

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**

**«Общее физическое развитие»**

**Уровень программы:** базовый

**Срок реализации программы:** 1 год (104 часа)

**Возрастная категория:** от 7 до 18 лет

**Форма обучения:** очная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID -номер программы в Навигаторе:** 114

**Состав группы:** от 10 до 30 обучающихся

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

г. Анапа, 2024

**ПАСПОРТ**  
**дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы**  
**физкультурно-спортивной направленности «Общее физическое**  
**развитие»**

Наименование муниципалитета	МО город-курорт Анапа
Наименование организации	МБУ ДО СШ № 7 МО город-курорт Анапа
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	114
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общее физическое развитие»
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	Реализуется на бюджетной основе
ФИО автора (составителя) программы	Стамбольян Иван Русланович
Краткое описание программы	Данная программа рассчитана на общее физическое развитие обучающихся, для дальнейшего обучения по программе спортивной подготовке
Форма обучения	Очная
Уровень содержания	Базовый
Продолжительность освоения (объём)	1 год (104 часа)
Возрастная категория	7 – 18 лет
Цель программы	Подготовка обучающихся для обучения по программе спортивной подготовки
Задачи программы	<p style="text-align: center;"><b>Предметные:</b></p> <p>1) Обучение основным приемам техники и тактике во время выполнения упражнений;</p> <p>2) Привитие навыков соревновательной деятельности;</p> <p>3) Обучение правильному обращению с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности.</p> <p style="text-align: center;"><b>Личностные:</b></p> <p>1) Воспитание нравственных качеств (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм);</p> <p>2) Развитие самостоятельности, трудолюбия, воли, ответственности.</p> <p style="text-align: center;"><b>Метапредметные:</b></p> <p>1) Формирование стойкого интереса к занятиям спортом;</p> <p>2) Формирование здорового образа жизни;</p> <p>3) Содействие гармоническому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся.</p>
Ожидаемые результаты	<p style="text-align: center;"><b>Предметные</b></p> <p>1) Овладение основными приемами техники и тактики по обучаемым видам спорта;</p> <p>2) Приобретение необходимых теоретических знаний;</p> <p>3) Изучение истории развития видов спорта;</p> <p>4) Подготовка учащихся к соревнованиям по изучаемым видам спорта.</p> <p style="text-align: center;"><b>Метапредметные</b></p> <p>1) Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;</p> <p>2) Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения</p>

	<p>различными способами, в различных условиях;</p> <p>3) Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>4) Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;</p> <p>5) Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.</p> <p style="text-align: center;"><b>Личностные</b></p> <p>1) Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>2) Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;</p> <p>3) Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p>4) Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни;</p> <p>5) Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции.</p>
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	Нет
Возможность реализации в сетевой форме	Нет
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	Нет
Материально-техническая база	<p>1) Наличие места для проведения занятий с лицензией, отвечающей требованиям безопасности и требованиям СанПиН.</p> <p>2) Наличие инвентаря, из расчета на группу 20 человек: мяч футбольный (20 штук), баскетбольный (20 штук), скакалка (20 штук), лесенка «координационная» (1 штука), ограничители пространства (40 штук), конусы (10 штук), стол для настольного тенниса, беговые дорожки.</p> <p>3) Наличие тренеров-преподавателей, имеющих квалификацию соответствия или выше.</p>

## Содержание

1	Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты:.....	5
1.1	Пояснительная записка.....	5
1.2	Цели и задачи программы.....	9
1.3	Содержание программы.....	10
1.3.1	Учебный план .....	10
1.3.2	Содержание учебного плана.....	11
1.4	Планируемые результаты.....	12
2	Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации:.....	14
2.1	Календарный учебный график.....	14
2.2	Воспитательная работа.....	16
2.3	Условия реализации программы.....	18
2.4	Формы контроля и аттестации.....	19
2.5	Оценочные материалы.....	22
2.6	Методическое обеспечение программы.....	24
2.7	Список литературы.....	27

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

## ***1.1 Пояснительная записка***

Программа общего физического развитие 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***

В данной программе предусмотрено общефизическое развитие обучающихся, а также знакомство не с одним видом спорта, а сразу с несколькими. Это дает возможность ребенку выбрать наиболее подходящий для него вид спорта, без лишней потери времени при обучении на программах спортивной подготовки.

### ***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) Преимущество – 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***

Для разработки данной программы была модифицирована дополнительная общеразвивающая программа по футболу. В ней был убран раздел интегральной подготовки и преобразованы следующие разделы:

- 1) Теоретическая подготовка;
- 2) Контрольные испытания.

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 в возрасте от 7 до 18 лет. Для изучения данной 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.

В раннем возрасте развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, коррелирует с общим ростом и развитием организма, морфологическим и функциональным созреванием ЦНС, опорно-двигательного аппарата и вегетативных систем. Мышечная система развивается вместе с костной системой, они совместно участвуют в движении. Движение в свою очередь влияет на все важнейшие физиологические процессы - кровообращение, обмен веществ, а также и на развитие психики ребенка. Большую роль в обеспечении жизненных функций организма имеют органы дыхания. Глубокое дыхание обеспечивается при хорошо развитой мускулатуре грудной клетки.

Подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо – это характерные черты для детей младшего возраста. На данном этапе у ребенка высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей.

### ***Уровень программы***

Данная программа является программой **ознакомительного уровня**, рассчитана на 1 год обучения, 104 часа.

### ***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.

**Главным отличием** данной программы является возможность после ее завершения зачисления детей в группы по **спортивной подготовке**, для этого обучающиеся проходят тестирование по показателям физического развития, теоретических знаний и общей физической подготовленности.

### ***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, 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, 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 следующую **цель**:

1) Подготовка спортсменов для дальнейшего обучения по программам спортивной подготовки.

**Задачи программы** поставлены с учетом возраста и возможностей юных спортсменов и подразделяются на **предметные, личностные и метапредметные**.

#### ***Предметные:***

1) Обучение основным приемам технике и тактике во время выполнения упражнений;

2) Привитие навыков соревновательной деятельности;

3) Обучение правильному обращению с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности;

**Личностные:**

1) Воспитание нравственных качеств (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм);

2) Развитие самостоятельности, трудолюбия, воли, ответственности.

**Метапредметные:**

1) Формирование стойкого интереса к занятиям спортом;

2) Формирование здорового образа жизни;

3) Содействие гармоническому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся.

### 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	Баскетбол	2	1	1	Тест
4	Теннис	2	1	1	Тест
5	Настольный теннис	2	1	1	Тест
6	Футбол	2	1	1	Тест
7	Хоккей на траве	2	1	1	Тест
8	Чир спорт	2	1	1	Тест
9	Общая физическая подготовка	10		10	Выполнение нормативов ОФП
10	Воспитательная работа	4	1	3	Педагогическое наблюдение
11	Итоговое занятие	2	1	1	Тест/ Выполнение нормативов ОФП
	<b>Итого</b>	<b>32</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	

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	Баскетбол	2	1	1	Тест
4	Теннис	2	1	1	Тест

5	<b>Настольный теннис</b>	<b>2</b>	1	1	Тест
6	<b>Футбол</b>	<b>2</b>	1	1	Тест
7	<b>Хоккей на траве</b>	<b>2</b>	1	1	Тест
8	<b>Чир спорт</b>	<b>2</b>	1	1	Тест
9	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>50</b>		50	Выполнение нормативов ОФП
10	<b>Воспитательная работа</b>	<b>4</b>	1	3	Педагогическое наблюдение
11	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	1	1	Тест/ Выполнение нормативов ОФП
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	12	60	

Всего часов по программе 104.

### *1.3.2 Содержание учебного плана*

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

**Теория.** Лекции на тему истории развития по профилируемым видам спорта в России и мире.

#### **Баскетбол.**

Теория: Лекция на тему развития баскетбола в России.

Практика: организация соревнований среди обучающихся.

#### **Теннис.**

Теория: Лекция на тему развития тенниса в России.

Практика: организация соревнований среди обучающихся.

#### **Настольный теннис.**

Теория: Лекция на тему развития настольного тенниса в России.

Практика: организация соревнований среди обучающихся.

#### **Футбол.**

Теория: Лекция на тему развития футбола в России.

Практика: организация соревнований среди обучающихся.

#### **Хоккей на траве**

Теория: Лекция на тему развития хоккея на траве в России.

Практика: организация соревнований среди обучающихся.

#### **Чир спорт**

Теория: Лекция на тему развития чир спорта в России.

Практика: организация соревнований среди обучающихся.

#### **Общая физическая подготовка.**

Практика:

*Общеразвивающие упражнения.*

Должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление сухожильно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

*Упражнения для комплексного развития качеств.*

Строевые упражнения: перестроения в шеренги и колонны, повороты, переход на бег и шаг, изменение скорости движения строя.

*Упражнения для развития силы.*

Упражнения с преодолением сопротивления собственного веса: подтягивания на перекладине, упражнения в упоре лёжа и сидя, приседания, упражнения на гимнастической лестнице, упражнения на канате.

*Упражнения для развития скорости.*

Бег с максимальной скоростью, повторный, рывковый, челночный бег, выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки с места в длину и в высоту.

*Упражнения для развития гибкости.*

ОРУ с максимальной амплитудой движения. Упражнения на растягивание пассивное (самостоятельное) и активное (с помощью партнёра).

*Упражнения для развития ловкости.*

Сложно-координационные гимнастические и акробатические упражнения, жонглирование, спортивные игры. Работа со скакалкой и теннисным мячом.

*Упражнения для развития выносливости.*

Равномерный и переменный бег на различные дистанции.

### **Воспитательная работа**

Мероприятия, направленные на воспитание положительных привычек у обучающихся, привитие к дисциплине, труду, поведению в обществе.

