**Примерная дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**в области физической культуры и спорта**

Полное наименование учредителя

Полное наименование образовательного учреждения

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседанииПедагогического советаот «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г.Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДАЮ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_наименование должности руководителя организации, реализующей дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(подпись) (инициалы, фамилия)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая**

**программа в области физической культуры и спорта**

по виду спорта «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: лет

Срок реализации программы:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ лет

Разработчик: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

г. Новосибирск

 2024 г.

# Оглавление

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п.п. | Содержание | № стр. |
| 1. | Пояснительная записка |  |
| 1.1. | Цель программы |  |
| 1.2. | Задачи программы |  |
| 1.3. | Адресат программы |  |
| 1.4. | Формы и режим реализации программы |  |
| 1.5. | Срок реализации программы |  |
| 1.6.  | Ожидаемые (планируемые) результаты |  |
| 2. | Формы контроля и подведения итогов реализации программы |  |
| 2.1. | Шкала оценки показателей уровня подготовки обучающихся |  |
| 3. | Учебный план и содержание программы |  |
| 3.1. | Содержание программного материала первого года обучения |  |
| 3.2. | Содержание программного материала второго года обучения |  |
| 4. | Организационно-педагогические условия реализации программы |  |
| 4.1. | Организационно-методическое обеспечение программы |  |
| 4.2. | Материально-техническое обеспечение условий реализации Программы |  |
| 4.3. | Кадровое обеспечение программы |  |
| 4.4. | Учебно-информационное обеспечение |  |
|  | Приложение 1 |  |

#

# 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» (далее - Программа) разработана в соответствии с:

Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года, утверждённой Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678;

приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36.48-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

приказом министерства физической культуры и спорта Новосибирской области от 22.07.2024 № 485 «О внесении изменений в приказ министерства физической культуры и спорта Новосибирской области от 31.01.2024 № 49»;

методическими рекомендациями по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные), утвержденными ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ» и РМЦ ДОД НСО в 2023 году;

Уставом \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (далее – Учреждение);

иными документами, регулирующими образовательную деятельность.

**Краткая характеристика вида спорта**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# Актуальность программы

# Программа является эффективным средством физического воспитания и содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению к систематическим занятиям физической культурой и спортом, личностному и профессиональному самоопределению.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания условий для формирования у обучающихся морально-нравственных, патриотических качеств, навыков социализации, физического совершенствования, активной гражданской и социально значимой деятельности.

# Новизна и отличительные особенности программы

# Сочетание современных спортивных технологий и классической общефизической подготовки, приобретенные двигательные навыки и физические качества служат укреплению здоровья и являются отличной базой для любого вида спорта. Освоение элементов вида спорта «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_», знание роли отдельных движений позволяют достичь успеха в обучении виду спорта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Программа направлена на вовлечение несовершеннолетних лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание детей, формирование культуры здорового образа жизни, создание условий для развития личности обучающегося, мотивации к познанию, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, формирование психического и физического здоровья, выявление спортивно одаренных детей.

**Педагогическая целесообразность программы**

Содержание Программы позволяет воспитывать и выявлять талантливых обучающихся, способствует их личностному развитию, самоопределению и ранней профессиональной ориентации.

В соответствии с требованиями современной действительности и естественных возрастных потребностей детей целесообразно планомерно приучать к навыкам с младшего возраста. Юный возраст является весьма благоприятным периодом для овладения элементами техники выполнения физических упражнений, приобретения разносторонней физической подготовленности. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы, прививаться осмысленные, грамотные представления о важнейших правилах и посильных способах ведения двигательной активности. Простейшие формы общефизической подготовки по виду спорта «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» прекрасно развивают на фоне положительных эмоций силу и ловкость, быстроту и гибкость, внимание и память, волю и сообразительность, целый комплекс необходимых физических и психических качеств.

**1.1. Цель программы**

Формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия видом спорта «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_».

