МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА «ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ПАТРИОТ»

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
МАУДО г. Нижневартовска
«ЦДиЮТТ «Патриот»
Протокол № 4 от 01.04.2024г.

«УТВЕРЖДЕНО»
директор МАУДО г. Нижневартовска
«ЦДиЮТТ «Патриот»
_____ Ф.М. Кадров
Приказ № 187 от 01.04. 2024г.

Подписан: Кадров Фаиль Мансурович
DN: C=RU, S=Ханты-Мансийский автономный округ - Югра, L=г. Нижневартовск, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА ""ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА ""ПАТРИОТ""", СНИЛС=07683030776, ИНН=860306151871, E=kadrov.f.m@mail.ru, G=Фаиль Мансурович, SN=Кадров, CN=Кадров Фаиль Мансурович
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2024.04.01 16:45:14+05'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.3

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Быстрее. Выше. Сильнее. Часть 1»

Возраст обучающихся: от 7 до 17 лет
Срок реализации: 4 месяца
Разработчики: Арсланова Гузель Нурфаизовна., тренер – преподаватель, Хизбуллина Лилия Наильевна, тренер - преподаватель
Методическое сопровождение: Филиппова Юлия Ахтарьяновна, методист

г. Нижневартовск, 2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Быстрее, выше, сильнее. Часть 1» (далее – программа) разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Нормативная база для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012г. 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 31 июля 2020г. 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. 996-р;

- Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. 16);

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

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 28 от 08.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

Уровень освоения: базовый

Форма получения образования: в организации, осуществляющей образовательную деятельность (МАУДО г. Нижневартовска «ЦДиЮТТ «Патриот»).

Актуальность программы

Общая физическая подготовка создает основу для овладения упражнениями, способствующих развитию двигательных способностей, повышению общей работоспособности. Для представителей многих видов спорта она одинакова и содействует развитию качеств, необходимых

спортсмену для успешного выступления на соревнованиях. Посредством реализации программы последовательно решаются задачи физического воспитания обучающихся, формируя целостное представление о возможностях физической культуры и спорта, повышая состояние здоровья детей. Программа обеспечивает потребности детей в двигательной активности и создаёт условия для нормального развития основных систем организма и моторики ребёнка в соответствии с возрастными периодами. Достижение устойчивых навыков продолжается в процессе совершенствования двигательных умений. В программу включены следующие разделы: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; контрольные упражнения; тестовые упражнения.

Адресат программы

Программа ориентирована на детей от 7 до 17 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям общефизической подготовкой, с предоставлением медицинской справки установленного образца.

Младший школьный возраст — 7-10 лет. Основной характерной чертой данной возрастной категории является бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно- сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

Подростковый возраст от 11-12 до 14-15 лет. В этом возрасте повышается двигательная активность, возрастает интерес к активному и экстремальному образу жизни. Программа включает все средства для удовлетворения желаний в активном образе жизни, направляет возрастную энергию в положительную сторону. Осваивая программу, обучающиеся приобретают навыки самодисциплины.

Старший школьный возраст — 15-17 лет (ранняя юность). Основным видом деятельности в юношеском возрасте является общение и коммуникабельность, но учение продолжает оставаться одним из главных видов деятельности. На первое место выдвигаются мотивы, связанные с жизненными планами обучающихся, их намерениями в будущем, мировоззрением, саморазвитием и самоопределением. Здесь начинается развитие ведущей деятельности, которая строится на свойствах характера и темперамента. Через освоение программы активно формируются устойчивые ценности и системы ценностей, корректируется мировоззрение. Все чаще подростки данного возраста начинают руководствоваться сознательно поставленной целью, появляется стремление углубить знания в определенной области, возникает стремление к самообразованию, что и позволяет, в том числе, освоение данной программы.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 4 месяца. Общее количество учебных часов на весь период обучения - 16 часов.

Цели и задачи программы

Цель: содействие физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.

