

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА
муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа № 7
муниципального образования город – курорт Анапа

Принята на заседании
педагогического совета
от 01.03.2024 г.
Протокол № 9

Утверждена
приказом директора
МБУ ДО СШ № 7
от 29.03.2024 № 20/ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Адаптивная физическая культура»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год (108 часов)

Возрастная категория: от 7 до 18 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID -номер программы в Навигаторе: 1600

Состав группы: от 5 до 10 обучающихся

Автор составитель:
Стамбольян Иван Русланович,
заместитель директора по УСР.

г. Анапа, 2024

ПАСПОРТ
дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы
физкультурно-спортивной направленности «Адаптивная физическая
культура»

Наименование муниципалитета	МО город-курорт Анапа
Наименование организации	МБУ ДО СШ № 7 МО город-курорт Анапа
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	1600
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Адаптивная физическая культура»
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	Реализуется на бюджетной основе
ФИО автора (составителя) программы	Стамбольян Иван Русланович
Краткое описание программы	Программа рассчитана на детей с ОВЗ (глухие, слабослышащие и позднооглохшие, иные нарушения развития, тяжелые нарушения речи, нарушение опорно-двигательного аппарата) в возрасте от 7 до 18 лет.
Форма обучения	Очная
Уровень содержания	Базовый
Продолжительность освоения (объём)	1 год (108 часов)
Возрастная категория	7 – 18 лет
Цель программы	1. Коррекция и укрепления физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья; 2. Формирование у детей с ОВЗ осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.
Задачи программы	Предметные: 1) Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков; 2) Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков; 3) Обучение правильному обращению с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности; 4) Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве. Личностные: 1) Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях; 2) Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости. 3) Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями; 4) Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни. Метапредметные: 1) Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции); 2) Формирование и совершенствование двигательных навыков

	прикладного характера; 3) Развитие пространственно-временной дифференцировки.
Ожидаемые результаты	1. Предметные 1) Овладение основными приемами техники и тактики по обучаемым видам спорта; 2) Приобретение необходимых теоретических знаний; 3) Изучение истории развития видов спорта; 4) Подготовка учащихся к соревнованиям по изучаемым видам спорта. 2. Метапредметные 1) Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования; 2) Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях; 3) Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; 4) Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль; 5) Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. 3. Личностные 1) Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; 2) Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности; 3) Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; 4) Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни; 5) Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции.
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	Да
Возможность реализации в сетевой форме	Нет
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	Нет
Материально-техническая база	1) Наличие места для проведения занятий с лицензией, отвечающей требованиям безопасности и требованиям СанПиН. 2) Наличие инвентаря, из расчета на группу 20 человек: мяч футбольный (5 штук), баскетбольный (5 штук), скакалка (10 штук), лесенка «координационная» (1 штука), ограничители пространства (40 штук), конусы (10 штук), комплект для игры в дартс, шашки (2 штуки), шахматы (2 штуки), стол для настольного тенниса. 3) Наличие тренеров-преподавателей, имеющих квалификацию соответствия или выше.

Содержание

1	Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты:.....	5
1.1	Пояснительная записка.....	5
1.2	Цели и задачи программы.....	10
1.3	Содержание программы.....	11
1.3.1	Учебный план	11
1.3.2	Содержание учебного плана.....	12
1.4	Планируемые результаты.....	17
2	Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации:.....	19
2.1	Календарный учебный график.....	19
2.2	Воспитательная работа.....	19
2.3	Условия реализации программы.....	22
2.4	Формы контроля и аттестации.....	22
2.5	Оценочные материалы.....	26
2.6	Методическое обеспечение программы.....	28
2.7	Список литературы.....	30

1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1 Пояснительная записка

Программа адаптивная физическая культура имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с нормативно – правовыми документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, Москва, 2015 г. – Информационное письмо 09-3242 от 18.11.2015 г.

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, Краснодар, 2020 г. – Информационное письмо 47.01-13-6067/20 от 24.03.2020 г.

8. «Положение о порядке обучения по индивидуальному учебному плану (программе) в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа № 7 муниципального образования город-курорт Анапа», принятое на педагогическом совете МБУ ДО СШ № 7 протокол от 01.03.2024 № 9.

Направленность

Данная программа относится к физкультурно-спортивной направленности и направлена на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на физическое воспитание личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, выявление и поддержку детей,

проявивших выдающиеся способности в избранном виде спорта, в том числе и детей находящихся в трудной жизненной ситуации.

Актуальность

В настоящее время в РФ социальная политика является приоритетным направлением курса развития страны, и развитие детского и юношеского спорта - одно из таких направлений. Это связано одновременно с несколькими причинами: во-первых, со слабым здоровьем современных российских школьников, во-вторых, с необходимостью воспитывать среди нынешних детей будущих олимпийских чемпионов, а в-третьих, с потребностью современного общества в организациях, занимающихся досугом школьников в целом.

В соответствии со Стратегией социально-экономического развития МО город-курорт Анапа до 2030 г одной из перспективных отраслей развития является спортивная индустрия. Анапа, имея огромный климатический потенциал, может стать национальным центром развития игровых и циклических видов спорта. Именно спортивная индустрия – та область, которая способна сглаживать сезонные колебания туристско-рекреационного сектора. Стратегический фокус при этом – массовая физкультура, а не спорт высоких достижений.

Стратегия социально-экономического развития МО город-курорт Анапа полностью разделяет ценности стратегии социально-экономического развития Краснодарского края, в соответствии с которой высшей ценностью является человек. Ряд достаточно существенных выводов позволяет сделать анализ возрастной структуры населения МО город-курорт Анапа, наиболее важным из которых является увеличение численности населения до 14 лет, что обусловлено высоким уровнем рождаемости в течение уже достаточно продолжительных временных отрезков.

