

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
**СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮБИЛЕЙНАЯ»**

СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического совета

Протокол № 1

от « 20 » 03 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ ДО СШ «Юбилейная»

И.С. Данилова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**Уровень программы:** стартовый (ознакомительный)

**Срок реализации программы:** 4 недели / 11,5 недель

**Объем программы:** 16 часов / 46 часов

**Возрастная категория:** 5-18 лет

**Состав группы:** 10-30 человек

**Форма обучения:** очная, очно-заочная (с применением ДТ)

**Вид программы:** модифицированная

**ID-программы в Навигаторе:** 66105

*Программа реализуется за счет бюджетных средств (муниципальное задание, социальный сертификат)*

Авторы-составители:

Васильев Е.Е., заместитель директора,

Гарбуз Е.Н., заместитель директора

Краснодар 2025

## ОГЛАВЛЕНИЕ

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВАНИЯ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....	3
Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	5
1.1. Пояснительная записка.....	5
1.1.1. Направленность программы.....	5
1.1.2. Актуальность и новизна.....	5
1.1.3. Отличительные особенности программы.....	6
1.1.4. Адресат программы.....	8
1.1.5. Уровень программы, объем и сроки реализации.....	9
1.1.6. Формы обучения.....	9
1.1.7. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.....	9
1.1.8. Особенности организации образовательного процесса.....	10
1.2. Цель и задачи.....	11
1.3. Планируемые результаты.....	12
1.4. Содержание программы.....	13
1.4.1. Учебно-тематический план обучения.....	14
1.4.2. Содержание учебно-тематического плана.....	15
Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	17
2.1. Календарный учебный график.....	17
2.2. Условия реализации программы.....	17
2.3. Формы контроля и аттестации.....	18
2.4. Оценочные материалы.....	21
2.5. Методические материалы.....	22
Раздел 3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.....	25
3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей.....	25
3.2. Формы и методы воспитания.....	26
3.3. Условия воспитания, анализ результатов.....	28
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	29
Приложение.....	30

## **НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВАНИЯ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
4. Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
5. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
6. Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
8. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);
9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
10. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
11. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);

14. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

15. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

16. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

17. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

18. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

19. Письмо Министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 24 марта 2020 г. № 47.01-13-6067/20 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ)

20. Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей (Письмо от 29 сентября 2023 г. №АБ-3935/06)

21. Программа воспитания образовательной организации

22. Устав и локальные акты образовательной организации

## **Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общей физической подготовке (далее – Программа) способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни. А также укреплению физических и духовных сил обучающегося, приобретению им знаний, умений и навыков самостоятельной физической деятельности.

#### **1.1.1. Направленность программы**

Направленность Программы – физкультурно-спортивная. В предлагаемой Программе представлены необходимые условия для личностного развития детей, позитивной социализации и профессионального самоопределения, социализации и адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации и творческого труда, удовлетворения индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом. Обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания детей, формирование общей культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, подготовка спортивного резерва, удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов.

#### **1.1.2. Актуальность и новизна**

**Актуальность Программы** обусловлена глубоким пониманием необходимости здорового образа жизни. Она направлена на формирование у детей устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств. Родители и педагоги стремятся вырастить детей счастливыми, позитивно воспринимающими жизнь, способными к преодолению трудностей, к достижению наиболее полной самореализации. Именно здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, воли, дарований и природных способностей. Программа помогает творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений развивает не только чувство ритма, укрепляет скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка.

**Новизна Программы.** На сегодняшний день остро стоит проблема сохранения здоровья обучающихся. В погоне за интеллектуальным развитием

теряется фундаментальная основа для гармоничного развития личности – ее физическое и духовное здоровье. Новизна Программы заключается в выделении наиболее важных принципов и содержательных элементов, задействовании игровых упражнений и подвижных игр различной направленности. Программа обладает большим потенциалом, учащиеся погружены в игровые формы взаимодействия, которые позволяют:

- расширить кругозор ребенка за счет прикосновения к элементам двигательных упражнений различных видам спорта;
- укрепить здоровье занимающихся и достичь всестороннего развития, широкого овладения физической культурой;
- сформировать навыки самостоятельно заниматься спортом, рефлексии и саморефлексии;
- сформировать компетенции группового взаимодействия.

**Педагогическая целесообразность.** Программа составлена с учетом требований нового Федерального государственного стандарта по формированию коммуникации обучающихся и взаимодействию их в команде, создает условия для гармоничного общения подростков и педагога, создает внутри этой деятельности атмосферу сотрудничества, взаимного доверия – детей друг с другом, детей и взрослого, но в тоже время и ориентирована на личностно-ориентированный подхода каждому ребенку. Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что для реализации цели и поставленных задач используется ресурс такой формы работы, как образовательная игра, которая позволяет дисциплинировать, воспитывать чувство коллективизма, волю, целеустремленность за счет получения новых инструментов активной познавательной деятельности. Игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры. Практико-ориентированность Программы позволяет проектировать индивидуальный здоровьесберегательный образовательный маршрут обучающегося с учетом направлений социально-экономического развития субъектов Российской Федерации. Предлагаемый цикл занятий призван оказать помощь учащимся в развитии гибких, или мягких, навыков – коммуникации, сотрудничества.

### **1.1.3. Отличительные особенности программы**

Язык реализации Программы: русский.

**Отличительной особенностью Программы** является личностно-ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций, а также модульный принцип построения.