Задачи программы:

-познакомить обучающихся с комплексом физических упражнений оздоровительной направленности;

- познакомить обучающихся с техникой и тактикой различных видов спорта;

- развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;

- развивать всестороннюю физическую подготовку;

- укреплять здоровье обучающихся;

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;

- формирование функциональной грамотности обучающихся;

- формировать ключевые компетенции, актуальные личностные качества (коммуникация, доброжелательность, личная ответственность, осознанность, саморегуляция, лидерство).

Планируемые результаты:

- обучающиеся ознакомлены с комплексом физических упражнений оздоровительной направленности;

- обучающиеся ознакомлены с техникой и тактикой различных видов спорта;

- у обучающихся развит устойчивый интерес к занятиям спортом;

- у обучающихся развита всесторонняя физическая подготовка;

- укреплено здоровье обучающихся;

- воспитано стремление к здоровому образу жизни;

- формруются ключевые компетенции, актуальные личностные качества (коммуникация, доброжелательность, личная ответственность, осознанность, саморегуляция, лидерство).

Организация образовательного процесса:

количество детей в группе – от 17 до 20 человек, но не более 30 человек;

Форма организации образовательного процесса: групповая

используемые педагогические технологии

- здоровьесберегающие - соблюдение санитарно-гигиенических требований (проветривание, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота), правил техники безопасности, рациональная плотность занятия, четкая организация учебного труда; строгая дозировка учебной нагрузки; смена видов деятельности; обучение с учетом ведущих каналов восприятия информации обучающимися (аудиовизуальный, кинестетический и т.д.) и др.;

- технология группового и коллективного взаимодействия – позволяют отрабатывать технику и тактику в группах от двух и более человек; способствует формированию у детей способности работать и решать учебные задачи сообща;

- игровые технологии – позволяют детям легче осваивать учебный материал; занятия с использованием игр содействуют развитию у

обучающихся внимания и наблюдательности, пространственного воображения, творческого мышления, фантазии; в процессе игровой деятельности обучающиеся прочнее усваивают многие сложные приемы, активно развиваются физические качества, проявляются творческие способности;

Форма обучения – очная.

Материально-техническое оснащение дополнительной общеобразовательной программы «Быстрее. Выше. Сильнее. Часть 1»

№	Средство обучения	Количество единиц на группу	Степень использования (в % от продолжительности программы)
1	Скакалки, мячи, конусы, обручи (комплект).	30	80%
2	Спортивный зал	1	100%
3	Секундомер	1	75%
4	Свисток.	1	100%
5	Ракетки для настольного тенниса	6	75%
6	Мячи для настольного тенниса	30	75%
7	Гриф стальной 30х360 мм. Torneo	2	100%
8	Тренажер для пресса Torneo	2	100%
9	Диск здоровья Demix	2	100%
10	Гантель Demix:5кг	6	100%
11	Эспандер универсальный Torneo	2	100%
12	Набор эспандеров KETTLER	2	100%
13	Эспандер грудной Demix	2	100%
14	Комплект из штанги и дисков 25кг Torneo	1	100%

Учебный план

№	*Название раздела, темы*	*Количество часов*			*Контроль*
		Всего	*Теория*	*Практика*	
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	Наблюдение. Педагогическ и й контроль
1	Основы знаний	1	1		

2	Специальная физическая подготовка	3	-	3	
3	Легкая атлетика	1	-	1	
4	Общеразвивающие упражнения.	2	-	2	
5	Гимнастика, акробатика	2	-	2	
6	Школа мяча	2	-	2	
7	Подвижные игры	3	-	3	
	Промежуточная (годовая)	1		1	Зачет
	Всего:	16	2	14	

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка:

1.1. Вводное занятие– 1ч.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

1.2.Основы знаний - 1ч.

Основы физической подготовки как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий общефизической подготовки.

Двигательный режим спортсменов. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкульт паузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

2.Практическая подготовка:

2.1.Общеразвивающие упражнения- 2ч.

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

2.2. Легкая атлетика-1ч.

Медленный бег до 10минут; бег30 и 60 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег3х10метров, 10х5метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

Гимнастика:

Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2(1-3) рассчитайсь!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу (-и) и колонну (-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.

Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; по канату произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла, коня.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки;

ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из2-3элементов.

Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине; вис завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги на низкой перекладине; вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание из виса стоя;

Преодоление гимнастической полосы препятствий.

2.3. Школа мяча-2ч.

Упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми мячами; фитбол; пионербол; футбол; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры, Игра в настольный теннис (по одному и парами).

2.4. Подвижные игры-3ч.

«Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Два мороза», «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал–садись», «Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», «Заяц без логова», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка».

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов (скакалки, обручи, эспандеры).

2.5. Специальная физическая подготовка - 3 ч.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, гантели, штанга для подростков и юношеских групп с весом от 40 до 70 % от веса, обучающегося) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки из приседа без отягощения и с отягощением.

Приседания на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра). Работа на диске здоровья, упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором, работа с эспандером (грудной, для рук), сжимание теннисного (резинового) мяча, многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами)

Рабочая программа

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Быстрее. Выше. Сильнее. Часть 1»

Сроки обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки промежуточной (годовой) аттестации.
01.09.2024-31.12.2024г.	16	16	16	1 раз в неделю по 1 часу	25.12.2024-30.12.2024гг.

Календарно-тематическое планирование

№ п/	Тема занятия	Кол-во часов	Форма обучения	Дата
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	Очная	
2.	Основы знаний	1	Очная	
3.	Общеразвивающие упражнения	1	Очная	
4.	Специальная физическая подготовка	1	Очная	
5.	Гимнастика, акробатика	1	Очная	
6.	Школа мяча	1	Очная	
7.	Подвижные игры	1	Очная	
8.	Общеразвивающие упражнения	1	Очная	
9.	Специальная физическая подготовка	1	Очная	
10.	Гимнастика, акробатика	1	Очная	
11.	Школа мяча	1	Очная	
12.	Подвижные игры	1	Очная	
13.	Специальная физическая подготовка	1	Очная	
14.	Легкая атлетика	1	Очная	
15.	Подвижные игры	1	Очная	
16.	Промежуточная (годовая) аттестаци	1	Зачет	
			ИТОГО	**16 ч.**

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Текущий контроль осуществляется в течение всего учебного года по

окончании тем учебного плана. Тренер-преподаватель осуществляет качественную оценку результатов обучения по 4-х бальной системе.

Форма текущего контроля: наблюдение, педагогический контроль

Форма промежуточной (годовой) аттестации: зачет (сдача контрольных нормативов)

Методические материалы

Дидактические средства:

1) Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев. – М.: Просвещение,2015.

2) Журналы «Спорт в школе» - М.: «Первое сентября»,2017-2018.

3) Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. / Ю.Ф. Курамшин. – М.: «Советский спорт»,2018.

Интернет-ресурс:

1) https://search.rsl.ru/ru/record/01004021257

2) http://tourlib.net/books_tourism/aleshyn.htm

http://www.rufso.ru/

3)http://mognovse.ru/dth-sbornik-uprajnenij-po-sportivnomu-orientirovaniyu-metodich.html

4) http://static.my-shop.ru/product/pdf/89/884840.pdf

5) http://tourlib.net/books_tourism/ogorodnikov.htm

6) http://venec.ulstu.ru/lib/disk/2015/Kodratov_1.pdf

7) http://www.rufso.ru/

8) http://tourlib.net/books_tourism/aleshyn.htm

9) http://turcentrrf.ru/d/358156/d/01_pravila-fso-2004.pdf

Литература для обучающихся:

1. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов-по ОФП. / Б.Огородников. – М.: Издательство «Физкультура и спорт», 2010.

2. Фесенко Б.И. Книга молодого спортсмена. / Б. Фесенко - М.: Тур, 2015.

Используемая литература

1) Глейберман, А.Н. Упражнения с предметами, 2010.

2) Ермолина, Н.Л. В помощь тренеру. Сборник упражнений: методическое пособие / Н.Л. Ермолина. – Сыктывкар,2018.