**1.2. Задачи программы**

Обучающие (предметные):

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

формирование общего представления о виде спорта «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_», о строении и функциях организма;

формирование системы разнообразных двигательных умений и навыков, средствами общей физической и специальной физической подготовки;

формирование и овладение техникой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

формирование знаний о причинах травматизма на занятиях \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ и правилах его предупреждения;

освоение и изучение правил соревнований по \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, навыки судейства.

Воспитательные (личностные):

воспитание патриотизма, чувства гордости за спортивные достижения отечественных спортсменов на спортивной арене;

воспитание понимания необходимости личного участия в формировании собственного здоровья, навыков культуры здорового образа жизни;

воспитание положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к занятиям \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ в частности;

воспитание дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, терпения, силы воли в достижении поставленных задач.

Развивающие (метапредметные):

развитие основных физических и специальных физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности);

умение оценивать влияние занятий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);

развитие умения работать с партнером, в команде во время соревновательной деятельности и показательных выступлений: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций.

**1.3. Адресат программы**

Программа предназначена для детей в возрасте от\_\_\_ до 17 лет (включительно). Для обучения принимаются все желающие, имеющие медицинское заключение, прошедшие отбор на основании тестирования. Без конкурсной основы производится приём на реализацию Программы лиц, отчисленных с этапа спортивной подготовки.

Образовательный процесс организуется в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы). Допускается сочетание различных форм получения образования и форм образования.

Учебные группы формируются с учетом возрастной категории обучающихся и примерно одного уровня физической подготовленности. Группа может комплектоваться из девочек и мальчиков. Минимальная наполняемость учебной группы – \_\_\_\_\_ человек, максимальная – \_\_\_\_\_ человек.

Перевод обучающихся с одного года обучения на другой осуществляется на основании локального акта Учреждения и условий Программы, указанных в разделе «Формы контроля и подведения итогов обучения».

Порядок приема обучающихся на обучение по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» и порядок отчисления обучающихся из Учреждения регламентируется локальным актом Учреждения.

Программа реализуется на русском языке.

**1.4. Формы и режим реализации программы**

Форма организации занятий: групповая.

По типу занятия могут быть: комбинированными, практическими, контрольными, учебно-тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Форма проведения занятий: основной формой является учебное занятие, возможны - открытые занятия, показательные выступления, контрольные, итоговые занятия. Посещения спортивных мероприятий (соревнований), встречи с ведущими спортсменами и ветеранами спорта осуществляются по плану воспитательной работы Учреждения.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденному расписанию Учреждения на начало учебного года. Одно занятие не может быть менее одного и более двух академических часов.

Периодичность и продолжительность занятий (расписание) устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающихся.

**Режим занятий и объемы учебных часов по годам обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Год обучения | Возраст обучающихся, лет | Количество обучающихся, чел. | Кол-во учебных недель | Итого часов в год, час. |
| Спортивно-оздоровительный этап | первый |  |  | 36 | 72 |
| второй |  |  |  |  |
| третий |  |  |  |  |
| … |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**1.5. Срок реализации программы**

Продолжительность обучения \_\_\_\_\_\_\_\_\_года (лет). Программа рассчитана на \_\_\_\_\_ учебных недель и реализуется в объеме \_\_\_\_\_\_ часов. Занятия первого года обучения проводятся 2 раза в неделю, второго года обучения - 3 раза в неделю по 1 часу (продолжительностью одного академического часа 45 минут), третьего года обучения - \_\_раза в неделю и т.д.

Учреждение вправе:

объединять (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

проводить (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения, обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса определяются Учреждением самостоятельно с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

**1.6. Ожидаемые (планируемые) результаты**

По окончанию **первого года** обучения обучающиеся будут знать:

историю возникновения вида спорта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ в мире, в Российской Федерации, Новосибирской области;

достижения отечественных спортсменов на мировых первенствах и Олимпийских играх;

значение занятий видом спорта «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

правила поведения и техники безопасности на занятиях \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

причины травматизма на занятиях и правилах его предупреждения;

правила личной гигиены, требования к экипировке, одежде и инвентарю для занятий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Будут уметь:

выполнять комплексы общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений;

владеть навыками вида спорта «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»;

демонстрировать основы техники \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;

развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке.