Программа состоит из 3 модулей, объединенных единой целью, каждый из которых является относительно самостоятельной и завершенной информационной единицей, обустроенной соответствующим методическим обеспечением, и имеет свой уровень сложности. Данная структура Программы предполагает формирование различных аспектов физкультурно-спортивной деятельности (таблица 1). Глубина и сложность учебного материала различна в разных модулях, что дает возможность каждому обучающемуся овладеть учебным материалом по отдельным разделам Программы на разном уровне в зависимости от способностей и индивидуальных особенностей личности каждого обучающегося.

Таблица 1 – Характеристика модулей Программы

№ п/п	Модуль Программы	Краткая характеристика
1.	Модуль 1. Основы двигательных движений	Раскрывает основы двигательных движений и является подготовительным базисом перед началом занятий на этапах спортивной подготовки в образовательных учреждениях физкультурно-спортивной направленности
2.	Модуль 2. Основы здорового образа жизни	Раскрывает процесс освоения элементарных и эффективных способов поддержания и укрепления здоровья обучающихся различного возраста
3.	Модуль 3. Основы физической культуры	Обеспечивает формирование основ физической культуры, что позволяет определиться дальнейшим направлением обучения

Специфической особенностью тренировочных занятий является содействие нормальному физическому развитию, укреплению здоровья и формированию двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний. Занятия в этих группах направлены на общее физическое развитие, а также нравственных, эстетических качеств.

При занятиях необходимы: доброжелательность тренера-преподавателя, активность и эмоциональный настрой обучающихся, доброжелательная и активная среда.

В Программе предусмотрена возможность занятий по индивидуальной образовательной траектории (по индивидуальному учебному плану). Индивидуальный учебный план разрабатывается для отдельного обучающегося или группы обучающихся на основе учебного плана данной Программы, в котором определяется не более 2 часов в неделю. При формировании индивидуального учебного плана может использоваться модульный принцип, предусматривающий

различные варианты сочетания компонентов, входящих в учебный план Программы.

При реализации Программы в соответствии с индивидуальным учебным планом могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение. Обучение по индивидуальному учебному плану начинается с начала учебного года.

**Доступность реализации Программы для различных категорий учащихся.** Обучение по Программе осуществляется с детьми, имеющими разную социальную принадлежность, пол и национальность, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурно-спортивной направленности, подтвержденное справкой о состоянии здоровья медицинского учреждения.

Обучение по Программе **не осуществляется** с детьми с любым видом и типом психофизиологических особенностей (в том числе и с детьми ОВЗ, талантливыми детьми, детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации), с разным уровнем интеллектуального развития.

Программа реализуется как на объектах, находящихся в оперативном пользовании МБОУ ДО СШ «Юбилейная», так и на объектах образовательных учреждений, с которыми заключены договоры сетевой форме реализации Программы.

#### 1.1.4. Адресат программы

Программа ориентирована на обучающихся 5-18 лет (таблица 2), не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. Группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные, наполняемость групп составляет от 10 до 30 человек.

Набор на Программу проводится среди всех желающих. Набор в группы осуществляется без предварительного отбора. Входной контроль на определение навыков, умений и готовности к усвоению материала Программы не требуется.

Группы формируются среди разновозрастных обучающихся, допускается дополнительный набор обучающихся на основе тестирования. Списочный состав групп формируется в соответствии с регламентом санитарных норм и особенностями реализации Программы.

Таблица 2 – Рекомендуемые возрастные категории

№ п/п	Модуль Программы	Рекомендуемая возрастная категория
1.	Модуль 1. Основы двигательных движений	5-10 лет
2.	Модуль 2. Основы здорового образа жизни	8-18 лет
3.	Модуль 3. Основы физической культуры	8-18 лет



Условия приема детей: зачисление на Программу, реализуемую в сетевой форме, осуществляется через автоматизированную информационную систему «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/> в базовую образовательную организацию, учитываются в охвате детей в организации-участнике на основе договора о сетевой форме реализации Программы.

На период обучения в организации-участнике дети будут считаться обучающимися организации-участника и базовой организации одновременно (без отчисления).

### **1.1.5. Уровень программы, объем и сроки реализации**

Уровень Программы: стартовый (ознакомительный).

Объем Программы: 16 часов / 46 часов.

Срок реализации Программы: 4 недели для Программы объемом 16 часов и 11,5 недель для Программы объемом 46 часов.

### **1.1.6. Формы обучения**

Учебный план Программы максимально вариативен, предлагает различные модели освоения программного материала в условиях очного и очно-заочного форм обучения (с применением дистанционных технологий). Допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения.

Программа частично может быть реализована дистанционно с использованием электронного обучения (применением дистанционных технологий) и (или) комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе и включает все необходимые инструменты электронного обучения, в том числе в условиях режима «повышенной готовности» и других форс-мажорных обстоятельств: проведена с использованием дистанционных образовательных технологий и специальных сервисных платформ для проведения видеоконференций, и онлайн-встреч:

- организация онлайн-занятий в формате видеоконференции с использованием платформы Яндекс, Сферум. Телемост с демонстрацией презентации, видеозаписи с портала RuTube;

- организация онлайн-занятий с использованием электронной почты.

### **1.1.7. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Возможно проведение занятий по нескольким вариантам (таблица 3), учитывая график работы школы-сетевого партнера.

