УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИВАНОВА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТРЕНДОВ «ОМЕГА»

РЕКОМЕНДОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Председатель КМС	Директор МБУ ДО ЦОТ «Омега»
_____М.И. Безрукова	_____ А.Е. Голубев
Протокол № 16	Приказ № 84-ОД
от «14» 08 2023 г.	от «31» 08 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы физической подготовки»

(базовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная
Профиль: атлетическая гимнастика
Возраст детей: 12-15 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Теперович Виктор Бориславович,
педагог дополнительного образования

г. Иваново, 2023

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»……. 3
1.1. Пояснительная записка…….. 3
1.2. Цель и задачи программы……. 3
1.3. Содержание программы…… 4
1.4. Планируемые результаты…….. 15
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»…… 15
2.1. Календарный учебный график…….. 15
2.2. Условия реализации программы……. 15
2.3. Формы аттестации обучающихся……. 15
2.4. Оценочные материалы……... 16
2.5. Методические материалы…….. 16
2.6. Рабочая программа воспитания…..…… 16
Список литературы…… 17
Приложения к программе…….

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы физической подготовки» реализуется на базе Иваново-Вознесенского имени генерала фельдмаршала графа Бориса Петровича Шереметева кадетского корпуса МБОУ СШ № 43 и направлена на физическое развитие обучающихся. Содержание программы включает в себя общеразвивающие упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

Актуальность программы обусловлена необходимостью усилить взаимосвязь теоретической и практической подготовки обучающихся кадетского корпуса. Занятия по программе направлены на физическое развитие кадета, как патриота, будущего защитника, приобщение его к ведению здорового образа жизни. В настоящее время система тренировок в тренажёрном зале кадетского корпуса должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития физических способностей ребёнка, его самоопределения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы физической подготовки» является программой физкультурно-спортивной **направленности.**

Профиль программы - атлетическая гимнастика

Уровень освоения программы - базовый

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Общая физическая подготовка», в школьной программе недостаточно.

Адресат программы- 12-15 лет

Набор детей в объединение: свободный, по выбору обучающихся.

Набор детей в объединение: обучающиеся МБОУ «СШ № 43».

Наполняемость групп – 12 человек.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы составляет 3 года.

36 учебных недель в году, общее количество часов в году - 144 часа

Количество часов и занятий в неделю - 4 часа в неделю

Форма обучения – очная

Особенности организации образовательной деятельности.

Группы формируются в соответствии с индивидуальными способностями детей, с учётом их физиологических и психофизических особенностей, уровня общего развития и предоставленной медицинской справки о допуске к занятиям.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель – создание условий для укрепления физического здоровья у кадет посредством занятия физической культурой.

Задачи:

личностные –

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.

метапредметные -

- развитие двигательных способностей;
- развитие волевых и нравственных качеств;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.

предметные –

- передача необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- выработка представлений о физической культуре личности приемах самоконтроля;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на организм человека.

1.3. Содержание программы
Учебно-тематический план

1 год обучения (144 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	**Вводное занятие. Инструктаж по ТБ**	***2***	***1***	***1***	тестирование входной контроль
II	**История развития атлетизма**				
2.1	История возникновения и развития атлетизма.	2	1	1	тестирование
2.2	Выдающиеся спортсмены. Соревнования по атлетизму.	2	1	1	тренировочные занятия
	итого	***4***	***2***	***2***	
III	**Личная гигиена и закаливание. Оказание первой доврачебной помощи**				
3.1	Строение и функции организма человека.	2	1	1	тестирование
3.2	Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений.	1	1		тестирование
3.3	Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.	2	1	1	тестирование
3.4	Режим дня.	1	1		тестирование
3.5	Содержимое аптечки, характеристика средств.	2	1	1	тестирование
3.6	Наиболее часто встречающиеся травмы во время практических занятий.	2	1	1	тестирование
3.7	Оказание первой доврачебной помощи.	2	1	1	тестирование тренировочные занятия
	итого	***12***	***7***	***5***	
IV	**Основные мышечные группы человека.**				

4.1	Дельтовидные мышцы. Упражнения	2	1	1	тестирование тренировочные упражнения
4.2	Бицепс, трицепс. Упражнения	2	1	1	тестирование тренировочные упражнения
4.3	Грудные мышцы. Упражнения	2	1	1	тестирование тренировочные упражнения
4.4	Мышцы живота. Упражнения	2	1	1	тестирование тренировочные упражнения
4.5	Мышцы бедра, голени. Упражнения	2	1	1	тестирование тренировочные упражнения
	итого	**10**	**5**	**5**	
V	**Тактическая подготовка (ТП).**				
5.1	Вес человека и его поддержание	1	1		тестирование
5.2	Отягощающий вес для развития различных групп мышц	1	1		тестирование
5.3	Упражнения на развитие различных групп мышц	6	2	4	тренировочные упражнения промежуточный контроль
	итого	**8**	**4**	**4**	
VI	**Общая физическая подготовка. (ОФП)**				
6.1	Ходьба	6	2	4	тренировочные упражнения, сдача нормативов
6.2	Бег	6	2	4	тренировочные упражнения, сдача нормативов
6.3	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	10	2	8	тренировочные упражнения, сдача нормативов
6.4	Упражнения для ног	10	2	8	тренировочные упражнения, сдача нормативов
6.5	Прыжки	6	2	4	тренировочные упражнения, сдача нормативов
6.6	Упражнения для шеи и туловища:	6	2	4	тренировочные упражнения, сдача нормативов
6.7	Упражнения в паре	6	2	4	тренировочные упражнения, сдача нормативов

	итого	***50***	***14***	***36***	
VII	**Специальная физическая подготовка. (СФП)**				
7.1	Упражнения на дельтовидные мышцы.	8	2	6	тренировочные упражнения, сдача нормативов
7.2	Упражнение на бицепс.	8	2	6	тренировочные упражнения, сдача нормативов
7.3	Упражнение на трицепс.	8	2	6	тренировочные упражнения, сдача нормативов
7.4	Упражнение на грудные мышцы.	8	2	6	тренировочные упражнения, сдача нормативов
7.5	Упражнение на мышцы живота.	8	2	6	тренировочные упражнения, сдача нормативов
7.6	Упражнения на мышцы бедра.	8	2	6	тренировочные упражнения, сдача нормативов
7.7	Упражнение на мышцы голени.	8	2	6	тренировочные упражнения, сдача нормативов
	итого	**56**	**14**	**42**	
8	Итоговое занятие	**2**		**2**	тестирование, итоговый контроль
	Итого	**144**	**47**	**97**	