По окончанию **второго года** обучения обучающиеся будут знать:

правила соревнований по \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, правила проведения подвижных игр, используемых в программе;

технику \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ в учебной, игровой и досуговой деятельности;

методы и средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности нагрузок;

правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Будут уметь:

владеть техникой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

подбирать, составлять и осваивать комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

оценивать технику осваиваемых упражнений и движений; выявлять и исправлять ошибки в двигательных действиях с помощью взрослых и сверстников.

Личностными показателями освоения обучающимися содержания Программы являются умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

проявлять чувство гордости за свою страну, достижения российских спортсменов;

демонстрировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества.

По окончанию **третьего года** обучения обучающиеся будут знать:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Будут уметь:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ и т.д.

Учреждение обеспечивает участие обучающегося в учебно-тренировочных сборах, официальных спортивных соревнованиях в случае выполнения государственной работы «Организация мероприятий по подготовке спортивных сборных команд», «Обеспечение участия спортивных сборных команд в официальных спортивных мероприятиях» (в случае если обучающийся является кандидатом (членом) спортивной сборной команды Новосибирской области по соответствующему виду спорта или представителем Новосибирской области).

Учреждение обеспечивает участие обучающегося в официальных спортивных соревнованиях межрегионального и всероссийского уровней в рамках государственной услуги «Реализация дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта» в случае, если обучающийся занял не ниже 10 места на региональных соревнованиях Новосибирской области.

**2. Формы контроля и подведения итогов реализации программы**

Программой предусмотрено тестирование, которое проводится в рамках текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Текущий контроль в конце первого полугодия обучения. Промежуточная аттестация проводится в конце каждого года обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

В случае, если обучающий по объективным причинам не смог пройти промежуточную аттестацию в указанные сроки (болел, пропустил более 50% занятий) для него назначается дополнительная дата сдачи контрольно-тестовых упражнений, с учетом его реабилитации (восстановления после болезни), но не более двух раз в сроки, определяемые организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в пределах одного года с момента образования академической задолженности. В указанный период не включаются время болезни обучающегося, нахождение его в академическом отпуске или отпуске по беременности и родам.

Итоговая аттестация проводится по окончанию обучения по всей Программе за две недели до окончания учебного года, на основании приказа руководителя Учреждения. Приказом назначаются члены аттестационной комиссии из числа педагогических работников Учреждения, имеющих компетенции в области физической культуры и спорта.

В случае если обучающийся не смог пройти итоговую аттестацию в отведенное приказом время, для него назначается дополнительная дата и время подготовки для сдачи или пересдачи контрольно-тестовых упражнений.

Контроль и аттестация осуществляются в соответствии с локальным актом Учреждения «Положение о текущем контроле, промежуточной и итоговой аттестации». В зачет также могут учитываться результаты соревновательной деятельности обучающихся за весь период обучения.

Теоретическая подготовка оценивается в ходе учебного занятия в форме беседы:

уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы(100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (75%), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

**2.1. Шкала оценки показателей уровня подготовки обучающихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст (лет) | Уровень подготовки | ОФП |
| Тест 1 (упражнение) | Тест 2 | …. | ….. |
| юноши/девушки | юноши/девушки | юноши/девушки | юноши/девушки |
|  | ВысокийСреднийнизкий |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст (лет) | Уровень подготовки | СФП |
| Тест 1 | Тест 2 | … | … |
| юноши/девушки | юноши/девушки | юноши/девушки | юноши/девушки |
|  | ВысокийСреднийнизкий |  |  |  |  |

По результатам итоговой аттестации Учреждение выдает обучающимся документы об образовании[[1]](#footnote-1).

