

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: ШАХМАТЫ»

ID программы: 5865

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: разноуровневая

Возраст учащихся: 5-18 лет

Срок освоения программы: 5 лет

Объем часов в год: 72 часа

### ***Разработчики программы:***

Белякова Лада Валерьевна - тренер-преподаватель МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»;

Телицына Алиса Павловна - 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: Шахматы» (далее - Программа) разработана в соответствии со следующими документами:

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

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

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

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

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

#### *Направленность Программы*

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

#### *Актуальность Программы*

Актуальность Программы состоит в том, что она направлена на организацию содержательного досуга учащихся, удовлетворение их потребностей в активных формах познавательной деятельности и обусловлена многими причинами: рост нервно-эмоциональных перегрузок, увеличение педагогически запущенных детей.

Длительные малоподвижные позы, неминуемо возникающие при игре в шахматы, могут привести к застою крови в различных частях тела и ухудшению кровоснабжения головного мозга. В этом плане шахматы - особый вид спорта, где в процессе обучения нужно сочетать физическую и умственную подготовку, используя самые разные приемы. С помощью физических упражнений сбрасывается нервное напряжение, накопившееся за время занятий или соревнований. Таким образом, взаимосвязь двух дисциплин - шахмат и физической культуры – актуальна, максимально полезна и закономерно обусловлена.

#### *Новизна и отличительные особенности Программы*

Новизна Программы заключается в том, что она учитывает малоподвижный характер игры в шахматы и восполняет потребность в активных формах познавательной деятельности учащихся.

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

#### *Адресат Программы*

Минимальный возраст для зачисления детей – 5 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 5 лет обучения и реализуется в течение всего календарного 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 седьмой 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 для поддержания физической формы шахматиста.	- дать базовые знания по общей физической подготовке шахматиста; - расширить спектр специальной терминологии; - научить использовать полученные знания и умения для профилактики заболеваний, связанных с недостатком физической активности.	- освоены базовые знания по общей физической подготовке шахматиста; - освоена специальная терминология; - полученные знания и умения используются для профилактики заболеваний, связанных с недостатком физической активности.	- наблюдение; - опрос - сдача контрольных нормативов.
Углубленный	Освоение специализированных знаний по общей физической подготовке, необходимых шахматиста.	- дать углубленные, специализированные знания по общей физической подготовке шахматиста; - научить использовать полученные знания и умения для профилактики заболеваний, связанных с недостатком физической активности и для подготовки организма к шахматным турнирам.	- освоены углубленные, специализированные знания по общей физической подготовке шахматиста; - полученные знания и умения используются для профилактики заболеваний, связанных с недостатком физической активности и для подготовки организма к шахматным турнирам..	- наблюдение; - опрос; - сдача контрольных нормативов.

### *Особенности организации образовательного процесса*

Обучение по Программе предполагает групповую форму обучения. Во время занятий тренер-преподаватель обучает одновременно учащихся всей группы.

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

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

Предусмотрены теоретические, практические (преимущественно), комбинированные, контрольные занятия, инструктаж по технике безопасности.

Формы проведения занятий:

- беседы;
- теоретические занятия;
- практические занятия;
- творческие игры-занятия;
- подвижные игры.

Формы обучения:

- групповая работа;
- работа в парах;
- практическая игра.

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

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

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

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

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

### *Режим занятий*

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

## 1.2. Цели и задачи Программы

### Цели Программы:

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

### Задачи Программы:

#### *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 - 5 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	20	72
<i>Базовый уровень</i>			
ОФП-2	2	14	72
ОФП-3	2	14	72
ОФП-4	2	14	72
<i>Углубленный уровень</i>			
ОФП-5	2	14	72
<b>Итого часов за весь период обучения</b>			<b>360</b>

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 шахматиста*

В отличие от других видов спорта, большинство из которых характеризуется двигательной активностью, шахматная игра – это единоборство двух интеллектов. Эта особенность древней игры оказывает определяющее воздействие на всю систему подготовки в целом. В отличие от других видов спорта, в тренировке шахматистов центральное место занимает специализированная умственная подготовка, в то время как физическая решает лишь задачи общего характера, направленные на поддержание и укрепление здоровья спортсмена.

Связь физической культуры и шахмат естественна, как сама природа. Необходимость использовать физические упражнения для полноценных занятий шахматами вытекает из гиподинамического характера древней игры. Шахматное развитие каждого ребенка индивидуально и связано со многими факторами, но, зачастую именно отсутствие необходимых физических качеств мешает юному дарованию раскрыть свой талант в полной мере. Целенаправленное применение средств и методов физического воспитания в системе построения учебно-тренировочного процесса приведет к развитию физической подготовленности учащихся и повышению эффективности их умственной деятельности.

Умственный труд сложнее физического по физиологическому и психологическому наполнению. Он протекает невидимо, часто неслышно, неосознано и внешне кажется легким, но многие виды умственного труда отличаются повышенными эмоциональными нагрузками. В развитии человека очень важная роль принадлежит физическому компоненту. Это касается не только содействия нормальному физическому развитию организма и его совершенствованию, укреплению здоровья, но и формирования духовных качеств личности. Все это становится возможным и реальным при правильной постановке физического совершенствования, осуществлении его в органической связи с другими видами воспитания: умственным, нравственным, трудовым, эстетическим.