2 год обучения (144 часа)

№ п/п	**Название раздела, темы**	**Количество часов**			**Формы аттестации/контроля**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	тестирование входной контроль
I. Упражнения на группы мышц					
1.1	Бицепс	8	2	6	тренировочные занятия, выполнение упражнений
1.2	Трицепс	8	2	6	тренировочные занятия, выполнение упражнений
1.3	Предплечья	8	2	6	тренировочные занятия, выполнение упражнений
1.4	Упражнения на грудные мышцы	8	2	6	тренировочные занятия, выполнение упражнений
1.5	Упражнения на	8	2	6	тренировочные

	мышцы спины				занятия, выполнение упражнений
1.6	Упражнения на плечевой пояс	8	2	6	тренировочные занятия, выполнение упражнений
1.7	Упражнения на пресс	8	2	6	тренировочные занятия, выполнение упражнений
1.8	Упражнения на мышцы ног	8	2	6	тренировочные занятия, выполнение упражнений, промежуточный контроль
	итого	***64***	***16***	***48***	
II. Повторение, сдача нормативов					
2.1	Повторение. Упражнения на мышцы рук	20	4	16	тренировочные занятия, выполнение упражнений
2.2	Повторение. Упражнения на грудные мышцы	30	6	24	тренировочные занятия, выполнение упражнений
2.3	Повторение. Упражнения на мышцы ног	20	4	16	тренировочные занятия, выполнение упражнений
2.4	Легкая атлетика, спортивные игры.	8	2	6	тренировочные занятия, выполнение упражнений, итоговый контроль
	итого	***78***	***16***	***62***	
	Итого	**144**	**32**	**112**	

3 год обучения (144 часа)

№ п/п	**Название раздела, темы**	**Количество часов**			**Формы аттестации/контроля**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1		тестирование, входной контроль
	итого	***1***	***1***	**-**	
I. Общие знания. Повторение					
1.1	Травматизм в спорте, причины.	1	1	-	беседа
1.2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	-	беседа
1.3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	-	беседа, контрольное тестирование

	итого	***3***	***3***	**-**	
II. Общая физическая подготовка					
2.1	Строевые упражнения.	8	2	6	выполнение упражнений
2.2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	8	2	6	выполнение упражнений
2.3	Дыхательная гимнастика.	2	1	1	выполнение упражнений
2.4	Корригирующая гимнастика.	10	2	8	выполнение упражнений
2.5	Оздоровительная гимнастика.	10	2	8	выполнение упражнений
2.6	Оздоровительный бег.	10	2	8	выполнение контрольных упражнений
2.7	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	12	2	10	выполнение контрольных упражнений
	итого	***60***	***13***	***47***	
III. Специальная физическая подготовка					
3.1	Упражнения на бицепс, трицепс, предплечья	8	2	6	тренировочные занятия, выполнение упражнений
3.2	Упражнения на мышцы груди и спины	8	2	6	тренировочные занятия, выполнение упражнений
3.3	Упражнения на плечевой пояс	8	2	6	тренировочные занятия, выполнение упражнений
3.4	Упражнения на пресс	8	2	6	тренировочные занятия, выполнение упражнений
3.5	Упражнения на мышцы ног	8	2	6	тренировочные занятия, выполнение упражнений
3.6	Основы видов спорта.	8	2	6	тренировочные занятия
3.7	Подвижные игры.	8	2	6	Соревнования
3.8	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.	8	2	6	выполнение упражнений
3.9	Спортивные игры.	8	2	6	Соревнования
3.10	Контрольные испытания	8	2	6	выполнение упражнений
	итого	***80***	***20***	***60***	
	Итого	**144**	**37**	**107**	

Содержание учебно-тематического плана

1 год обучения (144 часа)

1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.

Теория. Знакомство с программой: цели и задачи, основное содержание, обзор литературы. Правила поведения и охрана труда на занятиях и соревнованиях.

Практика: просмотр презентации о достижениях предыдущих лет, рассказ о предстоящем участии в различных мероприятиях, районного, городского и областного уровней.

2. История развития атлетизма.

Теория. История возникновения и развития атлетизма. Выдающиеся спортсмены. Соревнования по атлетизму.

Практика: просмотр соревнований по атлетизму. Обсуждение.

3. Личная гигиена и закаливание. Оказание первой доврачебной помощи.

Теория. Строение и функции организма человека. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Режим дня. Содержимое аптечки, характеристика средств. Наиболее часто встречающиеся травмы во время практических занятий. Оказание первой доврачебной помощи.

Практика: Оказание первой доврачебной помощи при ссадинах, ушибах, растяжениях.

4. Основные мышечные группы человека.

Теория. Основные мышечные группы человека: дельтовидные мышцы, бицепс, трицепс, грудные мышцы, мышцы живота, бедра, голени.

Практика: опрос, использование наглядных плакатов.

5. Тактическая подготовка (ТП).

Теория. Вес человека и его поддержание. Индивидуальный подбор упражнений на развитие различных групп мышц. Подбор отягощающего веса для развития различных групп мышц.

Практика: выполнение упражнений

6. Общая физическая подготовка. (ОФП)

Теория. Общеразвивающие упражнения. Просмотр пособий с видами упражнений.

Практика: выполнение общеразвивающих упражнений, направленных по своему преимущественному воздействию на укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, спиной. Бег вперед и спиной, с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения. Упражнения для ног: поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения; в положении лежа - поднимание и опускание ног. Различные упражнения с партнером.

7. Специальная физическая подготовка. (СФП)

Теория. Упражнения на дельтовидные мышцы. Упражнение на бицепс. Упражнение на трицепс. Упражнение на грудные мышцы. Упражнение на мышцы живота. Упражнения на мышцы бедра. Упражнение на мышцы голени.

Практика: выполнение упражнений: Упражнения на дельтовидные мышцы. Упражнение на бицепс. Упражнение на трицепс. Упражнение на грудные мышцы. Упражнение на мышцы живота. Упражнения на мышцы бедра. Упражнение на мышцы голени.