Миссией стратегии МО город-курорт Анапа является формирование благоприятных условий для развития, привлечения и аккумуляции человеческого капитала, талантливых людей и компетенций в рамках муниципального образования для последующего его задействования и достижения устойчивых темпов социального и экономического развития. В связи с увеличением потока миграции и ростом населения на территории МО город-курорт Анапа появляются новые задачи:

- достичь качества образования, соответствующего требованиям рынка, использовать в этих целях общепризнанные международные процедуры и инструменты контроля качества образования;
- обеспечить реализацию концепции обучения через всю жизнь.
- разработать и интегрировать в образовательный процесс инновационные образовательные технологии, лучшие мировые практики;
- создать условия для консолидации образовательной, научной и инновационной деятельности;
- внедрить программы дистанционного обучения, цифровые и электронные средства обучения нового поколения;

- повысить качество образовательной инфраструктуры в соответствии с запросами и потребностями населения и гостей муниципального образования.
- стимулировать развитие массового спорта через финансирование строительства общедоступных объектов спортивно-оздоровительной инфраструктуры (спортивные площадки, велосипедные дорожки, манежи и прочее).
- распространить практику онлайн-трансляций соревнований, которые проходят на территории муниципального образования.
- модернизировать и оптимизировать материально-техническую базу учреждений физической культуры и спорта;
- обеспечить систему образования высококвалифицированными конкурентоспособными педагогическими кадрами, несущими высокую социальную ответственность за качество результатов образования, гибко управляющими образовательными траекториями обучающихся.

Для реализации поставленных задач на территории МО город-курорт Анапа строятся новые спортивные объекты, что позволяет еще большему количеству детей получать дополнительное образование в области физкультурно-спортивной направленности. Таким образом более актуальным является привлечение детей к занятиям спортом.

Занятия спортом позволяют воспитывать не только силу и выносливость, но развивать в детях силу воли, целеустремленность, лидерские качества, стремление побеждать и умение соперничать, сохраняя дружбу.

Занятия спортом позволяют укрепить здоровье и развиваться всем без исключения категориям людей. Спорт позволяет человеку развиваться не только физически, а также морально и творчески.

Новизна

Ребенок с особыми потребностями в образовании – это новое для современного общества понятие. Ребенок с особыми образовательными потребностями — это ребенок с нарушениями, вследствие которых к нему нужно применять особые образовательные программы, отличные от стандартных. К таким детям также относят разные категории детей, в том числе и детей с различными нарушениями речи и задержкой психического развития.

Педагогическая целесообразность программы

В данной программе предусмотрены следующие основополагающие принципы:

- 1) Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- 2) Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала;

3) Вариативность – предусматривает, выполнение индивидуальных заданий для самостоятельной работы, в зависимости от уровня освоения программы.

При изучении программы осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами теории и основными принципами изучаемых видов спорта

Отличительные особенности программы

Главным отличием данной программы является возможность ее изучения детей с ОВЗ, для этого обучающиеся проходят тестирование физического развития, и теоретических знаний.

Основным направлением в программе является физическое развитие обучающихся.

Уровень спортивной подготовленности адаптированы к возможностям обучающихся.

Программа состоит из двух модулей. **Модуль № 1 «Вводный» и Модуль № 2 «Развивающий».**

Адресат программы

Программа рассчитана на детей с ОВЗ (глухие, слабослышащие и позднооглохшие, иные нарушения развития, тяжелые нарушения речи, нарушение опорно-двигательного аппарата) в возрасте от 7 до 18 лет. Для изучения программы, зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача.

Программа также ориентирована на детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Её содержание и используемые методы обучения могут содействовать преодолению психологических, познавательных, ценностных, психофизических проблем и сформировать на этой основе позитивную жизненную позицию.

Слабослышащие – дети с частичной слуховой недостаточностью, затрудняющей речевое развитие. У слабослышащих детей ограничены возможности получать значительную часть знаний об окружающем мире через слуховые ощущения и восприятия. Это затрудняет процесс познания и оказывает отрицательное влияние на формирование других ощущений и восприятий. В связи с нарушением слуха особую роль приобретает зрение, на базе которого развивается речь слабослышащего ребенка. Очень важными в процессе познания окружающего мира становятся двигательные, осязательные, тактильно-вибрационные ощущения. Особенности мышления детей с нарушениями слуха связаны с замедленным овладением словесной речью. Нарушение слуха оказывает влияние на формирование всех мыслительных операций, приводит к затруднениям в использовании теоретических знаний на практике. Исследования показали, что слабослышащему ребенку нужно несколько больше времени для осмысления полученных знаний, чем его слышащему сверстнику. В соответствии с общими закономерностями психического развития личность слабослышащего или глухого ребенка

формируется в процессе общения со сверстниками и взрослыми в ходе усвоения социального опыта. Специалисты считают, что при своевременно оказанной коррекционной помощи отклонения в развитии личности детей с нарушениями слуха могут быть преодолены. Эта помощь заключается в преодолении сенсорной и социальной депривации, в развитии социальных контактов ребенка, во включении его в общественно-полезную деятельность.

Умственная отсталость - сложное психопатологическое состояние, характеризующееся невозможным развитием интеллекта и связанных с ним качеств жизнедеятельности человека по причине ограничений развития или функционирования центральной нервной системы, чаще – головного мозга. Признаки умственной отсталости у детей, в легкой форме, наиболее заметны при попытках получать новые знания и закрепления их в долговременной памяти. Детям с легкой формой расстройства доступно обобщение нового материала, однако закрепление происходит на механическом уровне и только через несколько попыток. Эмоциональное состояние характеризуется, как стабильное, не требующее особо внимания для его коррекции. Такое условие значительно облегчает условия обучения. Мышлению присущ наглядно-демонстративный характер, так как обобщение и связывание различных характерных особенностей объектов, не доступно. Смысл текстов, прочитанных на занятиях, воспринимается очень слабо, за счет ограниченных объемов краткосрочной памяти и особенностей ее функционирования. Личность ребенка обладает незрелостью, он не способен самостоятельно принимать и анализировать свои решения. Познавательная деятельность и трудоспособность находятся на низком уровне. Инициатива практически всегда отсутствует. Речь бедная, косноязычная. При грамотном подходе педагогов и специалистов, прогноз при дебильности достаточно благоприятен. Как правило, это монотонная работа, со стереотипными действиями, которые необходимо повторять в течение рабочего времени, дабы достичь высоких показателей производства. С такими задачами умственно отсталые люди, при легкой форме расстройства, справляются великолепно.