Таблица 3 – Вариативность проведения учебно-тренировочных занятий

Варианты проведения занятий	Общее количество часов обучения	Количество часов в неделю	Количество недель
Вариант 1	16	4	4
Вариант 2	46	4	11,5

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать двух академических часов при двухразовых учебно-тренировочных занятиях в неделю.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов и заканчиваются не позднее 20:00 часов по местному времени. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов. (пункт 3.6.2. СП 2.4.3648-20)

Расписание занятий составляется администрацией МБОУ ДО СШ «Юбилейная» в целях определения наиболее благоприятного режима учебных занятий и отдыха обучающихся, а также обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

### 1.1.8. Особенности организации образовательного процесса

Программа направлена на повышение вариативности дополнительного образования на основе сетевого партнерства.

Программа регламентирует действия сетевых партнеров (общеобразовательная организация и МБОУ ДО СШ «Юбилейная») – участников образовательного процесса для рационального использования финансовых средств за счет объединения ресурсов в целях решения общей образовательной цели и задачи, отвечающей интересам всех участников взаимодействия.

Способы реализации сетевого взаимодействия и обязательства организаций партнеров: базовая образовательная организация (МБОУ ДО СШ «Юбилейная») – осуществляет реализацию теоретической и практической части Программы, организует промежуточную и итоговую аттестации. Организация-участник – общеобразовательная организация, на базе которой учреждение дополнительного образования осуществляет реализацию занятий по Программе в оборудованном помещении.

В Программе предусмотрена возможность занятий по индивидуальной образовательной траектории (по индивидуальному учебному плану). Индивидуальный учебный план разрабатывается для отдельного обучающегося или группы обучающихся на основе учебного плана данной Программы, в котором определяется не более 4 часов в неделю. При формировании индивидуального учебного плана может использоваться модульный принцип, предусматривающий различные варианты сочетания компонентов, входящих в учебный план Программы. При реализации Программ в соответствии с индивидуальным

учебным планом могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение. Обучение по индивидуальному учебному плану начинается с начала учебного года.

Программа включает в себя различные формы работы, что способствует активному вовлечению обучающихся в учебно-тренировочный процесс и более быстрому достижению педагогических целей за счет приобретения участниками собственного опыта в практической деятельности. Обучающийся получает поддержку и уважение сверстников, имеет возможность приобрести новых друзей, иметь практику общественной жизни.

Таким образом, Программа актуальна для реализации в образовательных организациях всех форм собственности, не содержит внутренних и внешних факторов, препятствующих масштабированию.

## 1.2. Цель и задачи

**Целью Программы** является приобретение обучающимися базового минимума знаний, умений и навыков в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности, развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей.

### **Задачи Программы:**

#### Предметные:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенстве человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения,
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

#### Личностные:

- формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,
- достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации в потребности систематических занятий физической культурой и спортом;

- совершенствование морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, дисциплинированности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Метапредметные:

- планировать пути к достижению цели и соотносить свои действия с планируемыми результатами;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- знакомство и сплочение участников между собой;

- умение работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты;

- обеспечивать защиту и охрану природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

### 1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенстве человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения,

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Личностные результаты:

- формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,
  - достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
  - формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации в потребности систематических занятий физической культурой и спортом;
  - совершенствование морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, дисциплинированности;
  - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
  - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Метапредметные результаты:
- планировать пути к достижению цели и соотносить свои действия с планируемыми результатами;
  - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
  - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
  - развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
  - знакомство и сплочение участников между собой;
  - умение работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты;
  - обеспечивать защиту и охрану природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

#### 1.4. Содержание программы

Содержание Программы включает в себя различные аспекты получения знаний и навыков в области физической культуры. Вариативность построения годового учебного плана Программы представлена в таблице 4.

Таблица 4 – Вариативность построения годового учебного плана

№ п/п	Наименование модуля	Вариант 1			Вариант 2		
		Всего часов	Теория	Практика	Всего часов	Теория	Практика
1.	Модуль 1. Основы двигательных движений	<b>16</b>	7	9	<b>46</b>	11	35
2.	Модуль 2. Основы здорового образа жизни	<b>16</b>	7	9	<b>46</b>	11	35
3.	Модуль 3. Основы физической культуры	<b>16</b>	7	9	<b>46</b>	11	35

### 1.4.1. Учебно-тематический план обучения

Таблица 5 – Учебно-тематический план для 1 Варианта построения годового учебного плана

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Модуль 1. Основы двигательных движений</b>					
1.	Введение	2	1	1	Беседа
2.	Теоретическая подготовка	4	4	-	Беседа, Обсуждение
3.	Общая физическая подготовка	7	1	6	Практика, Тестирование
4.	Контрольные занятия	3	1	2	Итоговая аттестация
<b>Модуль 2. Основы здорового образа жизни</b>					
1.	Введение	2	1	1	Беседа
2.	Теоретическая подготовка	4	4	-	Беседа, Обсуждение
3.	Общая физическая подготовка	7	1	6	Практика, Тестирование
4.	Контрольные занятия	3	1	2	Итоговая аттестация
<b>Модуль 3. Основы физической культуры</b>					
1.	Введение	2	1	1	Беседа
2.	Теоретическая подготовка	4	4	-	Беседа, Обсуждение
3.	Общая физическая подготовка	7	1	6	Практика, Тестирование
4.	Контрольные занятия	3	1	2	Итоговая аттестация

Таблица 6 – Учебно-тематический план для 2 Варианта построения годового учебного плана