**3. Учебный план и содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Год обучения | Вид подготовки | Трудоёмкость (количество часов) | Формы промежуточной аттестации/ контроля |
| Всего  | Теория  | Практика  |
| Спортивно-оздоровительный этап | Первый | Вводное занятие | 1 |  |  | Беседа  |
| Теоретическая подготовка |  |  |  | Беседа  |
| Общая физическая подготовка |  |  |  | Диагностика  |
| Специальная физическая подготовка |  |  |  | Диагностика  |
| Техническая подготовка |  |  |  | Диагностика  |
| Соревновательная (интегральная) подготовка |  |  |  | Педагогическое наблюдение |
| Контрольные занятия |  |  |  | Тестирование |
| Итоговое занятие | 1 |  |  | Показательные выступления |
| Итого: | 72 |  |  |  |
| Второй | Вводное занятие | 1 |  |  | Беседа  |
| Теоретическая подготовка |  |  |  | Беседа  |
| Общая физическая подготовка |  |  |  | Диагностика  |
| Специальная физическая подготовка |  |  |  | Диагностика  |
| Техническая подготовка |  |  |  | Диагностика  |
| Соревновательная (интегральная) подготовка |  |  |  | Педагогическое наблюдение |
| Контрольные занятия |  |  |  | Тестирование |
| Итоговое занятие | 1 |  |  | Показательные выступления |
| Итого: |  |  |  |  |
| Третий...... |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**3.1. Содержание программного материала первого года обучения**

1. **Вводное занятие**

Теоретическая часть: ознакомление с учебно-тренировочной группой, задачами обучения текущего учебного года. Инструктаж по правилам безопасного поведения во время занятий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (приложение 1).

Практическая часть: общая физическая подготовка, подвижные игры.

**2. Теоретическая подготовка**

Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Основы техники и тактики \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Формирование представлений о разновидностях спортивных дисциплин и правилах соревнований по \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Гигиена, закаливание, питание и режим дня обучающегося. Правила безопасного поведения во время занятий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**3. Общая физическая подготовка**

Теоретическая часть: Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Особенности и методика подбора упражнении для самостоятельных занятий. Развитие физических способностей силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных в соответствии со спецификой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Основные требования по физической подготовке в процессе учебных занятий. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Практическая часть: общеразвивающие упражнения без предметов, общеразвивающие упражнения с предметами, Подвижные игры и эстафеты. Легкоатлетические упражнения.

**4. Специальная физическая подготовка**

Теоретическая часть: Специальные физические качества и их значение для формирования двигательных умений и навыков в \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Методика выполнения упражнений, развивающих специальные физические качества.

Практическая часть: упражнения для развития общих физических и специальных физических качеств (быстроты, ловкости, силы, координации, скоростно-силовых качеств и др.) Упражнения для развития специальной выносливости.

**5. Техническая подготовка**

Теоретическая часть: формирование основных особенностей техники \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Практическая часть: специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение техникой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, на развитие равновесия, на согласованную работу рук и ног

**6. Соревновательная (интегральная) подготовка**

Теоретическая часть: Инструктаж по охране труда и технике безопасности во время участия в соревнованиях по \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Спортивная форма. Выявление ошибок в технике и методы их исправления.

Практическая часть: Комплексные упражнения игрового характера для совершенствования технико-тактических действий и специальных физических качеств.

**7. Контрольные занятия**

Теоретическая часть: Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила выполнения упражнений промежуточной и итоговой аттестации. Анализ личных результатов физической подготовленности. Самостоятельное определение уровня физической подготовки.

Практическая часть: Выполнение упражнений по общей физической и специальной подготовке. Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

**8. Итоговое занятие**

Практическая часть: Подведение итогов освоения Программы первого года обучения. Демонстрация умений и навыков обучающихся. Показательные выступления обучающихся.

**3.2. Содержание программного материала второго года обучения**

1. **Вводное занятие**

Теоретическая часть: ознакомление с учебно-тренировочной группой, задачами обучения текущего учебного года. Инструктаж по правилам безопасного поведения во время занятий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Практическая часть: общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка, повторение изученных элементов Программы первого года обучения.