При ДЦП, как правило, сочетаются двигательные расстройства, речевые нарушения и задержка формирования отдельных психических функций. Двигательные нарушения при ДЦП выражаются в поражении верхних и нижних конечностей (нарушение мышечного тонуса, патологические рефлексy, наличие насильственных движений, нарушение равновесия и координации, недостатки мелкой моторики). Их внимание характеризуется неустойчивостью, повышенной отвлекаемостью, недостаточной концентрированностью на объекте. Недостатки памяти ведут к медленному накоплению знаний и умений по учебным дисциплинам. У большинства учащихся отмечаются нарушения умственной работоспособности. Нарушение умственной работоспособности является главным препятствием продуктивного обучения. Отмеченные нарушения психической деятельности затрудняют усвоение этими детьми программного материала, овладение трудовыми умениями и навыками.

Особенности учебной деятельности учащихся с двигательными нарушениями в значительной степени также определяются различными нарушениями речи. Их словарный запас ограничен в устной речи дети пользуются в основном короткими, шаблонными, стереотипными фразами, а иногда предпочитают общаться отдельными словами.

Ребенок с НОДА (особенно с ДЦП) требует от специалиста системы дополнительного образования больше внимания, в случае выраженных двигательных нарушений, чем нормально развивающийся, поэтому наполняемость группы, должна быть меньше.

Для организации учебного процесса, реализующего дополнительное образование детей с НОДА, создаются специальные условия:

- индивидуализация обучения;
- занятия в малых группах, включение в социальную активность с другими детьми на массовых мероприятиях;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды;
- предоставление различных видов дозированной помощи;
- соблюдение максимально допустимого уровня нагрузок;
- соблюдение комфортного режима образования, в том числе ортопедического режима;
- создание благоприятной ситуации для развития возможностей ребенка справляться с тревогой, усталостью, пресыщением и перевозбуждением;
- обеспечение обстановки сенсорного и эмоционального комфорта.

Уровень программы

Данная программа является программой **базового уровня**, рассчитана на 1 год обучения, 108 часов.

Формы обучения

В данной программе обучение возможно только по **очной форме**.

Режим занятий

Изучение программы предусмотрено в течение 1 года, не более 4 часов в неделю.

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс в учреждении осуществляется на основе учебного плана. В случае необходимости обучающийся может быть переведен на обучение по индивидуальному плану, который обеспечивает освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося. Перевод осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, либо по заявлению самого обучающегося, достигшего совершеннолетнего возраста, в соответствии с «Положением о порядке обучения по индивидуальному учебному плану (программе) в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа №

7 муниципального образования город-курорт Анапа», принятое на педагогическом совете МБУ ДО СШ № 7 протокол от 01.03.2024 № 9.

Состав группы: постоянный.

Занятия: групповые с ярко выраженным индивидуальным подходом.

Виды занятий: лекции, практические занятия, тренинги, соревнования и другие виды учебных занятий. Для зачисления на **Модуль № 2 «Развивающий»**. Обучающиеся должны сдать тесты по теории и выполнить нормативы по ОФП в объеме 80% от общего количества нормативов.

1.2 Цели и задачи программы

Реализация данной программы ставит перед собой следующие **цели**:

1. Коррекция и укрепления физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья;
2. Формирование у детей с ОВЗ осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Задачи программы

Предметные:

- 1) Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
- 2) Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- 3) Обучение правильному обращению с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности;
- 4) Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Личностные:

- 1) Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- 2) Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
- 3) Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- 4) Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Метапредметные:

- 1) Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции);
- 2) Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- 3) Развитие пространственно-временной дифференцировки.

1.3. Содержание программы

1.3.1 Учебный план

Модуль № 1 «Вводный»					
№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
1	Инструктаж по ТБ	2	2		Тест
2	Теория	2	2		Тест
3	Дартс	4	2	2	Тест
4	Настольный теннис	4	2	2	Тест
5	Футбол	4	2	2	Тест
6	Шахматы	4	2	2	Тест
7	Шашки	4	2	2	Тест
8	Общая физическая подготовка	22		22	Выполнение нормативов ОФП
9	Итоговое занятие	2	1	1	Тест/ Выполнение нормативов ОФП
	Итого	48			

Модуль № 2 «Развивающий»					
№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
1	Инструктаж по ТБ	2	2		Тест
2	Теория	2	2		Тест
3	Дартс	4	2	2	Тест
4	Настольный теннис	4	2	2	Тест
5	Футбол	4	2	2	Тест
6	Шахматы	4	2	2	Тест
7	Шашки	4	2	2	Тест
8	Общая физическая подготовка	34		34	Выполнение нормативов ОФП
9	Итоговое занятие	2	1	1	Тест/ Выполнение нормативов ОФП
	Итого	60			

Всего часов по программе 108.

1.3.2 Содержание учебного плана

Инструктаж по ТБ. Проведение инструктажа по ТБ вовремя учебно – тренировочного процесса.

Теория. Лекции на тему истории развития спорта в России и мире.
Дартс.

Теория: Дартс - искусство метания укороченных стрел (дротиков) в специальную мишень. Зародилась игра в Британии несколько сот лет назад, когда основным вооружением были луки и копья, а владение ими требовало большого искусства. Дабы не скучать долгими зимними вечерами, лучники, укоротив свои стрелы, придумали нехитрое состязание по метанию этих дротиков в деревянный брусок. Это позволяло одновременно поддерживать спортивную форму и приятно проводить время. Усовершенствовалась форма и вид мишени определялись правила соревнований и спустя некоторое время дартс покорил всю Британию, а затем и весь мир. Дартс – увлекательная, зрелищная, доступная всем игра, подкупающая простотой в достижении цели, прекрасное средство для проведения досуга и поднятия настроения. В этой игре удивительно сочетаются и спорт, и отдых, и развлечение. Не требуя выдающихся физических данных, дартс уравнивает шансы игроков разного пола и возраста, позволяя развивать его как семейную игру. Дартс – игра, в которой постоянно применяется устный счет, что способствует развитию и тренировке памяти, концентрации мысли. Дартс воспитывает умение управлять своими эмоциями. В дартс играют до победы - ничьих не бывает.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ИГРЫ ДАРТС:

- несовершеннолетние допускаются к занятиям дартсом только в присутствии и под наблюдением одного из своих родителей или наставников, которые несут ответственность за их безопасность;
- судьи и другие участники обязаны находиться позади участника, выполняющего броски, на расстоянии не менее 0,6 м. Судьям разрешается находиться сбоку от мишени на расстоянии не менее 0,5 м от центра мишени. Зрителям разрешается находиться вне игровой зоны на расстоянии, при котором они не создают помех для участников и судей;
- изготовку для броска и метание дротиков разрешается производить только при отсутствии людей на траектории броска и в опасной близости к ней;
- все броски выполняются только со стандартного расстояния (237 см от лицевой поверхности мишени). Запрещается выполнять броски с более близкого или более дальнего расстояния;
- все броски выполняются только в свою мишень. Запрещается выполнять броски в чужую мишень;
- броски производятся строго по одному дротику. Запрещается выполнять броски по два и более дротика одновременно;
- в случае отскока дротика от мишени строго запрещаются любые попытки его поймать, необходимо позволить ему свободно упасть. Запрещается начинать движение к мишени после 3-го броска в подходе, не убедившись в отсутствии отскока 3-го дротика от мишени;
- извлекать дротики сначала из мишени, а затем поднимать с пола отскочившие дротики. Запрещается извлекать из мишени и поднимать с пола чужие дротики.

Практические занятия: Организовать тренировочный процесс в согласии с правилами игры и техникой безопасности.

СОВЕТЫ ОБУЧАЮЩИМСЯ ИГРЕ В ДАРТС:

Если вы хотите научиться хорошо играть в дартс и побеждать своих друзей-соперников, вам необходимо тренироваться ежедневно хотя бы по часу для совершенствования техники броска.

Поначалу добейтесь максимальной кучности бросков. Выбрав определенный сектор, старайтесь поражать его всеми дротиками, достигая постоянства. Затем тренируйтесь в игре и «Раунд», метая дротики в сектора с 1-го по 20-й, следуя очередности. Затем усложните эту игру, ведя счет по попаданиям в кольцо «Удвоения», также следуя очередности с 1-го до 20-го сектора. Участвуя в соревнованиях, играйте лишь только теми дротиками, которыми вы тренируетесь. Истинный поклонник игры в дартс всегда носит свои дротики при себе и использует любую возможность потренироваться и посостязаться с друзьями. Бережно относитесь к своим дротикам, ведь это ваше личное оружие, от которого зависит успех в соревнованиях и хорошее настроение.

Настольный теннис.

Теория: Игровая деятельность заключается в отработке техники подачи, приема, удара, и отражения нападения. Соревновательная составляющая на уровне самой команды, параспартакиады в городе.

Настольный теннис служит укреплению здоровья человека, вырабатывает у него такие качества, как ловкость, глазомер, быстроту мышления, то есть все то, что пригодится и в обыденной трудовой жизни. Его притягательность и в том, что здесь могут на равных сражаться за победу люди обычные и с ограниченными возможностями. Первое преимущество настольного тенниса – это развитие мелкой моторики. Что касается подростков, то им занятия пинг-понгом позволяет восстановить зрение после долгих часов за компьютером или даже учебниками. Каждая игра в настольный теннис – это существенная зарядка для глаз (фокусировка на предмете, расположенном близко, а затем – далеко). Пинг-понг позволяет быстро и качественно развить высокую скорость реакции, а также отличную координацию движений. Если вашего ребенка часто укачивает в транспорте, настольный теннис поможет натренировать вестибулярный аппарат. Пинг-понг воспитывает также психологические качества, например, стрессоустойчивость, оперативность мышления, высокую концентрацию внимания, самообладание. Этот вид спорта положительно влияет на центральную нервную систему.

Игровая деятельность – управляемая сознанием внутренняя (психическая) внешняя (физическая) активность, направленная на достижение определенной цели. Соревновательная деятельность – игровая деятельность игроков в настольный теннис в условиях соревнований, нацеленная на достижение победы над соперником в условиях специфического противоборства и при соблюдении установленных правил игры.

Система подготовки игроков в настольный теннис – комплекс мероприятий, направленных на подготовку игроков в настольный теннис,

способных показывать результаты и отвечающих модельным характеристикам сильнейших игроков.

Практические занятия:

Отработка приемов подачи и отражения мяча соперника. Оттачивание точности броска, скорости ведения мяча, методов отражения мяча, методов броска. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей). Овладение индивидуальными и парными тактическими действиями

Футбол.

Теория: Основные правила игры в «Футбол». Показ простейших тактических построений в защите и нападении.

Практика: Помочь усвоить основные правила игры в футбол. Научить правильно выполнять прием и передачу мяча партнеру по команде.

Шахматы.

Теория: Основные правила игры в «Шахматы».

Состав игры:

1. Шахматная доска: игровая доска 64 (8x8) клетки. Клетки двух контрастных цветов, располагающихся по диагоналям. Обозначение игровых клеток буквенно-цифровое.

2. Шахматные фигуры двух разных цветов по 16 штук.

Само слово шахматы переводится как «шах» - король, «мат» - умер, то есть в дословном переводе «король умер». В шахматы играют два человека на квадратной шахматной доске, причем один белыми фигурами другой черными, ходят в этой игре по очереди. Первые ходят те, у кого белые фигуры.

Шахматная доска. На шахматной доске 8 горизонталей, которые обозначены латинскими буквами a, b, c, d, e, f, g, h, и 8 вертикалей обозначаются арабскими цифрами 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, всего 64 клетки, из них 32 белые и 32 черные.

Расстановка фигур. Каждый игрок перед началом игры имеет 16 фигур: 8 пешек, 2 ладьи, 2 коня, 2 слона, короля и ферзя. Чтобы начать игру нужно правильно расставить фигуры на шахматной доске, осуществляется как показано на картинке.

Практические занятия: Помочь усвоить основные правила игры в шахматы. Закрепить знания построения шахмат и умение начать игру. Научиться и знать, как делается рокировка.

Учащиеся должны знать и пользоваться шахматными терминами.

Шашки.

Теория: Правила игры. История игры «Шашки».

1. Игровая доска 64 (8x8) клетки. Клетки двух контрастных цветов, располагающихся по диагоналям. Обозначение игровых клеток буквенно-цифровое (как на шахматной доске).