Взаимосвязь физического развития с умственным бывает прямой и обратной. Прямая связь - развитие умственных способностей занимающихся при занятиях физической культурой. Обратная связь заключается в том, что укрепление здоровья, развитие физических сил составляют необходимое условие для нормального умственного развития человека. Это отмечал еще выдающийся ученый П.Ф. Лесгафт. В своем фундаментальном труде "Руководство по физическому образованию детей школьного возраста" он писал: "Между умственным и физическим развитием человека существует тесная связь, вполне выясняющаяся при изучении человеческого организма и его отправлениях. Умственный рост и развитие требуют соответствующего развития физического". В результате осуществления оздоровительных задач физического воспитания повышается общая жизнедеятельность организма, что ведет к большой продуктивности в умственной деятельности.

Значимость физической подготовки для спортсмена трудно переоценить. Это относится не только к видам спорта, характеризующимся двигательной активностью, но и к единоборству интеллектов, таким, как шахматная игра. Интеллектуальная деятельность с позиций физиологии отличается большим мозговым напряжением, обусловленным концентрацией внимания на ограниченном круге явлений или объектов. В силу этого возбудительный процесс в центральной нервной системе сосредоточен в сравнительно небольшой области нервных центров, что обуславливает их быстрое утомление. В период соревнований шахматисты ведут малоподвижный образ жизни. Поэтому шахматы можно назвать гиподинамическим видом спорта, а гиподинамия может привести не только к ухудшению спортивных результатов, но и к нарушению функций опорно-двигательного аппарата, систем кровообращения, дыхания, пищеварения и всего организма.

Основным средством устранения дефицита мышечной деятельности для людей умственного труда являются физические упражнения. Они приводят в действие естественные резервы человека, создавая и поддерживая основу высокой работоспособности, способность к длительному напряжению наиболее сложных функций нервной системы. При этом

используются как упражнения общего воздействия (ходьба, бег, плавание, лыжи, велосипед, гимнастика и др.), так и упражнения направленного воздействия (дыхательные, статические и т.п.). Конкретный подбор и интенсивность упражнений может варьироваться в достаточно широких пределах в зависимости от личностных характеристик спортсмена.

Для шахматиста важной стороной подготовки является тренировка специальной и общей выносливости, психологическая и физическая подготовка. Без воспитания в себе сильной воли, привычки к самостоятельным занятиям, без соблюдения режима, общефизической подготовки нельзя добиться серьезных результатов в шахматах. Юные шахматисты должны готовиться к сдаче нормативов комплекса ГТО. Кроме школьных уроков физической культуры, им необходимо заниматься общефизической подготовкой.

### *Содержание Программы для групп ОФП-1 – ОФП-5*

#### ***1. Теоретическая подготовка.***

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке учащихся. Программный материал содержит требования по основным разделам теории, практики и организации шахматного спорта применительно к условиям работы учреждения.

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

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

#### *Теория:*

##### 1. Правила поведения и техники безопасности.

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

##### 2. Физическая культура и спорт.

Понятие о физической культуре. Физическая культура как составная часть общей культуры человека, одно из важнейших средств воспитания. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие человека, подготовка к плодотворному производительному труду. Единая всероссийская спортивная классификация и её значение для развития спорта в Российской Федерации. Основные формы организации занятий физической культурой и спортом среди детей и юношества. Внеклассная и внешкольная спортивная работа. Детско-юношеские спортивные школы. Роль детской организации в развитии физической культуры и спорта. Всероссийские юношеские соревнования и спартакиады, их значение для массового развития спорта. Моральный облик российского спортсмена.

##### 3. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Краткие сведения о строении организма человека, роль центральной нервной системы, занятий физическими упражнениями на ЦНС. Вредное воздействие курения и алкоголя на здоровье шахматиста. Двигательная деятельность шахматиста. Требования к режиму шахматиста.

##### 4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

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

##### 5. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

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

Форма контроля: Опрос.

## **2. Общая физическая подготовка.**

### Практика:

#### 1) Общеразвивающие упражнения.

##### Для мышц рук и плечевого пояса.

Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах:

- сгибание и разгибание,
- отведение и приведение,
- повороты,
- маховые и круговые движения,
- взмахи и рывковые движения в различных исходных упражнениях, на месте и в движении,
- сгибание - разгибание рук в упоре лежа.

##### Для мышц шеи и туловища:

- наклоны вперед, в сторону, назад,
- повороты направо, налево,
- наклоны с поворотами,
- вращения.

##### Для мышц ног:

- поднимание и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону и назад),
- сгибание и разгибание ног стоя (полуприсед, присед, выпад), сидя, лежа,
- круговые движения (стоя, сидя, лежа),
- взмахи ногой (вперед, в сторону, назад),
- подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге),
- передвижение прыжками на одной и двух ногах.