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Модуль 1. Основы двигательных движений</b>					
1.	Введение	4	2	2	Беседа
2.	Теоретическая подготовка	4	4	-	Беседа, Обсуждение
3.	Общая физическая подготовка	32	3	29	Практика, Тестирование
4.	Контрольные занятия	6	2	4	Итоговая аттестация
<b>Модуль 2. Основы здорового образа жизни</b>					
1.	Введение	4	2	2	Беседа
2.	Теоретическая подготовка	4	4	-	Беседа, Обсуждение
3.	Общая физическая подготовка	32	3	29	Практика, Тестирование
4.	Контрольные занятия	6	2	4	Итоговая аттестация
<b>Модуль 3. Основы физической культуры</b>					
1.	Введение	4	2	2	Беседа
2.	Теоретическая подготовка	4	4	-	Беседа, Обсуждение
3.	Общая физическая подготовка	32	3	29	Практика, Тестирование
4.	Контрольные занятия	6	2	4	Итоговая аттестация

### 1.4.2. Содержание учебно-тематического плана

Таблица 7 – Содержание учебно-тематического плана учебно-тренировочного процесса

№ п/п	Название радела, тема	Тематическое содержание учебно-тренировочных занятий	Теория / Практика (Т/П)	Кол-во часов
<b>Модуль 1. Основы двигательных движений</b>				<b>16/46</b>
1.	Введение	Знакомство с группой. Ознакомление с Программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена.	Т	1/2
		Ознакомление с местами проведения занятий.	П	1/2
2.	Теоретическая подготовка	Правила безопасности. Физическая культура в России.	Т	4/4
3.	Общая физическая подготовка	Понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей.	Т	1/3
		Общеразвивающие упражнения без предметов – Вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.	П	6/29
4.	Контрольные занятия	Методика выполнения контрольных упражнений. Техника безопасности во время выполнения контрольных упражнений.	Т	1/2
		Сдача контрольных упражнений по ОФП и СФП.	П	2/4
<b>Модуль 2. Основы здорового образа жизни</b>				<b>16/46</b>
1.	Введение	Знакомство с группой. Ознакомление с Программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена.	Т	1/2
		Ознакомление с местами проведения занятий.	П	1/2
2.	Теоретическая подготовка	Правила безопасности. Физическая культура и спорт в России. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Самоконтроль.	Т	4/4
3.	Общая физическая подготовка	Понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей.	Т	1/3
		Общеразвивающие упражнения с предметами – Упражнения с набивными мячами. Упражнения с короткой и длинной палкой. Упражнения с маленькими мячами. Подвижные игры и эстафеты – Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.	П	6/29

4.	Контрольные занятия	Методика выполнения контрольных упражнений. Техника безопасности во время выполнения контрольных упражнений.	Т	1/2
		Сдача контрольных упражнений по ОФП и СФП.	П	2/4
Модуль 3. Основы физической культуры				<b>16/46</b>
1.	Введение	Знакомство с группой. Ознакомление с Программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена.	Т	1/2
		Ознакомление с местами проведения занятий.	П	1/2
2.	Теоретическая подготовка	Правила безопасности. Физическая культура и спорт в России. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Самоконтроль.	Т	4/4
3.	Общая физическая подготовка	Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей.	Т	1/3
		Строевые упражнения – Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Упражнения с сопротивлением в парах. Акробатические упражнения – Кувьрки вперед и назад в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега; Длинный кувьрок вперед и назад.	П	6/29
4.	Контрольные занятия	Методика выполнения контрольных упражнений. Техника безопасности во время выполнения контрольных упражнений.	Т	1/2
		Сдача контрольных упражнений по ОФП и СФП.	П	2/4



## **Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Календарный учебный график**

Составляется ежегодно в соответствии с учебным планом и содержанием для каждой учебной группы. Хранится в электронном виде. Возможны занятия по индивидуальной образовательной траектории. (Приложение)

### **2.2. Условия реализации программы**

**Материально-техническое оснащение.** Требования к материально-технической базе и инфраструктуре и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих обучение по Программе, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Также необходимы:

1. Стенка гимнастическая
2. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
3. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
4. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
5. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, мячи для метания
6. Станок для регистрации сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа
7. Палка гимнастическая
8. Скакалка детская
9. Мат гимнастический
10. Канат для лазанья
11. Обруч пластиковый детский
12. Планка для прыжков в высоту
13. Стойка для прыжков в высоту
14. Флажки: разметочные с опорой, стартовые
15. Сигнальные конусы
16. Рулетка измерительная
17. Коврик для прыжков в длину с места
18. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
19. Сетка волейбольная

20. Кегли
21. Секундомер
22. Свисток
23. Компьютер, проектор, экран
24. Учебная и методическая литература

**Кадровые условия.** Для реализации Программы необходим педагог дополнительного образования с профильным образованием, он должен иметь профессиональную квалификацию, необходимый для выполнения трудовых функций уровень подготовки, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования», утвержденному приказом Министерства труда и социального развития от 22.09.2021 г. № 652.

Педагог должен:

обладать знаниями и специальными навыками по действиям в чрезвычайных ситуациях, оказанию первой доврачебной помощи обучающимся;

знать и учитывать индивидуальные особенности детей и подростков, возрастные особенности развития, физического и психологического состояния, владеть методиками адаптации и реабилитации;

знать анимационные технологии при организации досуга и отдыха, создавать атмосферу благожелательности и гостеприимства;

уметь разрешать конфликтные ситуации.

**Информационное обеспечение:**

Сайт МБОУ ДО СШ «Юбилейная», социальные сети, СМИ.