2. Шашки двух разных цветов по 12 штук.

3. Игровые часы.

Практические занятия: Провести ознакомление с историей Шашек. Рассказать какие проводятся соревнования сейчас в наше время.

Объяснить правила игры и начать тренировочный процесс.

Общая физическая подготовка.

Практика:

Общеразвивающие упражнения.

1. *Ходьба:* в колонне по одному, по кругу, обычным шагом с различными положениями рук (в стороны, вверх, на пояс, за головой, к плечам); ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени; ходьба «змейкой»; ходьба с сохранением правильной осанки.

Бег в колонне по одному, по кругу, с захлестыванием голени, приставными шагами левым и правым боком с поворотом кругом, с подскоками; медленный бег (1,5 – 2 мин.), бег наперегонки, челночный бег (3x10), бег в чередовании с ходьбой, бег со скакалкой.

Общеразвивающие упражнения: для обширных мышечных групп без предметов и с предметами (гимнастическими палками, скакалками, флажками, и т.д.); с несимметричным и промежуточным положением рук; со зрительным и без зрительного контроля; в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа); в парах и индивидуально.

2. *Упражнения для укрепления силы и выносливости мышц.*

Практические занятия: Для тренировки силы и выносливости мышц используются упражнения из исходных положений лежа на животе, спине, боку. В этих положениях мышцы освобождаются от тяжести удержания тела и совершенно разгружают позвоночник от давления вышележащих частей тела. При и.п. лежа изолированно воздействуем на нужные мышечные группы.

И.п. – лежа на животе: приподнимание головы, плечевого пояса и рук, различные движения руками (согнутыми и прямыми), головой, плечевым поясом, рывки плечами назад, различные движения ногами (вместе, поочередно, прямыми, согнутыми), упражнения с отягощением в руках (мячи, палки, флажки), комбинации движений руками и ногами в различном темпе.

И.п. – лежа на спине: поднимание головы и плечевого пояса, комбинации движений головой, плечами, руками, различные движения руками с предметами (палки, мячи) и без, напряжение брюшного пресса, различные движения стопами, ногами (согнутыми, прямыми, одновременно, поочередно), переход в положение сидя, поднимание ногами легких мячей, упражнение «велосипед», «ножницы».

И.п. – лежа на боку, (нижняя рука вытянута вверх, верхняя – согнута в локтевом суставе и кистью упирается в пол) тело находится на одной линии. Упражнения выполняются поочередно на левом и правом боку: выполняется поднимание ноги, поднимание с присоединением другой, попытка поднять обе ноги, ноги и руки одновременно, продвижение мяча носком ноги вперед и назад. (Приложение 8.1.)

Упражнения на гимнастической скамейке:

И.п. – лежа поперек скамейки с закрепленными ногами: поднимание туловища вверх, поворачивание туловища, различные движения рук. Упражнения выполняются с предметами (палки, обручи, мячи) и без.

И.п. – сидя верхом и поперек скамейки: прогибания в грудной части позвоночника, наклоны туловища назад (руки на поясе, к плечам, за головой) ноги зафиксированы, передача мяча с левой и правой стороны, над головой.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

И.п. – стоя спиной прижавшись к стенке, подтянуть живот, подняться на носки, руки вверх.

И.п. – стоя боком к стенке, касание перекладины дальней от стенки рукой.

И.п. – стоя лицом к стенке, держа руки на перекладине на уровне плеч, прогибать позвоночник.

Переходы по стенке вправо и влево.

3. Упражнения для формирования координации движений.

Практические занятия: Используются различные специально придуманные упражнения, развивающие точность движений. Особое место уделяется упражнениям в равновесии, играм и метаниям.

Упражнения: ходьба по гимнастической скамейке (руки на поясе, в стороны), ходьба с предметами в руках; с перешагиванием через мячи, кегли, мешочки; с остановками, поворотами; с сохранением правильной осанки.

Метание мячей: бросание и ловля больших легких мячей двумя руками (вверх, в пол), перебрасывание больших легких мячей по кругу, друг другу в парах.

4. Упражнения для формирования навыков правильной осанки.

Практические занятия: Работа по формированию навыков правильной осанки проводится от начала до конца занятия при постоянном напоминании учащимся как надо держаться (спина прямая, плечи расправлены, голова прямо, чуть приподнята).

Используются следующие упражнения:

активное самовытяжение позвоночника;

удержание на голове предметов во время движения и в покое;

упражнения в определении правильности осанки;

упражнения, способствующие умению держать правильно отдельные части тела, сохранению правильного положения тела в различных условиях:

И.п. – лежа на спине, плотно прижаться к полу, полежать. Встать и попробовать стоять также правильно.

И.п. – стоя спиной к стене, прижаться к ней, проверить положение головы, плеч, живота. Походить, сохраняя правильное положение всех частей тела, затем опять подойти к стене, прижаться к ней и проверить правильность осанки.

И.п. – стоя у зеркала, отойти от него, походить по залу, вернуться к зеркалу и проверить правильность осанки.

И.п. – сидя у зеркала проверить правильность положения всех частей тела.

Ходьба с мешочком (150 г) на голове в правильном положении с остановкой перед зеркалом.

Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке (с правильным положением тела).

1.4. Планируемые результаты

После обучения по данной программе, обучающиеся должны достичь следующих результатов:

1. Предметные

1) Овладение основными приемами техники и тактики по обучаемым видам спорта;

2) Приобретение необходимых теоретических знаний;

3) Изучение истории развития видов спорта;

4) Подготовка учащихся к соревнованиям по изучаемым видам спорта.

2. Метапредметные

1) Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;

2) Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;

3) Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

4) Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;

5) Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

3. Личностные

1) Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

2) Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;

3) Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

4) Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни;

5) Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции.

В результате обучения, учащиеся сдают контрольные испытания. Контрольные испытания в теоретической части выполняются в виде тестов, а в практической части в виде контрольных нормативов.

2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации

2.1 Календарный учебный график

Для реализации данной программы для каждой группы пишется свой календарный учебный график по представленному ниже образцу:

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля

В ходе реализации программы педагог может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы календарного учебного графика каждой учебной группы, для вариативного темпа изучения программного материала, выбора учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях, определения характера и степени дозировки помощи со стороны педагога.