**2. Теоретическая подготовка**

Физическая культура как составляющая часть обшей культуры человека. Основные сведения о спортивной классификации. Характеристика современного состояния развития вида спорта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_в России и в мире. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях различного уровня. Лучшие отечественные и зарубежные спортсмены, тренеры. Закаливание, его влияние на повышение работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Питание и его значение. Места занятий и инвентарь. Спортивная площадка для проведения учебных занятий и соревнований. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

**3. Общая физическая подготовка**

Теоретическая часть: Физическая подготовка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ и ее значение как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей, развития двигательных качеств. Основные задачи физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств физической подготовки в \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Важность всесторонней физической подготовленности \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Значение утренней зарядки, разминки перед тренировкой и соревнованиями. Полное овладение техникой. Освоение новых движений различной координации средствами\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, совершенствование специальных физических качеств - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Практическая часть: Характер, дозировка и усложнение общеразвивающих упражнений определяется в зависимости от уровня физического развития и подготовленности обучающихся.

**4. Специальная физическая подготовка**

Теоретическая часть: Развитие систем организма, задействованных в \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ с наибольшей нагрузкой, развитие физических способностей, которые могут обеспечить решающие преимущества перед соперниками. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки в течение занятия.

Практическая часть: упражнения для развития общих физических и специальных физических качеств (быстроты, ловкости, силы, координации, скоростно-силовых качеств и др.) Упражнения для развития специальной выносливости. Обучение технике движений в \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**5. Техническая подготовка**

Теоретическая часть: формирование основных особенностей техники и тактики \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Практическая часть: специальные упражнения, направленные на овладение техникой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**6. Интегральная подготовка**

Теоретическая часть: Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Анализ собственного спортивного результата, команды.

Практическая часть: Применение средств меняется преимущественно от обще подготовительных к преимущественно соревновательным. Применяются все средства интегральной подготовки. Особое место отводится упражнениям с конкретной направленностью, в условиях физической нагрузки.

**7. Контрольные занятия**

Теоретическая часть: Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила выполнения упражнений промежуточной и итоговой аттестации. Анализ личных результатов физической подготовленности. Самостоятельное определение уровня физической подготовки.

Практическая часть: Выполнение упражнений по общей физической и специальной подготовке. Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

**8. Итоговое занятие**

Практическая часть: Подведение итогов освоения Программы второго года обучения. Демонстрация умений и навыков обучающихся. Показательные выступления обучающихся.

**3.3. Содержание программного материала третьего года обучения**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_и т.д.

**4. Организационно-педагогические условия реализации программы**

Каждое учебное занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся.

На каждом занятии решается комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, развивающих и воспитательных. Воспитательные задачи, содержащие оздоровительную направленность, проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом конкретном учебном занятии. Учебные занятия строятся на основе принципов демократизации, гуманизации, педагогики сотрудничества, в соответствии с которыми, педагог обеспечивает каждому обучающемуся одинаковый доступ к основам физической культуры.

**4.1. Организационно-методическое обеспечение программы**

**Методы, приёмы и формы реализации программы**

Программа предусматривает применение различных методов и приемов организации образовательной деятельности обучающихся. Используются методы: словесный (объяснение, беседа, рассказ), наглядный (показ педагогом или обучающимся, показ видео материалов), практический (тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения и др.), соревновательно-игровой (игры, различные типы соревновательной активности, показательные выступления).

При реализации Программы используются разнообразные приемы: объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий, моделирование соревнований