### 2.3. Формы контроля и аттестации

Федеральный закон № 273-ФЗ не предусматривает проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, но и не запрещает ее проведение с целью установления:

- соответствия результатов освоения Программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;

- соответствия процесса организации и осуществления Программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации Программ.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя сферы дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Формой контроля является итоговая аттестация по общей физической подготовке, с целью определения соответствия результатов освоения Программы заявленным задачам и планируемым результатам. Инструментарием являются контрольные упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся. Итоговая аттестация проводится в конце периода обучения.

Результаты мониторинга заносятся в протокол (Рисунок) и обрабатываются в электронном виде в соответствии с нормативами оценки контрольных упражнений (Таблица 8).

Протокол № \_\_\_\_

Контрольных упражнений по общей физической подготовке, обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по общей физической подготовке

Группа \_\_\_\_\_ Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Год рождения	Бег 30 метров (с)	Прыжок в длину с места (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Принял: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

#### Рисунок – Протокол итоговой аттестации для обучающихся по Программе

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы. В процессе физкультурно-спортивной подготовки систематически ведется учет подготовленности путем:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- Оценки результатов выступления в соревнованиях;
- Индивидуальных показателей;
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Программа тестирования:

- Бег 30 метров, сек – Выполняется с высокого старта, представляет собой бег по прямой.
- Прыжок в длину с места, см – Выполняется толчком двух ног от линии. Измерение дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз – Выполняется из положения упор лежа, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Туловище и ноги представляют одну плоскость. Отжимание считается выполненным, если при сгибании рук уровень расположения груди находится не выше 10 см от уровня опоры.

Упражнения оцениваются по бальной системе: «высокий», «средний», «низкий» баллы.

Спортсмену, сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет, идут результаты трех тестов, итоговый уровень определяется по среднему баллу всех тестов.

Таблица 8 – Нормативы оценки контрольных упражнений

Возраст (полных лет)	Уровень	Бег 30 метров (с)	Прыжок в длину с места (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
5	Высокий	7,7	90	4
	Средний	7,8	85	3
	Низкий	7,9	80	2
6	Высокий	7,6	95	5
	Средний	7,7	90	4
	Низкий	7,8	85	3
7	Высокий	7,5	100	6
	Средний	7,6	95	5
	Низкий	7,7	90	4
8	Высокий	7,4	105	6
	Средний	7,5	100	5
	Низкий	7,6	95	4
9	Высокий	7,3	115	7
	Средний	7,4	105	6
	Низкий	7,5	100	5
10	Высокий	7,1	120	7
	Средний	7,3	110	6
	Низкий	7,4	105	5
11	Высокий	7	125	8
	Средний	7,2	115	7
	Низкий	7,3	110	6
12	Высокий	6,9	130	8
	Средний	7,1	120	7
	Низкий	7,2	115	6
13	Высокий	6,8	135	9
	Средний	7	125	8
	Низкий	7,1	120	7
14	Высокий	6,7	140	9
	Средний	6,9	130	8
	Низкий	7	125	7
15	Высокий	6,5	150	10
	Средний	6,7	140	9
	Низкий	6,9	130	8
16	Высокий	6,3	160	11
	Средний	6,5	150	10
	Низкий	6,7	140	9
17	Высокий	6,1	170	12
	Средний	6,3	160	11
	Низкий	6,5	150	10
18	Высокий	5,9	180	14
	Средний	6,1	170	12
	Низкий	6,3	160	11

## 2.4. Оценочные материалы

Оценка образовательных результатов учащихся по Программе носит вариативный характер и проводится по окончании освоения учащимися основных тем, с целью определения уровня освоения программного материала в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном локальным нормативным актом МБОУ ДО СШ «Юбилейная».

Мониторинг предметных результатов. Система контроля знаний и умений учащихся представляется в виде учета результатов по итогам выполнения контрольных упражнений.

Мониторинг оценки личностных результатов осуществляется педагогом дополнительного образования преимущественно на основе наблюдений во время образовательной деятельности, результаты которого обобщаются в конце каждого образовательного модуля.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов. В ходе реализации Программы используются следующие формы отслеживания и фиксации образовательных результатов учащихся:

- аналитическая справка,
- журнал посещаемости,
- материалы тестирования,
- фото, отзыв детей и родителей, др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов. В ходе реализации Программы могут использоваться следующие формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- аналитический материал по итогам проведения физической диагностики,
- открытое занятие.

Критерии оценки уровня теоретической и практической подготовки:

- высокий уровень – обучающийся освоил практически весь объем знаний 100-80%, предусмотренных Программой за конкретный период;
- средний уровень – у обучающегося объем усвоенных знаний составляет 70-50%;
- низкий уровень – обучающийся овладел менее чем 50% объема знаний, предусмотренных Программой;
- Программу не освоил - обучающийся овладел менее чем 20% объема знаний, предусмотренных Программой.

Работа с родителями занимает большое место при реализации Программы. Это обусловлено тем, что учебно-воспитательный процесс предполагает разнообразные формы работы.

Для родителей проводятся собрания, индивидуальные встречи, беседы, открытые занятия.

## 2.5. Методические материалы

### Педагогические технологии

Методическую основу освоения Программы составляют современные педагогические технологии и методы обучения (таблица 9).