##### Для мышц всего тела:

- сочетание движений различными частями тела: приседания с наклоном вперед и движениями руками; выпады с наклоном туловища; вращение туловища с круговыми движениями руками; посредством сгибания и разгибания ног и др.,
- упражнения на формирование правильной осанки.

##### Легкоатлетические упражнения:

- ходьба на носках,
- ходьба на пятках,
- ходьба на внутренней, наружной стороне стопы,
- ходьба в полуприседе и приседе,
- ходьба выпадами,
- ходьба с высоким подниманием бедра,
- ходьба приставными и скрестными шагами,
- сочетание ходьбы с прыжками.

#### 2) Общеразвивающие упражнения с предметами: со скакалкой, с гимнастической палкой, с мячами.

##### Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой:

1. И. п. - основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. Выполнение - правую ногу поставить назад на носок, руки поднять вверх; левую ногу поставить назад на носок, руки поднять вверх, вернуться в и.п.; темп медленный. Повторить 3-4 раза.

2. И. п. - основная стойка, сложенная вчетверо скакалка за головой, руки согнуты. Выполнение - левую ногу поставить в сторону на носок, туловище наклонить влево, руки поднять вверх, вернуться в и.п.; то же в другую сторону. Повторить 3-4 раза.

3. И. п. - стойка: ноги широко расставить, правой рукой держать один конец скакалки; на другой конец скакалки наступить левой ногой. Выполнение - наклон вперед, растягивая скакалку, левой рукой (ладонью) коснуться носка правой ноги, правой рукой коснуться носка левой ноги, вернуться в и. п.; темп медленный. Повторить 3-4 раза.

4. И. п. - ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка сзади внизу. Выполнение - туловище повернуть вправо, слегка прогнуться, вернуться в и. п.; то же в другую сторону; темп медленный. Повторить 5-6 раз.

5. И. п. - сидя на полу, ноги прямые, сложенная вчетверо скакалка вверх. Выполнение - туловище наклонить вперед, вернуться в и. п.; темп медленный. Повторить 4-5 раз.

6. И. п. - основная стойка, сложенная вдвое скакалка внизу. Выполнение - присесть на носках, руки вперед, вернуться в и. п.; темп медленный. Повторить 4-5 раз.

7. И. п. - скакалкой обозначить круг (диаметр 40-50 см). Стоя в круге, руки на пояс. Выполнение - прыжки на обеих ногах из круга и в круг (назад, вперед, влево, вправо).

*Комплекс упражнений с гимнастической палкой:*

1. И. п. - основная стойка, палка в опущенных руках. Выполнение - поднять палку вверх, опустить за голову, сгибая при этом руки в локтях, вернуться в и. п.; темп медленный. Повторить 5-6 раз.

2. И. п. - ноги врозь, палка в опущенных руках. Выполнение - наклон туловища влево, палку поднять вверх, вернуться в и. п.; то же в другую сторону; темп медленный. Повторить 5-6 раз.

3. И. п. - основная стойка, палка в опущенных руках. Выполнение - приседая и отклоняясь назад, опуститься на колени, руки вперед, так же отклоняясь, вернуться в и. п.; темп медленный. Повторить 4-5 раз.

4. И. п. - ноги врозь, палка за спиной в опущенных руках. Выполнение - поворот туловища влево, вернуться в и. п.; то же в другую сторону; темп медленный. Повторить 5-6 раз.

5. И. п. - лежа на спине, палка внизу. Выполнение - поднимая палку и сгибая левую ногу вперед, пронести ногу между руками через палку, так же пронести ее обратно; то же другой ногой; темп медленный. Повторить 5-6 раз.

6. И. п. - основная стойка, палка горизонтально за спиной сзади. Выполнение - взмах левой ногой влево, вернуться в и. п.; то же другой ногой; темп медленный. Повторить 4-5 раз.

7. И. п. - основная стойка, палка внизу горизонтально. Выполнение - прыжком ноги врозь, палка вперед, вверх, прыжком вниз; темп медленный. Повторить 3-4 раза.

8. И. п. - основная стойка, палка на полу. Выполнение - из положения приседа (нижняя стойка) прыжок через палку вперед и затем назад; темп медленный. Повторить 3-4 раза.

*Комплекс упражнений с мячами*

Комплекс с большим мячом:

1. И. п. - стойка ноги врозь, мяч вниз. Выполнение: 1-2 - подняться на носки, мяч вверх, потянуться - вдох; 3-4 - и. п. - выдох.

2. И. п. - основная стойка, мяч вниз. Выполнение: 1-2 - присед, мяч вперед - вдох; 3-4 - и. п. - выдох.

3. И. п. - стойка ноги врозь, мяч вниз. Выполнение: 1 - мяч вверх; 2 - наклон вперед, коснуться мячом пола; 3 - выпрямиться, мяч вверх; 4 - и. п.

4. И. п. - упор сидя сзади, мяч между ступнями. Выполнение: 1-2 - согнуть ноги с мячом; 3-4 - и. п.