8. Итоговое занятие.

Практика: подведение итогов освоения программы. Соревнования внутри группы.

2 год обучения (144 часа)

I. Упражнения на группы мышц

1. Бицепс

Теория. Знакомство с программой второго года обучения: цели и задачи, основное содержание. Инструктаж по ТБ. Правила поведения и охрана здоровья на занятиях и соревнованиях.

Практика: выполнение упражнений. Сгибание рук со штангой стоя. Сгибание рук с гантелями сидя на наклонной скамье. Сгибание руки с опорой локтя в бедро. Попеременное сгибание рук с гантелями сидя. Сгибание рук со штангой обратным хватом стоя. Сгибание рук с гантелями сидя на скамье.

2. Трицепс

Теория. Упражнения с гантелями и штангой на трицепс. Правила и техника безопасности их выполнения.

Практика: выполнение упражнений на трицепс. Выпрямление рук со штангой лежа. Выпрямление руки в локте назад в наклоне. Выпрямление руки в локте стоя.

3. Предплечье

Теория. Упражнения с гантелями и штангой на предплечье. Правила и техника безопасности их выполнения.

Практика: выполнение упражнений на предплечье. Сгибание рук в запястьях хватом штанги снизу. Сгибание рук в запястьях хватом штанги сверху.

4. Упражнения на грудные мышцы

Теория. Упражнения с гантелями и штангой на грудные мышцы. Правила и техника безопасности их выполнения.

Практика: выполнение упражнений на грудные мышцы. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье. Разведение рук с гантелями в стороны лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги лежа на наклонной скамье. Разведение рук в стороны с гантелями лежа на наклонной скамье. Жим штанги узким хватом лежа на горизонтальной скамье. Опускание согнутых рук со штангой за голову лежа. «Пуловер» через скамью с гантелью.

5. Упражнения на мышцы спины

Теория. Упражнения с гантелями и штангой на **мышцы спины**. Правила и техника безопасности их выполнения.

Практика: выполнение упражнений на **мышцы спины**. Тяга штанги к животу в наклоне. Тяга гантели в наклоне одной рукой. Становая тяга штанги.

6. Упражнения на плечевой пояс

Теория. Упражнения с гантелями и штангой на плечевой пояс дельты, трапеции, шея. Правила и техника безопасности их выполнения. Подъем рук с гантелями через стороны стоя. Жим штанги из-за головы сидя. Жим штанги с груди стоя. Тяга штанги узким хватом к подбородку стоя. Подъем через стороны в наклоне. Подъем штанги или гантелей перед собой. Разведение гантелей в стороны-сидя в наклоне вперед. Подъем плеч со штангой в опущенных руках. Упражнение для мышц шеи.

Практика: выполнение упражнений на мышцы спины.

7. Упражнения на пресс

Теория. Упражнения с гантелями на пресс. Правила и техника безопасности их выполнения.

Практика: выполнение упражнений на пресс. Подъем туловища по сокращенной амплитуде из положения лежа. Подъем ног-лежа на наклонной скамье. Наклон в сторону с гантелью руке. Подъем туловища из положения лежа со скручиванием и подтягиванием колен к груди. Подтягивание колен к груди сидя.

8. Упражнения на мышцы ног

Теория. Упражнения с гантелями и штангой на мышцы ног (голень, стопа, носки). Правила и техника безопасности их выполнения.

Практика: выполнение упражнений на мышцы ног. Приседание со штангой на спине. Выпад вперед одной ногой со штангой на спине. Выпрямление ног сидя на тренажере. Сгибание ног лежа на тренажере. Подъем на носки со штангой на спине. Подъем на носки в ходьбе со штангой на спине. Подъем на носок на одной ноге.

II. Повторение, сдача нормативов

9. Повторение. Упражнения на мышцы рук

Теория. Повторение правил и техники безопасности выполнения упражнений на мышцы рук.

Практика: Подтягивание на высокой перекладине из виса. Поднимание туловища из положения лежа на спине-руки за головой. Отжимание. Сгибание рук со штангой стоя. Сгибание рук с гантелями-сидя на наклонной скамье. Сгибание руки с опорой локтя в бедро. Попеременное сгибание рук с гантелями. Сгибание рук со штангой обратным хватом стоя. Сгибание рук гантелями-сидя на скамье. Выпрямление рук со штангой сидя. на скамье. Выпрямление руки в локте назад в наклоне. Выпрямление руки в локте сидя. Сгибание рук в запястьях хватом штанги снизу. Сгибание рук в запястьях хватом штанги сверху. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье. Разведение рук с гантелями горизонтальной скамье в стороны-лежа на горизонтальной скамье.

10. Повторение. Упражнения на грудные мышцы

Теория. Повторение правил и техники безопасности выполнения упражнений на грудные мышцы.

Практика: Жим штанги лежа на наклонной скамье. Разведение рук с гантелями-лежа на наклонной скамье. Жим штанги узким хватом-лежа на горизонтальной скамье. Опускание согнутых рук со штангой за голову лежа. Пуловер через скамью с гантелью. Тяга штанги к животу в наклоне. Тяга гантели одной рукой в наклоне. Становая тяга штанги. Подъем рук с гантелями через стороны стоя. Жим штанги из-за головы сидя. Жим штанги к груди стоя. Тяга штанги узким хватом к подбородку стоя. Подъем рук в наклоне через стороны. Подъем штанги или гантелей перед собой. Разведение гантелей в стороны -сидя в наклоне. Подъем плеч со штангой в опущенных руках. Упражнения для мышц шеи. Подъем туловища по сокращенной амплитуде из положения лежа. Подъем ног-лежа на наклонной скамье. Наклон в стороны с гантелью в руке. Подъем туловища из положения лежа со скручиванием и подтягиванием колена к груди. Подтягивание колен к груди сидя.

11. Повторение. Упражнения на мышцы ног

Теория. Повторение правил и техники безопасности выполнения упражнений на мышцы ног.