Таблица 9 – Педагогические технологии и методы обучения

Наименование технологии или метода	Краткое описание технологии или метода
Игровая технология	- ведущая технология при работе с детьми младшего школьного возраста, применяется на всех занятиях для стимулирования познавательной и активизации мыслительной деятельности.
Интерактивные технологии	- ролевые игры. Презентация результатов работы, личных достижений.
Информационно-компьютерные технологии	- применяется в некоторых занятиях, используется спектр различных программных и технических средств для достижения наилучшего образовательного эффекта: мультимедиа презентации, обучающие видеоролики, ресурсы Интернет-сайтов, электронных библиотек и др.
Технология проблемного обучения	- создание под руководством педагога проблемных ситуаций и организация активной самостоятельной деятельности учащихся по их разрешению.
Дистанционные технологии	- применяются при организации обучения на расстоянии на основе использования современных информационных и телекоммуникационных технологий в условиях введения карантина, активированных дней. Для проведения занятий в режиме онлайн используются такие программные средства как платформа «Сферум», закрытая группа объединения во ВКонтакте. Это могут быть презентации, видеоролики, инструкционная карточка, ссылки на интернет-ресурсы. Размещаются данные материалы в закрытой группе во ВКонтакте, на персональном сайте педагога.
Технологии, способствующие формированию у учащихся soft skills Action Learning (англ. – обучение на опыте других)	- разбор сложных учебных ситуаций в форматах групповой работы и изучения собственного опыта в сравнении с опытом других через интерактивный обмен мнениями и задавание вопросов. Применение данной технологии позволяет сформировать культуру диалога и взаимного участия в команде, укрепить взаимодействие между участниками группы.
Демонстрационный метод	- метод демонстраций обычно связан с демонстрацией приборов, опытов, технических установок, различного рода препаратов. К демонстрационным методам относят также показ кинофильмов и диафильмов.
Метод применения сравнения	- зрительное сопоставление различных предметов или частей одного объекта с другим, находящимся перед глазами обучающихся, для выявления характерных черт, особенностей объекта, показа его оригинальности. При этом сравнивают друг с другом как схожие, так и разные по своему внешнему облику объекты.
Метод работы с книгой, определителями,	- метод обучения, включающий ряд приемов самостоятельной работы с печатными источниками: конспектирование (краткое изложение, краткая запись прочитанного); заполнение таблиц, составление схем по смыслу и озаглавливание их.

тематическими материалами	
Метод исследования	- глубокое изучение объекта, его внимательное рассмотрение с заранее поставленной целью: выяснение какого-либо вопроса, получение ответа, установление причин исторического события.
Метод инструкции	- сведения (алгоритм действий, перечень советов) о выполнении каких – либо операций или осуществления каких-либо функций. Например, это может быть инструкция о поведении детей во время мероприятий, правильное обращение с предметами и т.д.
Метод тематического подбора материала	- папка с систематизированным подбором материалов по какой – либо теме и указанием содержания.

При реализации Программы используются следующие методы:

- словесный, наглядный, практический, игровой;
- для решения воспитательных задач применяются убеждение, поощрение, мотивация.

Формы организации учебного занятия. В соответствии с содержанием учебного плана и поставленным для данного занятия задачами (функциями) определяется вид занятия (диагностическое занятие, вводное занятие, практическое занятие и т.д.) и выбирается форма организации образовательного процесса (коллективная, групповая, парная, индивидуальная форма или одновременное их сочетание).

Формы организации учебного занятия: практическое занятие, беседа, презентация, дискуссия, игра.

Образовательный процесс на основе современных педагогических технологий гарантирует достижение поставленных целей. Для эффективности занятий используются следующие методы:

- словесный (объяснение, лекция, беседа, инструктаж);
- контроля и самоконтроля (опрос, самооценка, самоанализ);
- мотивации и стимулирования (поощрение, одобрение, конкурс и др.);
- аудиовизуальный (медиа-, видео-, аудиоаппаратура, фото).

Алгоритм учебного занятия:

Алгоритм занятия состоит из трех частей:

1. Подготовительная часть:
  - 1.1. Эмоциональная настройка; Активизация внимания и создание благоприятного психологического климата;
  - 1.2. Обозначение задач на занятие;
  - 1.3. Проведение подготовительных физических и умственных упражнений.
2. Основная часть:
  - 2.1. Формирование новых умений, навыков и знаний;
  - 2.2. Развитие физических способностей;
  - 2.3. Развитие приобретенных качеств и способностей.
3. Заключительная часть:

3.1. Снижение функционального состояния систем организма к исходному положению;

3.2. Краткое подведение итогов;

3.3. Рефлексия.

Все занятия базируются на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности, индивидуализации и регулярности.



## Раздел 3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

### 3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Главной целью воспитательной работы является разностороннее развитие личности ребенка, самоопределение и социализация, общее оздоровление его организма, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2). А также укрепление физических и духовных сил обучающегося, приобретение им знаний, умений и навыков самостоятельной физической деятельности.

Задачами воспитания по Программе физкультурно-спортивной направленности:

- формирование физически здорового растущего человека;
- формирование готовности к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов;
- создание условий для реализации естественной двигательной активности, освоения новых двигательных действий, развития волевых качеств, установления новых межличностных контактов в рамках каждой группы;
- формирование в личности ребенка повышенного эмоционального фона, вызванного яркими, глубокими позитивными и негативными эмоциями в случае успеха или неудачи;
- развитие самопознания, собственного спортивного потенциала;
- воспитание взаимной ответственности, ответственной зависимости, личной организованности, мотивации, здорового образа жизни;
- приобретение опыта готовности отстаивать интересы своего коллектива в соревнованиях различного уровня, направленности на результат и победу в спортивных соревнованиях.