5. И. п. - стойка ноги врозь, мяч вперед. Выполнение: 1 - поворот туловища направо; 2 - и. п.; 3-4 - то же налево.

6. И. п. - основная стойка, мяч вниз. Выполнение: 1 - прыжок на месте, мяч к груди; 2 - прыжок на месте, мяч вниз.

Комплекс с набивным мячом:

1. И. п. - основная стойка, мяч вниз. Выполнение: 1-2 - мяч вверх, прогнуться; 3-4 - и. п.

2. И. п. - основная стойка, мяч на голове. Выполнение: 1-2 - присед; 3-4 - и. п.

3. И. п. - то же. Выполнение: 1 - наклон вперед прогнувшись, мяч вверх; 2 - мяч на лопатки; 3 - мяч вверх; 4 - и. п.

4. И. п. - основная стойка, мяч на лопатках. Выполнение: 1-2 - мяч вверх, прогнуться; 3-4 - выпрямиться, и. п.

5. И. п. - основная стойка, мяч вперед. Выполнение: 1 - положить мяч на правую руку и развести руки в стороны; 2 - и. п.; 3-4 - то же левой рукой.

6. И. п. - стойка ноги врозь, мяч за головой. Выполнение: 1-4 - круговые вращения туловищем вправо; 5-8 - то же влево.

7. И. п. – основная стойка, мяч впереди у стоп. Выполнение: 1 - прыжок через мяч, руки на пояс; 2 - прыжок на месте с поворотом кругом; 3-4 - повторить.

8. И. п. - основная стойка, мяч вниз. Выполнение: 1 - шагом левой вперед, мяч вверх, прогнуться; 2 - приставляя левую, и. п.; 3 - бросить мяч вверх; 4 - поймать мяч, и. п.; то же правой ногой.

9. И. п. - основная стойка, мяч сзади. Выполнение: 1 - выпад правой ногой, мяч назад; 2 - и. п.; 3-4 - то же левой.

10. И. п. - наклон вперед, мяч в прямых руках. Выполнение: 1-2 - выпрямляясь, подбросить мяч вверх; 3-4 - поймать мяч и в и. п.

11. И. п. - основная стойка, мяч вверх. Выполнение: 1 - мяч вперед, мах левой вперед; 2 - и. п.; 3 - наклон, коснуться мячом пола; 4 - и. п.; 5-8 - то же махом правой.

12. И. п. - упор сидя сзади, мяч зажат между ступнями. Выполнение: 1 - согнуть ноги; 2 - разогнуть ноги в сед углом; 3 - согнуть ноги; 4 - и. п.

13. И. п. - упор присев, руки на мяч. Выполнение: 1 - упор лежа; 2 - мах левой назад; 3 - упор лежа; 4 - и. п.; 5-8 - то же махом правой.

14. И. п. - стойка ноги врозь, мяч за головой, локти вертикально вверх. Выполнение: 1 - не отпуская локти вперед, мяч вверх; 2 - и. п.

15. И. п. - стойка ноги врозь, мяч вниз. Выполнение: 1-2 - с поворотом туловища налево присед и положить мяч сзади на пол; 3-4 - встать, руки на пояс; 5-6 - с поворотом туловища налево присед и взять мяч; 7-8 - и. п.; 9-16 - то же в другую сторону.

16. И. п. - основная стойка, мяч вниз. Выполнение: 1 - прыжок ноги врозь, мяч вперед; 2 - прыжок правая скрестно, мяч на грудь; 3 - прыжок ноги врозь, мяч вперед; 4 - прыжок, и.п.; 5-8 - то же, но прыжком левая скрестно.

### 3) Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса.

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. На счет 1 - правую руку вперед, левую вверх, На счет 2 - поменять положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. На счет 1-2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед, На счет 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. На счет 1 - сжать кисти в кулак, На счет 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

4. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. На счет 1 - резко повернуть таз направо, На счет 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

5. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. На счет 1-3 - круговые движения тазом в одну сторону, На счет 4-6 - то же в другую сторону, На счет 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Темп средний.

6. И.п. - стойка ноги врозь. На счет 1-2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, На счет 3-4 - и.п., На счет 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

### 4) Комплекс упражнений на осанку.

1. И.п. - Сидя (стоя - зависит от настроения учащихся) занять исходное положение - руки на поясе. На счет 1 - правую руку вперед, на счет 2 - левую вверх, на счет 3-4 - поменять положение рук. Повторить 3-5 раза, затем руки опустить и в свободном состоянии потрясти кистями, на счет 1-3.

2. И.п. - Руки за голову, ноги на уровне плеч. На счет 1 - поворот туловища направо и на счет 2 - исходное положение, на счет 3 - налево, исходное положение, выполнять 4-5 раз.

3. И.п. - Руки в замок, на счет 1-2 - потянутся, направляя, тело вперед, затем, на счет 3-4 - прогнуться назад. Повторить 4-5 раз Можно стоя.