2.2 Воспитательная работа

Сегодня под воспитанием в общеобразовательной организации понимается создание условий для развития личности ребенка, его духовно-нравственного становления и подготовки к жизненному самоопределению.

Общие задачи и принципы воспитания представлены в Федеральном законе от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», где воспитательная деятельность рассматривается как компонент педагогического процесса в каждом общеобразовательном учреждении и охватывает все составляющие образовательной системы, что направлено на реализацию государственного, общественного и индивидуально-личностного заказа на качественное и доступное образование в современных условиях.

Воспитание в сфере дополнительного образования детей базируется прежде всего на возможности самого ребенка проявить и реализовать себя, осуществить выбор, понять, объяснить и заняться тем, что ему интересно.

Цель, задачи, целевые ориентиры

Цель воспитательной деятельности: формирование и развитие у учащихся системы нравственных, морально-волевых и мировоззренческих установок, способствующих их личностному гармоничному развитию и социализации в соответствии с принятыми социокультурными правилами и нормами как основы их воспитанности.

Задачи воспитательной деятельности:

- формирование у учащихся чувства патриотизма, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного

отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде;

- развитие морально-нравственных качеств учащихся: честности, доброты, совести, ответственности, чувства долга;
- развитие волевых качеств учащихся: самостоятельности, инициативности, дисциплинированности, принципиальности, самоотверженности, организованности;
- воспитание стремления к самообразованию, саморазвитию, самовоспитанию;
- приобщение учащихся к экологической и социальной культуре, здоровому образу жизни, рациональному и гуманному мировоззрению.

Целевые ориентиры:

- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;
- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;
- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природными социальным условиям.

Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания являются учебные занятия. В ходе учебных занятий учащиеся 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.

Практические занятия способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Участие в итоговых мероприятиях (конкурсах, выставках) способствует закреплению ситуации успеха, развивает рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействует на эмоциональную сферу детей.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей,

педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия организации воспитания

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

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

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Организация и проведение церемоний поднятия (спуска) государственного флага Российской Федерации (начало учебного года)	до 15 сентября		Фотоотчет и заметка о мероприятии в соц. сетях учреждения
2	Беседы, направленные на развитие формирование здорового образа жизни, сплочение коллектива.	октябрь	Беседа	Фотоотчет и заметка о мероприятии в соц. сетях учреждения
3	Открытка для мамы	ноябрь	Мастер-класс	Фотоотчет и заметка о мероприятии в соц. сетях учреждения
4	Утриш	декабрь	Беседа об экологии	Фотоотчет и заметка о мероприятии в соц. сетях учреждения
5	Тематические беседы в спортивных группах по формированию правовой культуры, толерантного поведения, патриотизма, любви к	Январь	Беседа	Фотоотчет и заметка о мероприятии в соц. сетях учреждения

	Родине			
6	Проведение эстафет и соревнований в спортивных группах	16 – 23 февраля	Соревнования	Фотоотчет и заметка о мероприятии в соц. сетях учреждения
7	Любимой маме	1 – 8 марта	Конкурс поделок	Фотоотчет и заметка о мероприятии в соц. сетях учреждения
8	Викторина «В мире ГТО»	1 – 7 апреля	Викторина	Фотоотчет и заметка о мероприятии в соц. сетях учреждения
9	Памяти павших будьте достойны	май	Беседа	Фотоотчет и заметка о мероприятии в соц. сетях учреждения

2.3 Условия реализации программы

Реализация данной программы возможна только при выполнении следующих требований:

1) Наличие места для проведения занятий с лицензией, отвечающей требованиям безопасности и требованиям СанПиН.

2) Мяч футбольный (5 штук), баскетбольный (5 штук), скакалка (10 штук), лесенка «координационная» (1 штука), ограничители пространства (40 штук), конусы (10 штук), комплект для игры в дартс, шашки (2 штуки), шахматы (2 штуки), стол для настольного тенниса.

3) Наличие тренеров-преподавателей, имеющих квалификацию соответствия или выше.

2.4 Формы контроля и аттестации

Оценка результатов, обучающихся проходит по двум направлениям, **теоретической и практической.**

В теоретической части обучающиеся проходят тестирование, в виде анкетирования по видам спорта, результат выполнения теста должен составлять не ниже 80%.

В практической части обучающиеся должны сдать контрольные нормативы. Результат выполнения должен составлять не ниже 80%.

Текущий контроль общей физической подготовки по видам спорта

Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего времени изучения программы.

Общая физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для эффективного освоения специальных игровых умений и навыков, подготовки к сдаче норм комплекса ГТО.

К физическим качествам относятся: быстрота (скорость), выносливость, гибкость, сила и ловкость.

Скоростные способности (быстрота) - возможность организма выполнять двигательные действия в минимальное время.

Формы проявления скоростных способностей: быстрота реакции; быстрота одиночного движения; частота (темп) движений.

Средства воспитания быстроты – упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью. Их принято объединять в три основные группы:

- упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции, скорость выполнения отдельных движений, улучшение частоты движений, улучшение стартовой скорости, скоростную выносливость;

- упражнения, комплексно воздействующие на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства);

- упражнения сопряженного воздействия:

- а) скоростные и другие способности (силовые, координационные, выносливость);

- б) скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

Основные методы воспитания быстроты:

- метод строго регламентированного упражнения;

- соревновательный метод;

- игровой метод.

Метод строго регламентированного упражнения включает:

- метод повторного выполнения упражнения с максимальной скоростью движения;

- метод вариативного (переменного) упражнения с изменением скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

Выносливость - способность организма противостоять утомлению в процессе какой-либо деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется работа определённого характера, интенсивности и эффективности.

Различают общую и специальную выносливость.

Общая (аэробная) выносливость – способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при включении в работу максимального количества мышц. Средствами развития общей выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Основные средства - циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин. ЧСС - 140-150 уд/мин. Для детей 8-9 лет их продолжительность 10-15 мин. При этом на преодоление 1 км предполагается от 5 до 7 мин.