Целевые ориентиры воспитания детей по Программе:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей языка, литературы, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку;

- воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим.

### 3.2. Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения обучающихся является учебно-тренировочное занятие. В ходе учебно-тренировочных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием Программы обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;
- осознают себя способными к нравственному выбору;
- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Решение задач информирования обучающихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебно-тренировочных занятий.

Ключевой формой воспитания обучающихся при реализации Программы является организация их взаимодействий в группе, в подготовке и проведении календарных праздников и отчетных мероприятий согласно календарному плану воспитательной работы, утвержденного в МБОУ ДО СШ «Юбилейная».

В воспитательной деятельности с обучающимися по Программе используются методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение),
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод поручения;
- метод поощрения (индивидуального и публичного).

Поручение – метод воспитания, развивающий необходимые качества, приучающий к положительным поступкам. В зависимости от педагогической цели, содержания и характера поручения бывают индивидуальными, групповыми и коллективными, постоянными и временными. Любое поручение имеет две стороны: меру полномочия (тебе доверили, тебя попросили, кроме тебя этого никто не сможет сделать, от тебя зависит успех общего дела и т. д.) и меру ответственности (от тебя требуется усилие воли, необходимо довести порученное дело до конца и т. д.). Если какая-либо из этих сторон организована (мотивирована) слабо, то поручение не будет выполнено или не даст нужного воспитательного эффекта. Поощрение – выражение положительной оценки, одобрения, признания тех лучших качеств, которые проявились в учебе и поступках школьника

К методам оценки результативности реализации Программы в части воспитания можно отнести:

- педагогическое наблюдение, в процессе которого внимание педагогов сосредотачивается на проявлении в деятельности обучающихся и в ее результатах, определенных в данной Программе целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач Программы;

- отзывы, интервью, материалы рефлексии, которые предоставляют возможности для выявления и анализа продвижения обучающихся (индивидуально и в группе в целом) по выбранным целевым ориентирам воспитания в процессе и по итогам реализации Программы, оценки личностных результатов участия обучающихся в деятельности по Программе.

В процессе и в итоге освоения Программы обучающиеся демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремленностью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу о других людях и т. д.). Обучающиеся обозначают личностную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, целям и результатам собственных действий. Педагог, родители (законные представители) обучающихся и сами обучающиеся таким образом получают свидетельства достижения задач воспитания, усвоения нравственных ориентиров и ценностей в деятельности по данной Программе. Самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) и других участников образовательных событий и мероприятий также дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания обучающихся.

Примерный календарный план воспитательной работы представлен в Таблице 10.

Таблица 10 – Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Форма проведения	Сроки проведения	Практический результат
1	Формирование сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также к жизни и здоровью окружающих людей	Дни здоровья и спорта	в течении учебного года	Осознанное отношение к жизни, здоровью окружающих и своей
2	Развитие общей культуры обучающихся через традиционные мероприятия спортивной школы, выявление и работа с одаренными детьми	Дни здоровья и спорта	в течении учебного года	Рост общей культуры обучающихся в обществе
3	Воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания	Дни здоровья и спорта	в течении учебного года	Ведение здорового образа жизни, ответственное отношение в обществе
4	Развитие системы профориентации в спортивной школе	Беседы, семинары, лекции	в течении учебного года	Понимание интересующих направлений в спорте

5	Формирование у детей гражданско-патриотического сознания, духовно-нравственных ценностей гражданина России	Беседы, семинары, лекции	в течении учебного года	Гражданско-патриотическое сознание
6	Развитие коммуникативных навыков и формирование адекватного поведения	Беседы, семинары, лекции	в течении учебного года	Умение взаимодействовать в обществе

### 3.3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности коллектива обучающихся на основной учебной базе реализации Программы в организации дополнительного образования, в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на мероприятиях (согласно плану воспитательной работы, утвержденного в организации) с учетом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением обучающихся, их общением, отношениями друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по Программе.

Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по Программе проводится путем опросов родителей в процессе реализации Программы (отзывы родителей).

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур – опросов, используются только в виде анонимных данных.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учеб.-метод. пособие / сост.: Ш.З. Хуббиев, С.М. Лукина, Т.Е. Коваль, Л.В. Ярчиковская. – СПб.: Изд-во С.-Петерб. Ун-та, 2018. – 272 с.
2. Веселкин, М.С. Методика развития физических качеств с использованием игр и игровых упражнений в тренировке юных спринтеров / М.С. Веселкин, А.В. Лазуткин // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы XIII Международной научно-практической конференции (28-30 января 2019 г.). – Смоленск, 2019. – С. 42 – 46.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 136 с.
4. Голиус, С.Т. Эффективность тренировочной нагрузки с ориентацией на развитие скоростно-силовых качеств / С.Т. Голиус // Физическое воспитание студентов. – Харьков, 2003. – № 4. – С. 28 – 36.
5. Маслоу, А. Мотивация и личность. / А. Маслоу. 3-е изд. – СПб.: Питер, 2019. – 400 с.
6. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие / В.Г. Никитушкин. – М.: Москомспорт, 2009. – 112 с.
7. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. 6-е изд., испр. и доп. / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Советский спорт, 2016. – 624 с.
8. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980. – 255 с.
9. Шутьева, Е.Ю. Воспитание скоростно-силовых способностей у студентов на уроках физической культуры / Е.Ю. Шутьева, Т.В. Зайцева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – № 5. – С. 3 – 8.
10. Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ – 87с.