4. И.п. - Встать. Размеренным шагом обойти средний ряд столов в классе (по кругу по часовой стрелке на счет 1-10), можно выполнять это упражнение, чередуя с другим

комплексом.

5. И.п. - Сидя на стуле, на счет 1 - сделать вдох, на счет 2 - поворот телом вправо и выдох, затем на счет 3 - принять исходное положение – вдох, на счет 4 – выдох, телом влево. Повторить 4 раза.

5) Комплекс упражнений для снятия усталости с глаз.

1. И.п. - сидя за учебным столом. Закрывать глаза ладонями в положение домика на счет 1-3, затем открыть глаза и посмотреть вдаль (в окно) на счет 4-6. Повторить 3 раза.

2. И.п. - сидя за учебным столом. Закрывать глаза ладонями в положение домика на счет 1-3, затем открыть глаза и посмотреть на правый угол потолка на счет 4-6, затем закрыть глаза вновь на счет 7-9 и открыть глаза, посмотреть на левый угол потолка на счет 10-12. Повторить 3 раза.

3. И.п. - сидя за учебным столом. Упражнение выполнять не спеша, плавно. На счет 1-5 глазами водим по часовой стрелке, фиксируя глаза на каждые 15 минут, затем против часовой стрелке. Повторить 3 раза.

4. И.п. - сидя за учебным столом. Упражнение выполнять не спеша, плавно. На счет 1-3 глазами обводим по часовой стрелке, не фиксируя глаза, затем против часовой стрелки, так же на счет 1-3. Повторить 3 раза.

5. И.п. - сидя за учебным столом. Взгляд вдаль (можно на точку, нанесенную на доске) на счет 1-3, затем переводим взгляд на кончик носа на счет 1-3. Повторить 3 раза.

6) Наклоны и повороты туловища и головы.

1. И.п. - сидя на стуле. На счет 1-2 - плавно наклонить голову назад, на счет 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. На счет 1 - поворот головы направо, на счет 2 - и.п., на счет 3 - поворот головы налево, на счет 4 - и.п. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. На счет 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево, на счет 2 - и.п., на счет 3-4 - то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

7) Комплекс для дыхательной гимнастики.

Эффективность дыхательных упражнений очень велика, даже если им уделять в день по 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий. Дыхание становится более глубоким и более редким. Жизненная емкость легких часто уже за 2-3 месяца систематических занятий увеличивается на 400-600 куб. см. Упражнения рекомендуется выполнять на свежем воздухе.

1. В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха и короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. В том же порядке вдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время учащиеся довольно легко выполняют серии вдохов на 8, 12, 16, 20 и более шагов.

2. В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4 шагов. Последующий полный выдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Через несколько занятий продолжительность выдоха доводится до 16 шагов. Выдох должен быть непрерывным и максимально полным. В конце выдоха плечи опущены, голова наклонена вперед.

3. Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении учащийся должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение выполняется 6-8 раз.

4. В движении или на стоя на месте. Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Учащийся делает максимально глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает. Упражнение повторяется 6-8 раз.

Форма контроля: Наблюдение.

### **3. Игровая подготовка.**

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

#### Практика:

##### Подвижные игры.

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

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

##### Эстафеты.

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

Форма контроля: Наблюдение.

### **4. Самостоятельная работа.**

#### Практика:

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

Форма контроля: Наблюдение.

### **5. Контрольные испытания.**

#### Практика:

Контроль уровня подготовки учащихся осуществляется один 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 теоретическими знаниями и практическими умениями и навыками, а также рост индивидуальных показателей.

Планируемые результаты освоения Программы:

*Предметные:*

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

*Метапредметные:*

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

*Личностные:*

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

Учащиеся должны **знать**:

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

Учащиеся должны **уметь**:

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

Условия перевода на следующий год обучения:

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

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Учебный план

Учебный план определяет распределение учебных часов по теоретическим и практическим занятиям на весь период. Программный материал распределен на весь период обучения (5 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	25	25	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	230	0	230	наблюдение
3	Игровая подготовка	70	0	70	наблюдение
4	Самостоятельная работа	25	0	25	наблюдение
5	Контрольные испытания	10	0	10	сдача контрольных нормативов
<b>Итого</b>		<b>360</b>	<b>25</b>	<b>335</b>	

### Учебный план по уровням реализации Программы

#### Стартовый уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	5	5	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	46	0	46	наблюдение
3	Игровая подготовка	14	0	14	наблюдение
4	Самостоятельная работа	5	0	5	наблюдение
5	Контрольные испытания	2	0	2	сдача контрольных нормативов
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>5</b>	<b>67</b>	

#### Базовый уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	15	15	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	138	0	138	наблюдение
3	Игровая подготовка	42	0	42	наблюдение
4	Самостоятельная работа	15	0	15	наблюдение
5	Контрольные испытания	6	0	6	сдача контрольных нормативов
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>15</b>	<b>201</b>	

#### Углубленный уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	5	5	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	46	0	46	наблюдение
3	Игровая подготовка	14	0	14	наблюдение
4	Самостоятельная работа	5	0	5	наблюдение
5	Контрольные испытания	2	0	2	сдача контрольных нормативов
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>15</b>	<b>201</b>	