Практика: Приседание со штангой на спине. Выпад одной ногой со штангой на спине. Выпрямление ног сидя на тренажере. Сгибание ног лежа на тренажер. Подъем на носки со штангой на спине. Подъем на носки в ходьбе со штангой на спине. Подъем на носок на одной ноге. Подтягивание на высокой перекладине из виса. Поднимание туловища из положения лежа на спине-руки за головой. Отжимание. Итоговое занятие. Сгибание рук со штангой стоя. Сгибание руки с гантелями-сидя на наклонной скамье. Сгибание рук с опорой в бедро. Попеременное сгибание рук с гантелями сидя. Сгибание рук со штангой обратным хватом стоя. Сгибание рук гантелями сидя на скамье. Выпрямление рук в локтях со штангой лежа. Выпрямление руки в локте назад в наклоне. Выпрямление руки в наклоне сидя. Сгибание рук в запястьях хватом штанги снизу. Сгибание рук в запястьях хватом штанги сверху. Жим штанги-лежа на горизонтальной скамье. Разведение рук с гантелями в стороны лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги лежа на наклонной скамье. Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье. Жим штанги узким хватом, лежа на горизонтальной скамье. Опускание согнутых рук со штангой за голову лежа. Пуловер через скамью с гантелью. Тяга штанги к животу в наклоне. Тяга гантели в наклоне одной рукой. Становая тяга штанги. Подъем рук с гантелями через стороны стоя. Жим штанги из-за головы сидя. Жим штанги с груди стоя. Тяга штанги узким хватом к подбородку стоя. Подъем рук через стороны в наклоне. Подъем штанги или гантелей перед собой. Разведение гантелей в стороны сидя в наклоне вперед. Подъем плеч со штангой в опущенных руках. Упражнение для мышц шеи. Подъем туловища по сокращенной амплитуде из положения лежа. Подъем ног, лежа на наклонной скамье. Наклон в стороны с гантелью в руке. Подъем туловища из положения лежа со скручиванием и подтягиванием. Подтягивание колен к груди сидя. Приседание со штангой

на спине. Выпад вперед одной ногой со штангой на спине. Выпрямление ног. сидя на тренажере. Сгибание ног лежа на тренажере. Подъем на носки со штангой на спине. Подъем на носки в ходьбе со штангой на спине. Подъем на носок на одной ноге. Подтягивание на высокой перекладине из виса. Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой.

12. Легкая атлетика, спортивные игры.

Теория. Правила игр и техника безопасности.

Практика: Отжимание. Бег 2000 метров. Спортивные игры –футбол. Спортивные игры-баскетбол. Бег по пересеченной местности 2000 метров. Спортивные игры –футбол. Спортивные игры баскетбол. Бег по пересеченной местности 2500 метров. Подведение итогов за учебный год.

3 год обучения (144 часа)

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ

Теория. Знакомство с программой второго года обучения: цели и задачи, основное содержание. Инструктаж по ТБ.

I. Общие знания. Повторение

2. Травматизм в спорте, причины.

Теория. Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок
- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.
- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований
- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача
- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

3. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль

Теория. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль.

4. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Теория. Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки

II. Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения.

Теория. Виды строевых упражнений

Практика. Выполнение строевых упражнений: «Равняйсь!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю. Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Теория. Виды общеразвивающих упражнений.

Практика. Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте. Овладение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

3. Дыхательная гимнастика.

Теория. Понятие дыхательной гимнастики.

Практика. Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

4. Корригирующая гимнастика.

Теория. Понятие корригирующей гимнастики

Практика. Гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» дыхания. комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

5. Оздоровительная гимнастика.

Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Практика. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).

6. Оздоровительный бег.

Теория.

Практика. Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.

7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

III. Специальная физическая подготовка

8. Упражнения на бицепс, трицепс, предплечья

Теория. Упражнения с гантелями и штангой на бицепс, трицепс, предплечье. Правила и техника безопасности их выполнения.

Практика: выполнение упражнений. Сгибание рук со штангой стоя. Сгибание рук с гантелями сидя на наклонной скамье. Сгибание руки с опорой локтя в бедро. Попеременное сгибание рук с гантелями сидя. Сгибание рук со штангой обратным хватом стоя. Сгибание рук с гантелями сидя на скамье. Выполнение упражнений на трицепс. Выпрямление рук со штангой лежа. Выпрямление руки в локте назад в наклоне. Выпрямление руки в локте стоя. Выполнение упражнений на предплечье. Сгибание рук в запястьях хватом штанги снизу. Сгибание рук в запястьях хватом штанги сверху.

9. Упражнения на мышцы груди и спины

Теория. Упражнения с гантелями и штангой на грудные мышцы и мышцы спины. Правила и техника безопасности их выполнения.

Практика: выполнение упражнений на грудные мышцы. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье. Разведение рук с гантелями в стороны лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги лежа на наклонной скамье. Разведение рук в стороны с гантелями лежа на наклонной скамье. Жим штанги узким хватом лежа на горизонтальной скамье. Опускание согнутых рук со штангой за голову лежа. «Пуловер» через скамью с гантелью.

Выполнение упражнений на мышцы спины. Тяга штанги к животу в наклоне. Тяга гантели в наклоне одной рукой. Становая тяга штанги.

10. Упражнения на плечевой пояс

Теория. Упражнения с гантелями и штангой на плечевой пояс дельты, трапеции, шея. Правила и техника безопасности их выполнения. Подъем рук с гантелями через стороны стоя. Жим штанги из-за головы сидя. Жим штанги с груди стоя. Тяга штанги узким хватом к подбородку стоя. Подъем через стороны в наклоне. Подъем штанги или гантелей перед собой. Разведение гантелей в стороны-сидя в наклоне вперед. Подъем плеч со штангой в опущенных руках. Упражнение для мышц шеи.

Практика: выполнение упражнений на мышцы спины.

11. Упражнения на пресс

Теория. Упражнения с гантелями на пресс. Правила и техника безопасности их выполнения.

Практика: выполнение упражнений на пресс. Подъем туловища по сокращенной амплитуде из положения лежа. Подъем ног-лежа на наклонной скамье. Наклон в сторону с гантелью руке. Подъем туловища из положения лежа со скручиванием и подтягиванием колен к груди. Подтягивание колен к груди сидя.

12. Упражнения на мышцы ног

Теория. Упражнения с гантелями и штангой на мышцы ног (голень, стопа, носки). Правила и техника безопасности их выполнения.