## ***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

Неделя	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1	Инструктаж по технике безопасности	2	Беседа	Педагогическое наблюдение
2	История развития спорта в России	2	Беседа	Тест
3	История развития баскетбола в России. Контрольная игра по баскетболу.	2	Беседа Игра	
4	История развития тенниса в России. Контрольная игра по теннису.	2	Беседа Игра	
5	История развития настольного тенниса в России. Контрольная игра по настольному теннису.	2	Беседа Игра	
6	История развития футбола в России. Контрольная игра по футболу.	2	Беседа Игра	
7	История развития хоккея на траве в России. Контрольная игра по хоккею на траве.	2	Беседа Игра	
8	История развития чир спорта в России. Контрольные выступления по чир спорту.	2	Беседа Фестиваль	
9	Бег на короткие дистанции с отягощением	2	Практика	
10	Прыжки вверх и в длину с отягощением	2	Практика	
11	Бег на короткие дистанции.	2	Практика	Сдача нормативов
12	Акробатические упражнения	2	Практика	
13	Гимнастические упражнения	2	Практика	
14	Бег на длинные дистанции.	2	Практика	
15	Сдача нормативов ОФП	2	Практика	Сдача нормативов
16	Сдача тестов по теории	2	Теория	Тест
17	Инструктаж по технике безопасности	2	Беседа	Педагогическое наблюдение
18	История развития спорта в России	2	Беседа	Тест
19	История развития баскетбола в России. Контрольная игра по баскетболу.	2	Беседа Игра	
20	История развития тенниса в России. Контрольная игра по теннису.	2	Беседа Игра	
21	История развития настольного тенниса в России. Контрольная игра по настольному теннису.	2	Беседа Игра	
22	История развития футбола в России. Контрольная игра по футболу.	2	Беседа Игра	
23	История развития хоккея на траве в	2	Беседа	

	России. Контрольная игра по хоккею на траве.		Игра	
24	История развития чир спорта в России. Контрольные выступления по чир спорту.	2	Беседа Фестиваль	
25	Гандбол	2	Игра	
26	Волейбол	2	Игра	
27	Бег на короткие дистанции.	2	Практика	
28	Бег на длинные дистанции.	2	Практика	
29	Акробатические упражнения	2	Практика	
30	Гимнастические упражнения	2	Практика	
31	Футбол	2	Игра	
32	Бег по пересеченной местности	2	Практика	
33	Веселые старты	2	Практика	
34	Подвижные игры	2	Практика	
35	Бег на выносливость	2	Практика	
36	Работа на турниках	2	Практика	
37	Бег на короткие дистанции с ускорением	2	Практика	
38	Бег на длинные дистанции с отягощением	2	Практика	
39	Волейбол	2	Игра	
40	Бег на короткие дистанции с отягощением	2	Практика	
41	Отжимания, приседания, бег с усложнениями	2	Практика	
42	Стритбол. «Вышибала»	2	Практика	
43	Игры на развитие мышления	2	Практика Теория	
44	Челночный бег, бег 30м, бег 60м.	2	Практика	
45	Бег на выносливость	2	Практика	
46	Футбол	2	Игра	
47	Работа на турниках	2	Практика	
48	Русская лапта.	2	Практика	
49	Эстафеты. Прыжки в длину	2	Практика	
50	Подвижные игры	2	Практика	
51	Сдача нормативов ОФП	2	Практика	Сдача нормативов
52	Сдача тестов по теории	2	Теория	Тест

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 обучающимися в программе используются следующие методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера; метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения обучающихся, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание обучающихся их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки обучающихся в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **Условия организации воспитания**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности учебных групп в условиях реализации программы в организации дополнительного образования 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**

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Практический результат и</b>
--------------	-----------------------------	-------------------------	-------------------------	---------------------------------

				<b>информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события</b>
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	Уборка прилегающей территории в местах занятия спортом	ноябрь	Трудовой десант	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 Родине	январь	Беседа	Фотоотчет и заметка о мероприятии в соц. сетях учреждения
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 стихов	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) Наличие инвентаря, из расчета на группу 20 человек: мяч футбольный (20 штук), баскетбольный (20 штук), скакалка (20 штук), лесенка

«координационная» (1 штука), ограничители пространства (40 штук), конусы (10 штук), стол для настольного тенниса, беговые дорожки.

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 выполнить следующие нормативы:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки

Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,3 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11 с)	Бег на 60 м со старта (не более 11,5 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,2 с)
Скоростно-силовые Качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Тройной прыжок (не менее 4м 50 см)	Тройной прыжок (не менее 4м)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 16 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

Основным показателем результатов достижения обучающимися, является сдача тестов по видам спорта, результат выполнения теста должен составлять не ниже 80%, и выполнение контрольных нормативов результат выполнения 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 сберегающего 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. *Годик М.А., Скородумова А.П.* Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010.

9. *Латишин О.Б.* Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010.

10. *Монаков Г.В.* Общая физическая подготовка спортсменов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007.

#### **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/>).