## 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
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>опрос</b>	
1.1.	Правила поведения и техники безопасности	1	1	опрос	
1.2.	Физическая культура и спорт	1	1	опрос	
1.3.	Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста	1	1	опрос	
1.4.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	опрос	
1.5.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1	опрос	
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>наблюдение</b>	
2.1.	Строевые упражнения	4	4	наблюдение	
2.2.	Общеразвивающие упражнения	6	6	наблюдение	
2.3.	Общеразвивающие упражнения с предметами	6	6	наблюдение	
2.4.	Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса	6	6	наблюдение	
2.5.	Комплекс упражнений на осанку	6	6	наблюдение	
2.6.	Комплекс упражнений для снятия усталости с глаз	6	6	наблюдение	
2.7.	Наклоны и повороты туловища и головы	6	6	наблюдение	
2.8.	Комплекс для дыхательной гимнастики	6	6	наблюдение	
<b>3.</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>наблюдение</b>	
3.1.	Подвижные игры	7	7	наблюдение	
3.2.	Эстафеты	7	7	наблюдение	
<b>4.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>наблюдение</b>	
<b>5.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>сдача контрольных нормативов</b>	
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>5</b>	<b>67</b>	

**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
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>опрос</b>	
1.1.	Правила поведения и техники безопасности	1	1	опрос	
1.2.	Физическая культура и спорт	1	1	опрос	
1.3.	Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста	1	1	опрос	
1.4.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	опрос	
1.5.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1	опрос	
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>наблюдение</b>	
2.1.	Строевые упражнения	4	4	наблюдение	
2.2.	Общеразвивающие упражнения	6	6	наблюдение	
2.3.	Общеразвивающие упражнения с предметами	6	6	наблюдение	
2.4.	Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса	6	6	наблюдение	
2.5.	Комплекс упражнений на осанку	6	6	наблюдение	
2.6.	Комплекс упражнений для снятия усталости с глаз	6	6	наблюдение	
2.7.	Наклоны и повороты туловища и головы	6	6	наблюдение	
2.8.	Комплекс для дыхательной гимнастики	6	6	наблюдение	
<b>3.</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>наблюдение</b>	
3.1.	Подвижные игры	7	7	наблюдение	
3.2.	Эстафеты	7	7	наблюдение	
<b>4.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>наблюдение</b>	
<b>5.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>сдача контрольных нормативов</b>	
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>5</b>	<b>67</b>	

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		Формы промежуточной аттестации/текущего контроля	
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия		практические занятия
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>опрос</b>	
1.1.	Правила поведения и техники безопасности	1	1	опрос	
1.2.	Физическая культура и спорт	1	1	опрос	
1.3.	Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста	1	1	опрос	
1.4.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	опрос	
1.5.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1	опрос	
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>наблюдение</b>	
2.1.	Строевые упражнения	4	4	наблюдение	
2.2.	Общеразвивающие упражнения	6	6	наблюдение	
2.3.	Общеразвивающие упражнения с предметами	6	6	наблюдение	
2.4.	Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса	6	6	наблюдение	
2.5.	Комплекс упражнений на осанку	6	6	наблюдение	
2.6.	Комплекс упражнений для снятия усталости с глаз	6	6	наблюдение	
2.7.	Наклоны и повороты туловища и головы	6	6	наблюдение	
2.8.	Комплекс для дыхательной гимнастики	6	6	наблюдение	
<b>3.</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>наблюдение</b>	
3.1.	Подвижные игры	7	7	наблюдение	
3.2.	Эстафеты	7	7	наблюдение	
<b>4.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>наблюдение</b>	
<b>5.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>сдача контрольных нормативов</b>	
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>5</b>	<b>67</b>	

Учебный план четвертого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		Формы промежуточной аттестации/текущего контроля	
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия		практические занятия
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>опрос</b>	
1.1.	Правила поведения и техники безопасности	1	1	опрос	
1.2.	Физическая культура и спорт	1	1	опрос	
1.3.	Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста	1	1	опрос	
1.4.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	опрос	
1.5.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1	опрос	
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>наблюдение</b>	
2.1.	Строевые упражнения	4	4	наблюдение	
2.2.	Общеразвивающие упражнения	6	6	наблюдение	
2.3.	Общеразвивающие упражнения с предметами	6	6	наблюдение	
2.4.	Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса	6	6	наблюдение	
2.5.	Комплекс упражнений на осанку	6	6	наблюдение	
2.6.	Комплекс упражнений для снятия усталости с глаз	6	6	наблюдение	
2.7.	Наклоны и повороты туловища и головы	6	6	наблюдение	
2.8.	Комплекс для дыхательной гимнастики	6	6	наблюдение	
<b>3.</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>наблюдение</b>	
3.1.	Подвижные игры	7	7	наблюдение	
3.2.	Эстафеты	7	7	наблюдение	
<b>4.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>наблюдение</b>	
<b>5.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>сдача контрольных нормативов</b>	
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>5</b>	<b>67</b>	