Практика: выполнение упражнений на мышцы ног. Приседание со штангой на спине. Выпад вперед одной ногой со штангой на спине. Выпрямление ног сидя на тренажере. Сгибание ног лежа на тренажере. Подъем на носки со штангой на спине. Подъем на носки в ходьбе со штангой на спине. Подъем на носок на одной ноге.

13. Основы видов спорта.

Теория. Основы видов спорта.

Практика. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Легкая атлетика. Развитие физических качеств: быстрота, ловкость. Формирование чувства коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

14. Подвижные игры.

Теория. Правила игр, техника безопасности.

Практика. Подвижные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе.

15. Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

16. Спортивные игры.

Теория. Правила игр и техника безопасности.

Практика: Отжимание. Бег 2000 метров. Спортивные игры –футбол. Спортивные игры-баскетбол. Бег по пересеченной местности 2000 метров. Спортивные игры –футбол. Спортивные игры баскетбол. Бег по пересеченной местности 2500 метров. Подведение итогов за учебный год.

17. Контрольные испытания

Практика. Сдача нормативов.

1.4. Планируемые результаты:

Личностные:

- воспитана потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитаны нравственные и волевые качества;
- воспитаны привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.

Метапредметные:

- развиты двигательные способности;
- развиты волевые и нравственные качества;
- расширен двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями и сформированы умения применять их в различных по сложности условиях.

Предметные:

- переданы необходимые знания в области физической культуры и спорта;
- выработаны представления о физической культуре личности, приемах самоконтроля;
- сформированы основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на организм человека.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель в учебном году – 36

Даты начала и окончания обучения по программе – учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая. (Приложение №1).

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническая база:

- учебный класс и спортивный зал, соответствующие нормам СанПин

2.3. Формы аттестации.

Для отслеживания результатов образовательного процесса используются следующие формы:

- тренировочные занятия;
- беседы, учебные игры;
- тестирование;
- эстафета;
- участие в соревнованиях, контрольных играх;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП.

2.4. Оценочные материалы

В рамках реализации программы проводятся психологический и педагогический мониторинги.

Психологический мониторинг проводится 3 раза в год (в начале, середине и конце учебного года) по следующим параметрам: личностная сфера, регулятивная сфера, коммуникативная сфера (Приложение №1).

Педагогический мониторинг проводится по следующим направлениям: результаты освоения программы, уровень сформированности развиваемых компетенций, развитие познавательных и личностных качеств обучающихся, участие в мероприятиях, участие в конкурсах (Приложение №2)

Важное значение в мониторинге результатов освоения программы придается обратной связи от обучающихся, рефлексии (саморефлексии). Также оценивается участие в конкурсах различного уровня и их результативность. Оценивается также портфолио обучающегося.

В процессе обучения детей по данной программе используются виды контроля:

- входной (определяется начальный уровень обучающихся)
- текущий (цель - выявление ошибок и успехов в работах обучающихся)
- промежуточный (проверяется уровень освоения детьми программы за полугодие);
- итоговый (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения.

Способы определения результативности реализации Программы

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.
7. Контрольные игры с заданиями.
8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
9. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
10. Результаты соревнований.
11. Встреча с обучающимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

2.5. Методические материалы.

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;
- аудио- и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);
- практические: упражнения;
- метод игры;
- методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, парная, индивидуально-групповая, групповая.

Формы организации учебного занятия: практическое занятие, игра.

Педагогические технологии, используемые в программе:

- технология игрового обучения;
- технология личностно-ориентированного обучения;
- групповые технологии.

Алгоритм учебного занятия

1. Организационный этап
2. Мотивационный этап
3. Целеполагание
4. Актуализация знаний
5. Основной этап (может быть изучение нового материала, закрепление пройденного, аттестация пройденного – к.р., зачет, проект)
6. Итоговый этап

7. Рефлексия

Рабочая программа воспитания
и календарный план воспитательной работы

Тема: «Патриотическое воспитание как аспект социализации»
на 2023-2024 учебный год

Педагог дополнительного образования
Теперович Виктор Бориславович

Иваново, 2023

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 года № 1726-р (ред. От 30.03.2020);
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
6. Государственная программа РФ «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. От 16.07.2020);
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Актуальность программы. Приоритетной задачей любого государства является патриотическое воспитание. Патриотизм предполагает гордость достижениями и культурой своей Родины, желание сохранять ее характер и культурные особенности, стремление защищать интересы Родины. Патриотизм (от греческого patris) – родина, отечество и преданность своему отечеству, любовь к Родине, стремление служить ее интересам, защищать от врагов. Потенциал патриотизма в социализации детей во многом обусловлен его универсальностью как социального явления, многозначностью проявления, интегрированными взаимосвязями с другими значимыми для человека личностными образованиями. Принципы патриотизма имеют всеобщее значение, охватывают всех людей, закрепляют основы культуры их взаимоотношений, создаваемые в длительном процессе исторического развития каждого конкретного общества. К числу основных принципов относят: национально-идеологические, общественно-государственные, социально-педагогические.

2. Цель и задачи

Цель программы воспитания - создание условий для формирования социально-активной, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме посредством патриотического воспитания.

Задачи воспитания

- формирование духовно-нравственного отношения и чувства сопричастности к стране, родному дому;
- привлечение внимания к культурному наследию своего народа;

- прививание должного отношения к природе родного края и чувства сопричастности к ней;

- воспитание любви, уважения к своей нации, понимания своих национальных особенностей, чувства собственного достоинства, как представителя своего народа, и толерантного отношения к представителям других национальностей.

3. Ожидаемые результаты

Сформированы важнейшие социально значимые качества: гражданская зрелость, любовь к. Отечеству, ответственность, чувство долга, верность традициям, стремление к сохранению и преумножению исторических и культурных ценностей, готовность к преодолению трудностей, самопожертвование, а также готовность к служению в Вооруженных силах, Отечеству.

4. Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Дата	Место
1	Тематический урок «Урок мужества»	сентябрь	СШ № 43
2	Всероссийская патриотическая акция «Поклонимся великим тем годам»	октябрь	СШ № 43
3	Праздничное мероприятие, посвященное «Дню народного единства»	ноябрь	СШ № 43
4	Тематический урок «Физическая культура и спорт — альтернатива пагубным привычкам»	декабрь	СШ № 43
5	Тематический урок «День защитника Отечества»	февраль	СШ № 43
6	Международная акция «Сад памяти»	март	СШ № 43
7	Акция «Всероссийский день заботы о памятниках истории и культуры»	апрель	СШ № 43
8	Тематический урок «День Победы»	май	СШ № 43
9	Военно-спортивная игра «Зарница»	июнь	Иваново
10	Всероссийская акция «Свеча памяти»	июнь	СШ № 43

2.6 Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;

3. Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Литература, используемая в работе педагогом:

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 с.

2. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.

3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.

4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.

5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.

6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 с.

7. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 256 с.

8. Мастерман, Гай Стратегический менеджмент спортивных мероприятий: моногр. / Гай Мастерман. - М.: Национальное образование, 2015. - 512 с.

9. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014. - 176 с.

Приложение № 1

Календарный учебный график на 2023/2024 уч. год

Программа (название, уровень): «Основы физической подготовки» базовый уровень
Год обучения: 3
Номер группы: 1,2

№	Дата (число, месяц)	Форма занятий	Кол-во часов	Раздел УТП	Тема занятий
1.	04.09	очно	1	Вводное занятие.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ
2.	05.09	очно	1	Общие знания. Повторение	Травматизм в спорте, причины.
3.	06.09	очно	1	Общие знания. Повторение	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль
4.	07.09	очно	1	Общие знания. Повторение	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь
5.	11.09	очно	1	Общая физическая подготовка	Строевые упражнения.
6.	12.09	очно	1	Общая физическая подготовка	Строевые упражнения.
7.	13.09	очно	1	Общая физическая подготовка	Строевые упражнения.
8.	14.09	очно	1	Общая физическая подготовка	Строевые упражнения.
9.	18.09	очно	1	Общая физическая подготовка	Строевые упражнения.
10.	19.09	очно	1	Общая физическая подготовка	Строевые упражнения.
11.	20.09	очно	1	Общая физическая подготовка	Строевые упражнения.
12.	21.09	очно	1	Общая физическая подготовка	Строевые упражнения.
13.	25.09	очно	1	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
14.	26.09	очно	1	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
15.	27.09	очно	1	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
16.	28.09	очно	1	Общая физическая	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

				подготовка	
17.	02.10	очно	1	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
18.	03.10	очно	1	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
19.	04.10	очно	1	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
20.	05.10	очно	1	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
21.	09.10	очно	1	Общая физическая подготовка	Дыхательная гимнастика.
22.	10.10	очно	1	Общая физическая подготовка	Дыхательная гимнастика.
23.	11.10	очно	1	Общая физическая подготовка	Корригирующая гимнастика.
24.	12.10	очно	1	Общая физическая подготовка	Корригирующая гимнастика.
25.	16.10	очно	1	Общая физическая подготовка	Корригирующая гимнастика.
26.	17.10	очно	1	Общая физическая подготовка	Корригирующая гимнастика.
27.	18.10	очно	1	Общая физическая подготовка	Корригирующая гимнастика.
28.	19.10	очно	1	Общая физическая подготовка	Корригирующая гимнастика.
29.	23.10	очно	1	Общая физическая подготовка	Корригирующая гимнастика.
30.	24.10	очно	1	Общая физическая подготовка	Корригирующая гимнастика.
31.	25.10	очно	1	Общая физическая подготовка	Корригирующая гимнастика.
32.	26.10	очно	1	Общая физическая подготовка	Корригирующая гимнастика.
33.	30.10	очно	1	Общая физическая	Оздоровительная гимнастика.

				подготовка	
34.	31.10	очно	1	Общая физическая подготовка	Оздоровительная гимнастика.
35.	01.11	очно	1	Общая физическая подготовка	Оздоровительная гимнастика.
36.	02.11	очно	1	Общая физическая подготовка	Оздоровительная гимнастика.
37.	06.11	очно	1	Общая физическая подготовка	Оздоровительная гимнастика.
38.	07.11	очно	1	Общая физическая подготовка	Оздоровительная гимнастика.
39.	08.11	очно	1	Общая физическая подготовка	Оздоровительная гимнастика.
40.	09.11	очно	1	Общая физическая подготовка	Оздоровительная гимнастика.
41.	13.11	очно	1	Общая физическая подготовка	Оздоровительная гимнастика.
42.	14.11	очно	1	Общая физическая подготовка	Оздоровительная гимнастика.
43.	15.11	очно	1	Общая физическая подготовка	Оздоровительный бег.
44.	16.11	очно	1	Общая физическая подготовка	Оздоровительный бег.
45.	20.11	очно	1	Общая физическая подготовка	Оздоровительный бег.
46.	21.11	очно	1	Общая физическая подготовка	Оздоровительный бег.
47.	22.11	очно	1	Общая физическая подготовка	Оздоровительный бег.
48.	23.11	очно	1	Общая физическая подготовка	Оздоровительный бег.
49.	27.11	очно	1	Общая физическая подготовка	Оздоровительный бег.
50.	28.11	очно	1	Общая физическая	Оздоровительный бег.

				подготовка	
51.	29.11	очно	1	Общая физическая подготовка	Оздоровительный бег.
52.	30.11	очно	1	Общая физическая подготовка	Оздоровительный бег.
53.	04.12	очно	1	Общая физическая подготовка	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.
54.	05.12	очно	1	Общая физическая подготовка	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.
55.	06.12	очно	1	Общая физическая подготовка	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.
56.	07.12	очно	1	Общая физическая подготовка	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.
57.	11.12	очно	1	Общая физическая подготовка	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.
58.	12.12	очно	1	Общая физическая подготовка	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.
59.	13.12	очно	1	Общая физическая подготовка	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.
60.	14.12	очно	1	Общая физическая подготовка	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.
61.	18.12	очно	1	Общая физическая подготовка	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.
62.	19.12	очно	1	Общая физическая подготовка	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.
63.	20.12	очно	1	Общая физическая подготовка	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