### **Перечень интернет-ресурсов:**

1. Официальный сайт Министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>
2. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kubansport.ru/>
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>
4. Российское антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusada.ru>
5. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.roc.ru/>

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
по общей физической подготовке  
на 20\_\_–20\_\_ учебный год

№ п/п	Дата занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения занятия	Форма контроля
1						
2						
3						
4						

Итого по Программе см. таблица 4.

**ПАСПОРТ**

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
по общей физической подготовке

Наименование муниципалитета	Город Краснодар
Наименование организации	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования муниципального образования город Краснодар спортивная школа «Юбилейная»
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	66105
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общей физической подготовке
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, вне бюджета)	Программа реализуется за счет бюджетных средств (муниципальное задание, социальный сертификат)
ФИО автора (составителя) программы	Васильев Е.Е., заместитель директора, Гарбуз Е.Н., заместитель директора
Краткое описание программы	Программа способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни. А также укреплению физических и духовных сил обучающегося, приобретению им знаний, умений и навыков самостоятельной физической деятельности.
Форма обучения	очная и очно-заочная форма обучения (с применением дистанционных технологий)
Уровень содержания	стартовый (ознакомительный)
Продолжительность освоения (объем)	16 часов / 46 часов
Возрастная категория	5-18 лет
Цель программы	Целью Программы является приобретение обучающимися базового минимума знаний, умений и навыков в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности, развитие

	индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей
Задачи программы	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</li> <li>- овладение системой знаний о физическом совершенстве человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения,</li> <li>- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;</li> <li>- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; - расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.</li> </ul> <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,</li> <li>- достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.</li> <li>- формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации в потребности систематических занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- совершенствование морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, дисциплинированности;</li> <li>- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> </ul>



	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать пути к достижению цели и соотносить свои действия с планируемыми результатами;</li> <li>- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</li> <li>- знакомство и сплочение участников между собой;</li> <li>- умение работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты;</li> <li>- обеспечивать защиту и охрану природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.</li> </ul>
Ожидаемые результаты	<p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</li> <li>- овладение системой знаний о физическом совершенстве человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения,</li> <li>- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;</li> <li>- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.</li> </ul> <p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.</li> <li>- формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации в потребности систематических занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- совершенствование морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, дисциплинированности;</li> <li>- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> </ul> <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать пути к достижению цели и соотносить свои действия с планируемыми результатами;</li> <li>- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</li> <li>- знакомство и сплочение участников между собой;</li> <li>- умение работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты;</li> <li>- обеспечивать защиту и охрану природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.</li> </ul>
<p>Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)</p>	<p>Обучение по Программе осуществляется с детьми, имеющими разную социальную принадлежность, пол и национальность, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурно-спортивной направленности, подтвержденное справкой о состоянии здоровья медицинского учреждения.</p> <p>Обучение по Программе не осуществляется с детьми с любым видом и типом психофизиологических особенностей (в том числе и с детьми ОВЗ, талантливыми детьми, детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации), с разным уровнем интеллектуального развития.</p>
<p>Возможность реализации в сетевой форме</p>	<p>Программа реализуется как на объектах, находящихся в оперативном пользовании МБОУ ДО СШ «Юбилейная», так и на объектах образовательных учреждений, с</p>

	<p>которыми заключены договоры сетевой форме реализации Программы.</p>
<p>Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий</p>	<p>Программа частично может быть реализована дистанционно с использованием электронного обучения (применением дистанционных технологий) и (или) комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе и включает все необходимые инструменты электронного обучения, в том числе в условиях режима «повышенной готовности» и других форс-мажорных обстоятельств: проведена с использованием дистанционных образовательных технологий и специальных сервисных платформ для проведения видеоконференций, и онлайн-встреч:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация онлайн-занятий в формате видеоконференции с использованием платформы Яндекс, Сферум. Телемост с демонстрацией презентации, видеозаписи с портала RuTube;</li> <li>- организация онлайн-занятий с использованием электронной почты.</li> </ul>
<p>Материально-техническая база</p>	<p>Требования к материально-технической базе и инфраструктуре и иным условиям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наличие тренировочного спортивного зала;</li> <li>- наличие тренажерного зала;</li> <li>- наличие раздевалок, душевых;</li> <li>- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих обучение по Программе, в том числе организацию систематического медицинского контроля.</li> </ul> <p>Также необходимы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стенка гимнастическая</li> <li>2. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)</li> <li>3. Перекладина гимнастическая (пристеночная)</li> <li>4. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)</li> <li>5. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, мячи для метания</li> <li>6. Станок для регистрации сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа</li> <li>7. Палка гимнастическая</li> <li>8. Скакалка детская</li> <li>9. Мат гимнастический</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"><li>10. Канат для лазанья</li><li>11. Обруч пластиковый детский</li><li>12. Планка для прыжков в высоту</li><li>13. Стойка для прыжков в высоту</li><li>14. Флажки: разметочные с опорой, стартовые</li><li>15. Сигнальные конусы</li><li>16. Рулетка измерительная</li><li>17. Коврик для прыжков в длину с места</li><li>18. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям</li><li>19. Сетка волейбольная</li><li>20. Кегли</li><li>21. Секундомер</li><li>22. Свисток</li><li>23. Компьютер, проектор, экран</li><li>24. Учебная и методическая литература</li></ol>
--	--