Приложение 1

Критерии оценки качества освоения программы

№	Содержание	Уровень			
		Оптимальный «4»	*Достаточный «3»*	*Критический «2»*	*Недопустимый «1»*
1.	Теоретическая подготовка*	16 и более	15-9	8-5	4 и менее
2.	ОФП и СФП**	17 и более	16-13	12-8	7 и менее
3.	Технико-тактическая подготовка***	28 и более	27-20	19-15	14 и менее

* для контроля теоретических знаний обучающихся используется сборник (Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. / Т. Моргунова. – М.: 2008.), в котором каждая тема теоретического блока представлена 2-3 вопросами. Один правильный ответ засчитывается как один балл.

** контрольные нормативы по ОФП и СФП (по годам обучения, в зависимости от возраста воспитанников) прилагаются. Баллы, полученные в ходе сдачи контрольных нормативов, суммируются.

*** контрольные задания по технико-тактической подготовке прилагаются. Баллы, полученные в ходе выполнения контрольных заданий, суммируются.

Приложение 2

Критерии оценки физической подготовки

Контрольные упражнения	Категория	Возраст обучающихся								
		7–10 лет			11–12 лет			12–13 лет		
		4	3	2	4	3	2	4	3	2
Бег 1000м	М	4,41	6,00	7,30	4,28	5,50	7,20	4,16	5,40	7,10
	Д	5,25	6,55	8,30	5,11	6,40	8,15	5,00	6,25	8,00
Бег 60м с высокого старта, сек*	М	10,0	10,6	11,2	9,8	10,4	11,1	9,4	10,2	10,8
	Д	10,5	11,0	11,5	10,3	10,6	11,2	9,8	10,4	11,0
Челночный бег 4х9 м.**	М	10,4	10,8	11,2	10,0	10,4	11,0	9,8	10,1	10,8
	Д	10,4	10,8	11,2	10,0	10,4	11,1	9,8	10,1	10,8
Скакалка	М	40	35	30	45	40	35	50	45	40
	Д	55	50	20	60	40	25	60	35	25
Прыжок в длину с места, см.	М	150	145	140	160	155	145	170	160	150
	Д	150	140	135	160	150	145	170	160	150
Отжимание	М	20	16	12	25	21	17	30	25	20
	Д	12	9	6	14	12	8	16	12	10

*норматив принимается в весенне-летний период на открытом воздухе

** норматив принимается в зимний период в спортивном зале

Приложение 3

Критерии оценки физической подготовки обучающихся

Контрольные упражнения	Категория	Возраст обучающихся									
		14-15 лет			15-16 лет			16-17 лет			Примеч.
Бег 2000, мин, сек		4	3	2	4	3	2	4	3	2	
	Юноши	9.40	10.00	10.40	9.00	9.40	10.40	8.30	9.00	9.40	
	Девушки	10.00	10.40	12.00	9.30	11.00	12.00	9.00	9.30	10.40	
Бег 100м, сек*	Юноши	14.4	15.0	15.4	14.0	14.4	14.8	13.8	14.00	14.4	
	Девушки	16.0	16.5	17.5	15.5	160	17.0	14.8	15.5	16.2	
Челночный бег 4х9 м.**	Юноши	9,8	10,1	10,8	9,6	10,0	10,5	9,5	9,8	10,2	
	Девушки	9,6	10,0	10,4	9,4	10,0	10,5	9,6	10,0	10,2	
Прыжок в длину с места, см.	Девушки	160	165	175	155	160	170	148	155	162	
	Девушки	160	155	150	165	160	155	170	165	160	
Скакалка, за 30 с	Юноши	55	50	45	60	55	50	70	60	65	
	Девушки	65	60	55	70	65	60	70	65	60	
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	Юноши	10	8	7	12	10	8	13	11	9	
Отжимание	Девушки	14	13	12	15	14	13	16	15	14	

*норматив принимается в весенне-летний период на открытом воздухе

** норматив принимается в зимний период в спортивном зале