64.	21.12	очно	1	Общая физическая подготовка	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.
65.	25.12	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на бицепс, трицепс, предплечья
66.	26.12	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на бицепс, трицепс, предплечья
67.	27.12	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на бицепс, трицепс, предплечья
68.	28.12	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на бицепс, трицепс, предплечья
69.	09.01	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на бицепс, трицепс, предплечья
70.	10.01	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на бицепс, трицепс, предплечья
71.	11.01	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на бицепс, трицепс, предплечья
72.	15.01	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на бицепс, трицепс, предплечья
73.	16.01	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на мышцы груди и спины
74.	17.01	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на мышцы груди и спины
75.	18.01	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на мышцы груди и спины
76.	22.01	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на мышцы груди и спины
77.	23.01	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на мышцы груди и спины
78.	24.01	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на мышцы груди и спины
79.	25.01	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на мышцы груди и спины
80.	29.01	очно	1	Специальная физическая	Упражнения на мышцы груди и спины

				подготовка	
81.	30.01	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на плечевой пояс
82.	31.01	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на плечевой пояс
83.	01.02	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на плечевой пояс
84.	05.02	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на плечевой пояс
85.	06.02	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на плечевой пояс
86.	07.02	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на плечевой пояс
87.	08.02	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на плечевой пояс
88.	12.02	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на плечевой пояс
89.	13.02	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на пресс
90.	14.02	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на пресс
91.	15.02	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на пресс
92.	19.02	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на пресс
93.	20.02	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на пресс
94.	21.02	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на пресс
95.	22.02	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на пресс
96.	26.02	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на пресс
97.	27.02	очно	1	Специальная физическая	Упражнения на мышцы ног

				подготовка	
98.	28.02	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на мышцы ног
99.	29.02	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на мышцы ног
100.	04.03	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на мышцы ног
101.	05.03	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на мышцы ног
102.	06.03	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на мышцы ног
103.	07.03	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на мышцы ног
104.	11.03	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на мышцы ног
105.	12.03	очно	1	Специальная физическая подготовка	Основы видов спорта
106.	13.03	очно	1	Специальная физическая подготовка	Основы видов спорта
107.	14.03	очно	1	Специальная физическая подготовка	Основы видов спорта
108.	18.03	очно	1	Специальная физическая подготовка	Основы видов спорта
109.	19.03	очно	1	Специальная физическая подготовка	Основы видов спорта
110.	20.03	очно	1	Специальная физическая подготовка	Основы видов спорта
111.	21.03	очно	1	Специальная физическая подготовка	Основы видов спорта
112.	25.03	очно	1	Специальная физическая подготовка	Основы видов спорта
113.	26.03	очно	1	Специальная физическая подготовка	Подвижные игры
114.	27.03	очно	1	Специальная физическая	Подвижные игры

				подготовка	
115.	28.03	очно	1	Специальная физическая подготовка	Подвижные игры
116.	01.04	очно	1	Специальная физическая подготовка	Подвижные игры
117.	02.04	очно	1	Специальная физическая подготовка	Подвижные игры
118.	03.04	очно	1	Специальная физическая подготовка	Подвижные игры
119.	04.04	очно	1	Специальная физическая подготовка	Подвижные игры
120.	08.04	очно	1	Специальная физическая подготовка	Подвижные игры
121.	09.04	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость
122.	10.04	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость
123.	11.04	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость
124.	15.04	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость
125.	16.04	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость
126.	17.04	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость
127.	18.04	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость
128.	22.04	очно	1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость
129.	23.04	очно	1	Специальная физическая подготовка	Спортивные игры
130.	24.04	очно	1	Специальная физическая подготовка	Спортивные игры
131.	25.04	очно	1	Специальная физическая	Спортивные игры

				подготовка	
132.	29.04	очно	1	Специальная физическая подготовка	Спортивные игры
133.	30.04	очно	1	Специальная физическая подготовка	Спортивные игры
134.	02.05	очно	1	Специальная физическая подготовка	Спортивные игры
135.	06.05	очно	1	Специальная физическая подготовка	Спортивные игры
136.	07.05	очно	1	Специальная физическая подготовка	Спортивные игры
137.	08.05	очно	1	Специальная физическая подготовка	Контрольные испытания
138.	13.05	очно	1	Специальная физическая подготовка	Контрольные испытания
139.	14.05	очно	1	Специальная физическая подготовка	Контрольные испытания
140.	15.05	очно	1	Специальная физическая подготовка	Контрольные испытания
141.	16.05	очно	1	Специальная физическая подготовка	Контрольные испытания
142.	20.05	очно	1	Специальная физическая подготовка	Контрольные испытания
143.	21.05	очно	1	Специальная физическая подготовка	Контрольные испытания
144.	22.05	очно	1	Специальная физическая подготовка	Контрольные испытания
145.	23.05	очно	1	Специальная физическая подготовка	Контрольные испытания
146.	27.05	очно	1	Специальная физическая подготовка	Контрольные испытания
147.	28.05	очно	1	Специальная физическая подготовка	Контрольные испытания
148.	29.05	очно	1	Специальная физическая	Контрольные испытания

				подготовка	
149.	30.05	очно	1	Специальная физическая подготовка	Контрольные испытания
	Всего		149 ч.		

Приложение 2

Психологический мониторинг развития детей в системе дополнительного образования.

Параметры	Личностная сфера			Регулятивная сфера		Коммуникативная сфера	
ФИ обучающегося	мотивация	самооценка деятельности	Нравственно этические установки	произвольная деятельность	уровень контроля	сотрудничество	коммуникация

Критерии оценки.
Оценка происходит во время наблюдения за деятельностью детей педагогом на занятии для отслеживания динамики личностного и коллективного роста детей.

Оцениваемые параметры	критерий / уровень	Степень выраженности (оценивается в процессе наблюдения за учеником в системе обучения)	баллы
мотивация	Отсутствие интереса	Интерес практически не обнаруживается. Исключение составляет яркий, смешной, забавный материал. Безразличное или негативное отношение к решению любых учебных задач. Более охотно выполняет привычные действия, чем осваивает новые	0
	Реакция на новизну	Интерес возникает лишь к новому материалу, касающемуся конкретных фактов, но не теории. Оживляется, задает вопросы о новом фактическом материале, включается в выполнение задания, связанного с ним, но длительной устойчивой активности не проявляет.	1
	Любопытство	Интерес возникает к новому материалу, но не к способам решения. Проявляет интерес и задает вопросы достаточно часто, включается в выполнение заданий, но интерес быстро иссякает.	2
	Ситуативный учебный интерес	Интерес возникает к способам решения новой частной единичной задачи (но не к системам задач). Включается в процессе решения задачи, пытается самостоятельно найти способ решения и довести задание до конца, после решения задачи интерес исчерпывается.	3
	Устойчивый учебно-познавательный интерес	Интерес возникает к общему способу решения задач, но не выходит за пределы изучаемого материала. Охотно включается в процесс выполнения заданий, работает длительно и устойчиво, принимает предложения найти новые применения найденному способу.	4
	Обобщенный учебно-познавательный интер	Интерес возникает независимо от внешних требований и выходит за рамки изучаемого материала. Ученик ориентирован на общие способы решения системы задач. Интерес – постоянная характеристика ученика, проявляет выраженное творческое отношение к общему способу решения задач, стремится получить дополнительную информацию. Имеется мотивированная избирательность интересов	5

