походы и пр.

7	Трудовая	Направлена на создание, сохранение и приумножение материальных ценностей, формирование уважительного отношения к материальным ценностям как средствам для существования человека.	Общественно-полезный труд по самообслуживанию, субботники, дежурство во время занятий и т.д.	Совместный труд в учреждении: уборка помещений, уборка территории, помощь при ремонте, трудовые десанты по благоустройству территории учреждения, участие в общегородских акциях и т.д.
8	Безопасность	Предупреждение детского ДТП, соблюдение правил и техники безопасности в различных жизненных ситуациях.	Инструктаж, беседа, рассказ, опрос.	Проведение инструктажей: охрана труда; пожарная безопасность; антитеррористическая безопасность; правила поведения: на дорогах, на воде и вблизи водоемов, в транспорте, на учебно-тренировочных занятиях, спортивных соревнованиях и т.д.

Методы воспитания

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Виды педагогического наказания: наказание-внушение (порицание, замечание, 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

	занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.		
Безопасность	Инструктаж «Правила поведения на воде и вблизи водоемов».	01.12-07.12	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	Беседа, посвященная Дню неизвестного солдата. Возложение цветов к памятнику Неизвестного солдата.	3 декабря	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Единое занятие «Мы - Россияне!», посвященное Дню Конституции Российской Федерации. Опрос: «Знаешь ли ты Конституцию РФ».	09.12-12.12	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Всероссийская акция «Мы – граждане России!». Размести в социальных сетях видеобращение «Что значит быть гражданином Российской Федерации»	12 декабря	тренеры-преподаватели
Безопасность	Беседа о мерах пожарной безопасности в период новогодних и рождественских праздников.	20.12-27.12	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Организация новогодних праздников.	25.12-30.12	администрация, тренеры-преподаватели с привлечением родителей
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 родителей
Общественная, Трудовая	Тематическая беседа, посвященная Дню российского студенчества. Единое занятий на тему: «Сто дорог – одна моя», «Мир профессий», «Кем я хочу стать».	23.01-26.01	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Февраль			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.02-29.02	тренеры-преподаватели
Познавательная	Беседа, посвященная Дню российской науки.	8 февраля	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества (спортивные соревнования, турниры).	18.02-26.02	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Март			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.03-31.03	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Организация праздников.	05.03-07.03	администрация, тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж «Правила поведения на воде и	15.03-22.03	тренеры-преподаватели

	вблизи водоемов».		
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-	День России. Совместное посещение праздничных мероприятий.	12 июня	тренеры-преподаватели

ориентированная, Культурно-досуговая			
Общественная, Культурно-досуговая	День выпускника. Вручение свидетельств о завершении обучения, праздничные мероприятия.	20.06-30.06	администрация, тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	День памяти и скорби. Участие во всероссийских акциях.	22 июня	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая, Общественная	День молодежи. Совместное посещение праздничных мероприятий.	27 июня	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели

2.4. Условия реализации Программы

1. Материально-техническое обеспечение.

Для реализации Программы используются следующее оборудование:

- спортивный зал;
- мячи набивные (медицинбол);
- мячи теннисные;
- утяжелители для рук;
- утяжелители для ног;
- секундомер;
- скакалки;
- жгуты, экспандеры;
- наглядная агитация, плакаты.

2. Информационное обеспечение.

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

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

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных игр и соревнований, методические разработки в области физкультуры и спорта.

3. Кадровое.

Учебно-тренировочные занятия проводят тренеры-преподаватели МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»:

1. Голубева Зинаида Николаевна:

- образование: среднее специальное;
- категория: первая;
- педагогический стаж работы: 42 года;
- награды и звания: Отличник физической культуры и спорта.

2. Малинина Людмила Николаевна:

- образование: высшее профессиональное;
- категория: высшая;
- педагогический стаж работы: 35 лет;
- награды и звания: Отличник физической культуры и спорта.

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

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

1. Текущий контроль предполагает знания, умения, навыки учащихся в течение года.

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

2.6. Оценочные материалы

Оценочные материалы по выполнению нормативов по ОФП и СФП приведены в Приложениях 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 реализации Программы:

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

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

Основополагающие принципы Программы:

- *принцип комплексности* предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения Программы учащимися) в оптимальном соотношении;

- *принцип преемственности* определяет системность изложения программного материала по этапам годового и многолетнего циклов, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

- *принцип вариативности* предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юных спортсменов, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач.

2.8. Используемая литература и электронные ресурсы

Используемая литература для тренера-преподавателя

1. Виноградов П.А. «Физическая культура и здоровый образ жизни», 2001.
2. Гачачиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка.- М., ДОСААФ, 2008.
3. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. -М., ФиС, 2007.
4. Кинль В.А. Пулевая стрельба. М., Просвещение, 1989.
5. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. - М., ФиС, 2003.
6. Назаренко Л. Д. «Оздоровительные основы физических упражнений», Владос - Москва, 2017.
7. Полякова Т.Д. Формирование двигательных навыков стрелка. Учебное пособие. М., ИПП Госэкономплана РБ, 1993.
8. Павлов А.В. Подготовка стрелка-спортсмена. - М., ДОСААФ России, 2010.
9. Пулевая стрельба. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры. - М., РГАФК, 2006.
10. Федорин В.Н. Методика обучения стрелков-спортсменов на начальном этапе подготовки. - КГАФК, 2004.

Используемая литература для учащихся и родителей

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.

Оценочные материалы освоения Программы
НОРМАТИВЫ
общей физической подготовки для зачисления

Развиваемое физическое качество	Нормативы	Юноши	Девушки
Выносливость	Прыжки со скакалкой без остановки	Не менее 15 раз	Не менее 15 раз
Выносливость	Приседание	Не менее 15 раз	Не менее 15 раз
Сила	Отжимание от пола	Не менее 8 раз	Не менее 6 раз
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	Не менее 5 секунд	Не менее 5 секунд

Оценочные материалы освоения Программы
Переводные нормативы по ОФП для первого и второго годов обучения

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
1	Выносливость	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин.)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 50 с.)
2		Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 5 мин.)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 3 мин.)
3		Бег 1000 м (не более 6 мин. 30 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин. 50 с)
4	Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)
5		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
6	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пальцами рук)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пальцами рук)
7	Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с)	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с)
8		Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)

Оценочные материалы освоения Программы

Переводные нормативы по ОФП для третьего и четвертого годов обучения

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
1	Выносливость	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин.)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин. 30 с.)
2		Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 7 мин.)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 5 мин.)
3		Бег 1000 м (не более 4 мин. 50 с.)	Бег 1000 м (не более 6 мин.)
4	Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 18 раз)
5		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
6	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пальцами рук)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пальцами рук)
7	Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 9 с.)	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 9 с.)
8		Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)

Оценочные материалы освоения Программы

Переводные нормативы по ОФП для групп с пятого по седьмой год обучения

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
1	Выносливость	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин. 30 с.)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин.)
2		Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 10 мин.)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин.)
3		Бег 1000 м (не более 4 мин. 20 с.)	Бег 1000 м (не более 4 мин. 50 с.)
4	Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 32 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 28 раз)
5		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)
6	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пальцами рук)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пальцами рук)
7	Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 12 с.)	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 12 с.)
8		Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз)

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

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