## 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
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>опрос</b>	
1.1.	Правила поведения и техники безопасности	1	1	опрос	
1.2.	Физическая культура и спорт	1	1	опрос	
1.3.	Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста	1	1	опрос	
1.4.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	опрос	
1.5.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1	опрос	
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>наблюдение</b>	
2.1.	Строевые упражнения	4	4	наблюдение	
2.2.	Общеразвивающие упражнения	6	6	наблюдение	
2.3.	Общеразвивающие упражнения с предметами	6	6	наблюдение	
2.4.	Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса	6	6	наблюдение	
2.5.	Комплекс упражнений на осанку	6	6	наблюдение	
2.6.	Комплекс упражнений для снятия усталости с глаз	6	6	наблюдение	
2.7.	Наклоны и повороты туловища и головы	6	6	наблюдение	
2.8.	Комплекс для дыхательной гимнастики	6	6	наблюдение	
<b>3.</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>наблюдение</b>	
3.1.	Подвижные игры	7	7	наблюдение	
3.2.	Эстафеты	7	7	наблюдение	
<b>4.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>наблюдение</b>	
<b>5.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>сдача контрольных нормативов</b>	
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>5</b>	<b>67</b>	

## 2.2. Календарный учебный график

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

Дата начала учебного года: 1 сентября.

Дата окончания учебного года: 31 мая.

Количество учебных недель: 36.

Количество учебных часов год: 72 часа.

Количество учебных часов за весь период обучения: 360 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, выговор); наказание-ограничение (удаление с занятий, исключение из ОУ); наказание-привлечение (уборка, ремонт).

*Правила применения наказаний в процессе воспитания:*

- наказаний не должно приносить физических страданий;
- наказание накладывается уверенным тоном, в спокойной обстановке;
- наказание должно быть индивидуальным;
- нельзя наказывать по подозрению;
- нельзя напоминать о 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
<b>Сентябрь</b>			
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
<b>Октябрь</b>			
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
<b>Ноябрь</b>			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.11-30.11	тренеры-преподаватели

	занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.		
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
<b>Декабрь</b>			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.12-31.12	тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж «Правила поведения на воде и вблизи водоемов».	01.12-07.12	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	Беседа, посвященная Дню неизвестного солдата. Возложение цветов к памятнику Неизвестного солдата.	3 декабря	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Единое занятие «Мы - Россияне!», посвященное Дню Конституции Российской Федерации. Опрос: «Знаешь ли ты Конституцию РФ».	09.12-12.12	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Всероссийская акция «Мы – граждане России!». Разместить в социальных сетях 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
<b>Январь</b>			
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
<b>Февраль</b>			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при	01.02-29.02	тренеры-преподаватели

	занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.		
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
<b>Март</b>			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.03-31.03	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Организация праздников.	05.03-07.03	администрация, тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж «Правила поведения на воде и вблизи водоемов».	15.03-22.03	тренеры-преподаватели
Общественная, Военно-патриотическая	Участие во всероссийских акциях, посвященных Дню воссоединения Крыма с Россией.	18 марта	администрация, тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Походы в кино, театры. Экскурсии.	26.03-31.03	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
<b>Апрель</b>			
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
<b>Май</b>			
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	20.05-27.05	тренеры-преподаватели

	вблизи водоемов».		
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
<b>Июнь</b>			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.06-30.06	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	День защиты детей. Организация праздничных мероприятий. Совместное посещение праздничных мероприятий.	01 июня	тренеры-преподаватели
Познавательная	Тематическая беседа, посвященная Дню русского языка.	6 июня	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая, Общественная, Ценностно-ориентированная, Культурно-досуговая	День России. Совместное посещение праздничных мероприятий.	12 июня	тренеры-преподаватели
Общественная, Культурно-досуговая	День выпускника. Вручение свидетельств о завершении обучения, праздничные мероприятия.	20.06-30.06	администрация, тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	День памяти и скорби. Участие во всероссийских акциях.	22 июня	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая, Общественная	День молодежи. Совместное посещение праздничных мероприятий.	27 июня	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели

## 2.4. Условия реализации Программы

### 1. Материально-техническое обеспечение.

Для реализации Программы используется следующее оборудование:

- спортивный зал или спортивная площадка;
- раздевалка для учащихся;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические палки;
- маты;
- скакалки;
- мячи набивные;
- мячи волейбольные;
- свисток;
- секундомер;
- наглядная агитация, плакаты.

### 2. Информационное обеспечение.

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

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

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

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

На занятии используются все известные виды наглядности: показ иллюстраций, рисунков, журналов и книг, фотографий, видео уроков.

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

### **3. Кадровое.**

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

1. Белякова Лада Валерьевна:

- образование: среднее профессиональное;
- категория: первая;
- педагогический стаж работы: 16 лет;

2. Телицына Алиса Павловна:

- образование: среднее профессиональное;
- категория: первая;
- педагогический стаж работы: 4 года.