	ес		
Самооценка		Ученик не умеет, не пытается и не испытывает потребности в оценке своих действий – ни самостоятельной, ни по просьбе учителя.	1
		Приступая к решению новой задачи, пытается оценить свои возможности относительно ее решения, однако при этом учитывает лишь то, знает он ее или нет, а не возможность изменения известных ему способов действия.	2
		Может с помощью учителя оценить свои возможности в решении задачи, учитывая изменения известных ему способов действий.	3
		Может самостоятельно оценить свои возможности в решении задачи, учитывая изменения известных способов действия.	4
Нравственно-этические установки	Ориентация на общепринятые моральные нормы и их выполнение в поведении	Часто нарушает общепринятые нормы и правила поведения	1
		Допускает нарушения общепринятых норм и правил поведения	2
		Недостаточно осознает правила и нормы поведения, но в основном их выполняет	3
		Осознает моральные нормы и правила поведения в социуме, но иногда частично нарушает	4
		Всегда следует общепринятым нормам и правилам поведения, осознанно их принимает	5
Регулятивная сфера	Произвольность деятельности	Деятельность хаотична, непродуманна; прерывает деятельность из-за возникающих трудностей; стимулирующая и организующая помощь малоэффективна	1
		Удерживает цель деятельности, намечает план, выбирает адекватные средства, проверяет результат, однако в процессе деятельности часто отвлекается, трудности преодолевает только при психологической поддержке.	2
		Ребенок удерживает цель деятельности, намечает ее план, выбирает адекватные средства, проверяет результат, сам преодолевает трудности в работе, доводит дело до конца.	3
	Уровень развития	Ученик не контролирует учебные действия, не замечает допущенных ошибок.	1
		Контроль носит случайный непроизвольный характер; заметив ошибку, ученик не может обосновать своих действий.	2

	контроля	Ученик осознает правило контроля, но затрудняется одновременно выполнять учебные действия и контролировать их.	3
		При выполнении действия ученик ориентируется на правило контроля и успешно использует его в процессе решения задач, почти не допуская ошибок.	4
		Самостоятельно обнаруживает ошибки, вызванные несоответствием усвоенного способа действия и условий задачи, и вносит коррективы.	5
Коммуникативная сфера	сотрудничество	низкий уровень – задание в группе вообще не выполняются, или выполняются произвольно, с нарушением заданных правил; дети не пытаются договориться или не могут прийти к согласию, настаивают на своем, конфликтуют или игнорируют друг друга.	1
		средний уровень – задание в группе выполняются частично: правила соблюдаются по отдельности, но договориться относительно общих командных правил детям не удается; в ходе выполнения задания трудности детей связаны с неумением аргументировать свою позицию и слушать партнера.	2
		высокий уровень – задание в группе выполняется полностью с соблюдением всех правил. Решение достигается путем активного обсуждения и сравнения различных возможных вариантов распределения бязанностей; согласия относительно равных «прав»; дети контролируют действия друг друга в ходе выполнения задания.	3
	коммуникация	Низкий уровень. Определяется негативным отношением к общению, замкнутостью, повышенной обидчивостью, раздражительностью, значительными трудностями вхождения в новый коллектив.	1
		Ниже среднего. Дети, имеющие этот уровень развития коммуникативных склонностей, не стремятся к общению, чувствуют себя скованно в новом коллективе, предпочитают проводить время наедине с собой. Они ограничивают свои знакомства, испытывают трудности в установлении контактов с людьми и в выступлениях перед классом, плохо ориентируются в незнакомой ситуации, не отстаивают свое мнение, тяжело переживают обиды, редко проявляют инициативу в общении.	2
		Средний уровень. На этом уровне у учеников отмечается стремление к контактам с разными людьми, отстаивание своего мнения, однако потенциал их склонностей, инициативность недостаточно устойчивы.	3
		Высокий уровень. На этом уровне дети проявляют инициативу в общении, не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, постоянно стремятся к расширению круга знакомств.	4
		Очень высокий. Дети, имеющие этот уровень развития коммуникативных склонностей, испытывают потребность в общении, быстро ориентируются в трудных ситуациях, непринужденно ведут себя в новом коллективе, инициативны, принимают самостоятельные решения в трудных коммуникативных ситуациях, отстаивают свое мнение и добиваются, чтобы оно было принято товарищами.	5

Приложение 3

Педагогический мониторинг

Входной контроль

№	ФИО обучающегося	Задания(выполнено/ Не выполнено)			Уверенность Выполнения (5б.)	Необходимые знания по данной области(5б.)	Скорость выполнения (5б.)	Качество выполнения (5б.)
		1.	2.	3.				
1.								
2.								

Текущий контроль

№	ФИО обучающегося	Задания(выполнено/ Не выполнено)			Уверенность Выполнения (5б.)	Необходимые знания по данной области(5б.)	Скорость выполнения (5б.)	Качество выполнения (5б.)
		1.	2.	3.				
1.								
2.								

Промежуточный контроль

№	ФИО обучающегося	Задания(выполнено/ Не выполнено)				Уверенность Выполнения (5б.)	Необходимые знания по данной области(5б.)	Скорость выполнения (5б.)	Качество выполнения (5б.)
		1.	2.	3.	4.				
1.									
2.									

Итоговый контроль

№	ФИО обучающегося	Задания(выполнено/ Не выполнено)				Уверенность Выполнения (5б.)	Необходимые знания по данной области(5б.)	Скорость выполнения (5б.)	Качество выполнения (5б.)
		1.	2.	3.	4.				
1.									
2.									