Сила – способность организма преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Основные средства развития силы:

- упражнения, выполнение с отягощением собственного тела;

- упражнения с внешним отягощением (медболы, гири, штанги и т.д.);

- упражнения на различных тренажёрах, в том числе – нестандартных;
- упражнения в особых условиях внешней среды (бег и прыжки по песку, в гору и т.п.);

- упражнения с сопротивлением партнёра, с эспандерами, резиной и т.д.

При выполнении упражнений на развитие силы величину нагрузки дозируют массой поднятого груза или числом повторений в одном подходе.

Упражнения на развитие силы выполняют в основной части занятия, сочетая с упражнениями на гибкость и растяжение.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Данное физическое качество оценивается по суммарной подвижности в суставах тела.

Выделяют активную и пассивную гибкость, которые в зависимости от возраста имеют определенные особенности развития.

Активная гибкость определяется максимальной амплитудой в суставе при выполнении какого-либо движения без внешнего воздействия.

Пассивная гибкость определяется по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешней силы.

Средствами воспитания гибкости служат упражнения на растягивание, среди которых различают активные (баллистические), пассивные и статические.

Активное растягивание подразумевает выполнение баллистических движений (махи руками и ногами, наклоны и повороты туловища и т.п.). При этом они могут выполняться с различной амплитудой, скоростью и иногда с отягощением.

Пассивные упражнения на гибкость включают движения, выполняемые под внешним воздействием. Это может быть партнер, различные амортизаторы и тренажеры, вес собственного тела.

Статическое растягивание заключается в удержании определенной позы с предельной амплитудой в течение заданного времени. После чего следует расслабление, а затем повторение упражнения.

При выполнении упражнений на растяжение рекомендуется придерживаться следующих правил:

- продолжительность одного повторения (удержания позы) от 15 до 60 с (для начинающих и детей 10-20 с);

- количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10-30 с;

- оптимальное количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10;

- суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 20 минут;

- характер отдыха - полное расслабление, бег трусцой, ходьба и другие формы активного отдыха.

Основные же правила применения упражнений на гибкость заключаются в недопустимости болевых ощущений, выполнение движений в медленном темпе с постепенным увеличением их амплитуды.

Воспитание гибкости предполагает использование рациональной пропорции упражнений на растягивание и их оптимальную дозировку.

Для достижения заметных сдвигов в развитии гибкости за 3-4 месяца рекомендуется соотношение упражнений: 40% - активные; 40% - пассивные и 20% - статические.

Чем меньше возраст занимающихся, тем больше в общем объеме должны быть представлены активные упражнения за счет уменьшения статических.

Специалистами разработана рациональная дозировка упражнений на гибкость для различных суставов.

Выполнение упражнений на гибкость рекомендуется включать в подготовительную и заключительную часть занятий.

Нагрузка регулируется темпом, амплитудой движений, количеством упражнений и числом повторений.

Темп при активных упражнениях рекомендуется одно повторение в 1 с; при пассивных - одно повторение в 1-2 с; «выдержка» в статических положениях - 4-6 с.

В отдельном занятии рекомендуется следующая последовательность упражнений на гибкость: суставы верхних конечностей, туловище, суставы нижних конечностей.

Три занятия в неделю на гибкость вполне достаточно для ее воспитания на начальном этапе работы и для поддержания уже достигнутого уровня.

Двухмесячный перерыв в занятиях ухудшает подвижность в суставах на 10-12%.

Ловкость - качество комплексное, поэтому при его воспитании может использоваться широкий круг разнообразных упражнений.

Главное требование к ним - наличие элементов новизны.

К основным методическим приемам воспитания координационных способностей относятся:

- усложнение ранее освоенных упражнений новыми исходными положениями, изменение скорости и темпа их выполнения;
- введение новых двигательных заданий и дополнительных условий (пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки с ее вращением вперед, назад, с ускорениями и т.п.);
- жонглирование предметами (мячами) и введение в упражнение нескольких мячей;
- ограничение пространства выполнения двигательного задания;
- использование инвентаря и покрытия площадки различного качества;
- зеркальное выполнение упражнений;
- ограничение и подвижность площади опоры при выполнении двигательных заданий;
- вращения в различных плоскостях головы, конечностей, туловища;
- кувырки, перевороты, пируэты или комбинированные упражнения, сочетающие перечисленные.

Воспитание ловкости лучше проводить в начале недельного микроцикла и начале основной части тренировочного занятия.

Интервалы отдыха между повторениями должны быть достаточными для относительно полного восстановления.

2.5 Оценочные материалы

Оценка результатов достижений обучающихся, осуществляется тренером-преподавателем, в рамках реализации данной программы. Для более четкого представления о достижениях обучающихся, оценка результатов деятельности обучающихся происходит два раза за учебный цикл, при переходе с одного модуля программы на другой и по окончании программы.

Для прохождения практической части обучающиеся должны:

1. знать и уметь выполнять комплекс упражнений, которые входят в цикл соревнований;
2. знать и выполнять требования и условия проведения соревнований;
3. знать и уметь играть в шахматы, шашки, настольный теннис, дартс, футбол, применять технику и правила игры;
4. иметь навык самостоятельного выполнения упражнений на быстроту, выносливость, силу и ловкость.

Для выполнения теоретической части программы обучающимися, является сдача тестов по теории, результат выполнения теста должен составлять не ниже 80%.

Тест по **физической культуре Развитие спорта и олимпийского движения в России.**

1. Первым представителем России в Международном Олимпийском Комитете был

- 1) Князь Семен Андреевич Трубецкой
- 2) Граф Георгий Иванович Рибопьер
- 3) **Генерал Алексей Дмитриевич Бутовский**
- 4) Князь Лев Владимирович Урусов

2. Талисманом российской команды на Олимпийских играх 2008 года в Пекине стал Чебурашка. Какого он был цвета?

- 1) коричневый
- 2) синий
- 3) белый
- 4) **красный**

3. Когда в честь побед россиян впервые на Олимпийских играх поднялось трехцветное знамя?

- 1) **1992 г., Барселона, Испания**
- 2) 1980 г., Россия, Москва
- 3) 1976 г., Канада, Монреале

4. В каком году советские спортсмены впервые приняли участие в Олимпийских играх?