#### **2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации**

Оценка знаний, умений и навыков, приобретённых в процессе обучения, является основой при отслеживании результатов работы.

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 освоению Программы приведены в Приложении 1 к настоящей Программе.

#### **2.7. Методические материалы**

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

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают:

- метод наглядности,
- метод систематичности,
- метод доступности,
- метод индивидуализации обучения при единстве требований,
- метод раннего освоения сложных элементов,
- метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают:

- метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;
- метод максимальности и постепенности повышения требований;
- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок.

Основополагающие принципы программы:

*Комплексность* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.).

*Преемственность* – определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объема тренировочной нагрузки, рост показателей уровня физической подготовленности.

*Вариативность* - предусматривает, в зависимости от года обучения, индивидуальных особенностей учащихся, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач, предусмотренных Программой.

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

## 2.8. Используемая литература и электронные ресурсы

### Используемая литература для тренера-преподавателя

1. Васильков Г.А., Васильков В.Г. «От игры – к спорту», 2005.
2. Киселев П. А. «Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время». Планета. 2015.
3. Лях В. И. «Мой друг физкультура». Москва, «Просвещение», 2006г.
4. Лях В.И. «Физическая культура». Издательство «Учитель», 2016.
5. Матвеев Л.П., А.Д. Новиков. Теория и методика физического воспитания. М., ФиС, 1976.
6. Садыкова С.Л., Лебедева Е.И. «Подвижные игры на уроках и во внеурочное время». Издательство «Учитель», 2008.
7. Современные технологии подготовки в спортивных единоборствах, 2015.

### Используемая литература для учащихся и родителей

1. Назаренко Л. Д. «Оздоровительные основы физических упражнений», Владос - Москва, 2017.
2. Патрикеев А.Ю. «Подвижные игры». – М.; ВАКО, 2007.
3. Степаненкова Э. Я. «Сборник подвижных игр», СПб.: Речь, 2016.

### Электронные ресурсы

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

**Нормативы общей физической подготовки ОФП-1 и ОФП-2**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Прыжки в длину с места (см)	98-106	88-98
Подъем туловища (за 30 сек.)	12-14	11-13
Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	3-7	5-9
Отбивание мяча (количество раз)	15	15
Бег на 30 м (с)	7.4-7.9	7.4-7.9
Бег на 150 м (с)	Без учета времени	

**Нормативы общей физической подготовки ОФП-3 и ОФП-4**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Прыжки в длину с места (см), не менее	115	110
Подъем туловища (за 30 сек.)	15-16	14-15
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	касание пола пальцами рук	
Отбивание мяча (количество раз)	25	25
Бег на 30 м (с), не более	6,9	7,2
Подтягивание – из виса лежа на подвесной перекладине (до 90см) (количество раз), не менее	5	4
Бег на 300 м (с)	Без учета времени	

**Нормативы общей физической подготовки ОФП-5 и ОФП-6**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Прыжки в длину с места (см), не менее	130	120
Подъем туловища (за 1 мин), не менее	27	24
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	касание пола ладонями рук	
Бег на 30 м (с), не более	6,2	6,4
Подтягивание – из виса лежа на подвесной перекладине (до 90см) (количество раз), не менее	9	7
Бег на 300 м (с)	Без учета времени	

**Нормативы общей физической подготовки ОФП-7**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Прыжки в длину с места (см), не менее	150	135
Подъем туловища (за 1 мин), не менее	32	28
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	касание пола ладонями рук	
Бег на 30 м (с), не более	5,7	6,0
Подтягивание – из виса лежа на подвесной перекладине (до 90см) (количество раз), не менее	11	9
Бег на 300 м (с)	Без учета времени	

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

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
ОФП-1 ОФП-2 ОФП-3 ОФП-4 ОФП-5	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						
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>8</b>				
	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						
		<b>итого</b>	<b>5</b>	<b>5</b>		<b>10</b>				
	ноябрь	01.11. - 30.11. 04.11. – праздничный день	4	4	в соответствии с расписанием	практика	8	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>4</b>						
	декабрь	01.12. - 30.12. 31.12. – не рабочий день	4	4	в соответствии с расписанием	практика	7	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение
		контрольное занятие	1	сдача контрольных нормативов						
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>8</b>				
	январь	09.01. - 31.01. 01.01. - 08.01. – зимние каникулы	4	4	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		практика	7	наблюдение						
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>8</b>				
	февраль	01.02. - 28.02. 23.02. – праздничный день	4	4	в соответствии с расписанием	практика	8	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>4</b>						
	март	01.03. - 31.03. 08.03. – праздничный день	4	4	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		практика	7	наблюдение						
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>8</b>				
	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						
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>8</b>				
	май	02.05. - 28.05. 01.05., 09.05. – праздничные дни	3	3	в соответствии с расписанием	практика	5	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение
		контрольное занятие	1	сдача контрольных нормативов						
		<b>итого</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		<b>6</b>				
<b>Всего, в т.ч.:</b>			<b>36</b>	<b>36</b>		<b>72</b>				
теория						5				
практика						65				
контрольные испытания						2				