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | Форма организации занятий | Методы и приемы | Использованные материалы | Формы подведения итогов |
| 1 | ОФП | Беседа, инструктаж, практическое, контрольное занятие, тестирование | Методы: Словесный, наглядный, практический Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий | Оборудование: скамейки гимнастические, скакалки, мячи различных размеров и веса, эспандеры, кегли, малые мячи, разметочные фишки и др. Методические материалы: журналы, картинки, карточки | Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, промежуточная и итоговая аттестация |
| 2 | СФП | Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие | Методы: Словесный, наглядный, практический Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий | Оборудование: скакалка гимнастическая скамейка, гантели, эспандеры, конусы, фишки, специальные беговые лестницы, дискбалансировочный | Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, промежуточная и итоговая аттестация |
| 3 | Техническая подготовка | Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие | Методы: Словесный, наглядный, практический Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий | Оборудование: скакалки,гимнастическая скамейка, гантели, эспандеры, конусы, фишки,специальные беговые лестницы, конусы. | Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, промежуточная и итоговая аттестация |
| 4 | Соревновательная (интегральная подготовка) | Беседа, инструктаж, открытое занятие, показательные выступления, соревнования | Методы: Словесный, наглядный, практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений | Оборудование: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Методические материалы: видеозаписи, таблицы, схемы | Обсуждение, обобщение знаний, анализ |
| 5 | Контрольные занятия | Беседа, инструктаж, практическое занятие | Методы: соревновательно-игровой, практический Приемы: Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований | Оборудование: гимнастическая скамейка, гантели, эспандеры гимнастические маты, рулетка, скакалка и др. Методические материалы: видеозаписи, иллюстрации | Обсуждение, обобщение знаний, умений, анализ |

**Структура учебно-тренировочного занятия**

Готовясь к учебному занятию, тренер-преподаватель должен прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Длительность |
| подготовительная | Объяснение задач занятия. РазминкаОбщеразвивающие, оздоровительные, подготовительные упражнения | до 10 мин |
| основная | Решение основных задач занятия:обучение и совершенствование техники \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_развитие специальных качеств;специальные и подвижные игры | до 30 мин |
| заключительная | упражнения на восстановление, подведение итогов занятия | до 5 мин |

Один академический час равен 45 минут

**4.2. Материально-техническое обеспечение условий реализации программы**

Учебно-тренировочные занятия проводятся в помещении, оборудованном в соответствии с требованиями к условиям безопасности организации учебного процесса по виду спорта «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»[[2]](#footnote-2)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование спортивного оборудования и инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  |  |  |  |

# 4.3. Кадровое обеспечение программы

Педагогическая деятельность по реализации Программы лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.

Обучение по Программе реализуется тренерами-преподавателями (квалификационные требования утверждены приказом Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» и (или) приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель») или инструкторами по физической культуре (квалификационные требования утверждены приказом Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования». и (или) приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта».

Учреждение вправе привлекать к занятию педагогической деятельностью по Программе лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения[[3]](#footnote-3).

# 4.4 Учебно-информационное обеспечение

# Нормативно-правовые акты и документы:

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утверждённой Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678;

приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36.48-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

приказ министерства физической культуры и спорта Новосибирской области от 22.07.2024 № 485 «О внесении изменений в приказ министерства физической культуры и спорта Новосибирской области от 31.01.2024 № 49»;

методические рекомендациями по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разно уровневые и модульные), утвержденными ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ» и РМЦ ДОД НСО в 2023 году.

## Используемая литература:

## Интернет-ресурсы:

Приложение 1

**Техника безопасности на занятиях \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. ст. 60 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" [↑](#footnote-ref-1)
2. в соответствии с [Методикой](https://login.consultant.ru/link/?req=doc&base=RZB&n=281984) определения высокооснащенных мест для реализации образовательных программ в системе дополнительного образования детей, утвержденной Минобрнауки России 01.06.2017, в условиях отсутствия соответствующих требований либо осуществления лишь общей регламентации оснащения образовательного процесса решение о перечне необходимых для реализации образовательной деятельности средств обучения принимается образовательной организацией на основании потребностей, определяемых самими образовательными программами. Определение норм оснащения образовательного процесса средствами обучения должно осуществляться посредством определения конкретного перечня оборудования и инвентаря, инструментов, учебно-наглядных пособий, компьютеров, информационно-телекоммуникационных сетей, аппаратно-программных и аудиовизуальных средств, печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов и иных материальных объектов, необходимых для организации образовательной деятельности по реализации конкретной дополнительной общеобразовательной программы [↑](#footnote-ref-2)
3. ст. 46 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [↑](#footnote-ref-3)