- 1) в 1968 г. Париж, Франция
- 2) **в 1952 г., Хельсинки, Финляндия**
- 3) в 1998 г., Нагано, Сеул

5. Первое употребление этого слова на Руси относится к 12 веку, его упомянул митрополит Никифор в письме к киевскому князю Владимиру Мономаху

- 1) сани
- 2) мяч
- 3) **лыжи**

6. Какой русский князь в своем своеобразном завещании, которое называется «Поучение чадам своим», перечислил занятия молодых князей на каждый день, упоминая охоту, верховную езду среди важнейших дел?

- 1) Ярослав Мудрый
- 2) **Владимир Мономах**
- 3) Мстислав Храбрый

7. В каком году в Москве впервые прошел чемпионат мира по легкой атлетике?

- 1) **2013 год**
- 2) 2006 год
- 3) 1983 год

8. Прототипом какого вида спорта явились выступления русских цирковых атлетов — Михайлова, Ступина, Знаменского, Поддубного?

- 1) многоборье
- 2) тяжелая атлетика
- 3) **борьба**

9. Как называется самое массовое спортивное мероприятие на территории РФ в программу которого включены забеги дистанции от 1 км до 12 км?

- 1) Лед надежды нашей
- 2) **Кросс нации**
- 3) Лыжня России

10. Этот хоккеист двукратный олимпийский чемпион, семикратный чемпион мира, многократный чемпион Европы, трехкратный обладатель кубка Стенли.

- 1) Харламов Валерий Борисович
- 2) Третьяк Владислав Александрович
- 3) **Фетисов Вячеслав Александрович**

Ответы на тест выделены жирным шрифтом

2.6 Методическое обеспечение программы

Методы обучения, используемые в реализации данной программы:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов);
- практический;
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.
- методы воспитания: поощрение, стимулирование, мотивация.

Описание технологий

Применяемые педагогические технологии: личностно-ориентированные, технология сотрудничества, игрового обучения и технология здоровье берегающего обучения.

Личностно-ориентированные технологии ставят в центр личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализации ее природного потенциала. Личность ребенка в этой технологии не только субъект, она является целью образовательной системы, а не средством достижения какой-либо отвлеченной цели.

Технологии сотрудничества реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъектных отношениях педагога и ребенка. Педагог и учащиеся совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.

Одним из важнейших компонентов являются **здоровьесберегающие технологии** — это развитие навыков двигательной активности. В силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства учащихся отмечается недостаточная двигательная активность. Физические упражнения, развивают механизм овладения новыми двигательными навыками, координацию движений. И чем большим запасом навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и возможность реализовать себя в активном современном мире. Стойки, перемещения, прыжки, повороты, движения и их комбинации в различных вариантах — это новые для организма навыки, новая психологическая и физическая нагрузка. Учащимся даются понятие «здоровый образ жизни», понятие о предельных физических нагрузках в период тренировок. Очень важно, чтобы занятия не были слишком затянуты и проходили в хорошем темпе. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и рекомендаций педагога, сочетаются с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими инициативность. Занятия базируются на изучении от простого к сложному.

Дифференцированный подход к обучению.

Принцип дифференцированного образовательного процесса как нельзя лучше способствует осуществлению личностного развития учащихся и подтверждает сущность и цели дополнительного образования.

Основная задача дифференцированной организации учебной деятельности - раскрыть индивидуальность, помочь ей развиваться, устояться, проявиться, обрести избирательность и устойчивость к социальным воздействиям. Дифференцированное обучение сводится к выявлению и к максимальному развитию способностей каждого учащегося. Существенно, что применение дифференцированного подхода на различных этапах учебного процесса в конечном итоге направлено на овладение всеми учащимися определенным программным минимумом знаний, умений и навыков.

Дифференцированная организация занятий с одной стороны учитывает уровень умственного и физического развития, психологические особенности учащихся. С другой стороны - во внимание принимается индивидуальные запросы личности, ее возможности и интересы в конкретной образовательной области.

Формы организации учебного занятия:

-беседа, тренировка.

Особенно благоприятно действуют на детей собственные успехи, которые укрепляют их веру в свои силы и возможности. Для достижения ситуации успеха, как наиболее эффективного стимула формирования мотивации на занятиях используются различные формы обучения.

Алгоритм тренировочного занятия.

Этапы тренировочного занятия:

1 этап - организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

2 этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

3 этап - основной

Усвоение новых знаний, умений и навыков. Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

Закрепление знаний, умений и навыков. Задача: закрепить ранее изученный материал. На данном этапе применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

4 этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

5 этап - итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы:

- как работали обучающиеся на занятии;
- что нового узнали;
- какими умениями и навыками овладели.

6 этап - рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

7 этап: информационный.

Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

2.7 Список литературы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, Москва, 2015 г. – Информационное письмо 09-3242 от 18.11.2015 г.

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, Краснодар, 2020 г. – Информационное письмо 47.01-13-6067/20 от 24.03.2020 г.

8. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.

9. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (автор-составитель: Рыбалёва И.А., канд. Пед. Наук, доцент, заведующая кафедрой дополнительного образования ГБОУ ДО «Институт развития дополнительного образования» Краснодарского края 2016г.

10. Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требование и возможность вариативности: учебно – методическое пособие / И.А. Рыбалева. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2019.

11. Гомзяк О.С. Говорим правильно. Конспекты фронтальных занятий I, II, III периода обучения в старшей логогруппе. / О.С. Гомзяк. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2010.

12. Занозина А.Е., Гришанина С.Е. Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2008.

13. Крупенчук О.И. Тренируем пальчики – развиваем речь! Средняя группа детского сада. – СПб.: Издательский дом «Литера».

14. Прищепа С., Попкова Н., Коняхина Т. Как продиагностировать физическую подготовленность дошкольника // Дошкольное воспитание – 2004. -№ 1. - с.37- 45.

15. Османова Г.А. Новые игры с пальчиками для развития мелкой моторики: Картотека пальчиковых игр. – СПб.: КАРО, 2010.

16. Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст / авт.-сост. О.В. Музыка. – Волгоград: Учитель, 2011.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).

2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>).

5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>).

6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>).

7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).

8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>).