

Управление образования Администрации Собинского района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №2 г. Лакинска

Согласовано:  
Методическим советом  
от 20 мая 2024 г.  
Протокол № 5 от 20 мая 2024 г.

Утверждаю:  
директор Зайцева И.М.  
от 20 мая 2024 г.  
принята на заседании педагогического  
совета  
Протокол №3 от 20 мая 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
Общеразвивающая программа  
«Физкульт-Ура-  
стань чемпионом!»»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень сложности: базовый  
Возраст обучающихся: 7— 10 лет  
Срок реализации: 1 год  
Уровень программы: базовый

Разработчик: Мишина Виктория Владимировна,  
педагог дополнительного образования  
Консультант: Белова Наталья Николаевна,  
заместитель директора по УВР

г. Лакинск 2024

## Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	10
1.3. Содержание программы.....	11
1.4. Планируемые результаты освоения программы.....	14
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	15
2.1. Календарный учебный график.....	15
2.2. Условия реализации программы.....	15
2.3. Формы аттестации.....	17
2.4. Оценочные материалы.....	17
2.5. Методические материалы.....	20
2.6. Список литературы.....	22

# Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года направлена на определение приоритетных целей, задач, направлений и механизмов развития дополнительного образования детей в Российской Федерации. В соответствии с Концепцией целью дополнительного образования в РФ является создание условий для самореализации и развития талантов, воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности.

**Основа.** Программа составлена на основе Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы центров раннего физического развития детей физкультурно-спортивной направленности «Физкульт-УРА - Стань чемпионом!» О.А. Двейриной, Р.Н. Терехиной, Е.Н. Медведевой (г. Санкт-Петербург, 2023 г.).

Программа разработана с учетом следующих **нормативных документов**:

Основные документы в сфере дополнительного образования детей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
9. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
10. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;
11. Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года»

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования на федеральном уровне:

1. Паспорт Национального проекта «Успех каждого ребенка» Федерального проекта «Образование»;
2. Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изменениями и дополнениями);
3. Письмо Минобрнауки России от 03.07.2018 № 09-953 «О направлении информации» (вместе с «Основными требованиями к внедрению системы персонализированного финансирования дополнительного образования детей в субъектах Российской Федерации для реализации мероприятий по формированию современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в рамках государственной программы Российской Федерации "Развитие образования»);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;
5. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Письмо Минфина России от 6 августа 2019 г. № м12-02-39/59180 «О порядке и условиях финансового обеспечения дополнительного образования детей в негосударственных образовательных организациях»;
7. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации № Р-136 от 17 декабря 2019 г. «Об утверждении методических рекомендаций по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», и признании утратившим силу распоряжения Минпросвещения России от 1 марта 2019 г. № Р-21 «Об утверждении рекомендуемого перечня средств обучения для создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 6 марта 2020 г. № 84 «О внесении изменений в методику расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;
9. Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации МР-81/02-вн от 28.06.2019, утвержденные заместителем министра просвещения РФ М.Н. Раковой, по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме;
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
11. Письмо Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976-04 «Методические рекомендации по реализации курсов, программ воспитания и дополнительных программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.02.2021 № 38 "О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей"

13. Об утверждении методик расчета показателей федеральных проектов национального проекта "Образование"

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования во Владимирской области:

1. Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;
2. Распоряжение Администрации Владимирской области от 09 апреля 2020 № 270-р «О введении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Владимирской области»;
3. Распоряжение Администрации Владимирской области от 20 апреля 2020 № 310-р «О создании Регионального модельного центра дополнительного образования детей Владимирской области»;
4. Распоряжение Департамента образования администрации Владимирской области от 28 апреля 2020 № 470 «Об исполнении распоряжения администрации Владимирской области от 20.04.2020 № 310-р»;
5. Распоряжение Администрации Владимирской области от 18 мая 2020 № 396-р «О создании Межведомственного совета по внедрению и реализации Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей во Владимирской области»;
6. Распоряжение Администрации Владимирской области от 28 апреля 2020 № 475 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей во Владимирской области»;
7. Распоряжение Департамента образования администрации Владимирской области от 14 марта 2020 «Об утверждении медиаплана информационного сопровождения внедрения целевой модели развития системы дополнительного образования детей Владимирской области в 2020 году»;
8. Постановление Администрации Владимирской области от 09.06.2020 №365 "Об утверждении Концепции персонифицированного дополнительного образования детей на территории Владимирской области".
9. Распоряжение Департамента образования Владимирской области от 30 июня 2020 № 717 «Об исполнении постановления администрации Владимирской области от 09.06.2020 № 365».

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** обусловливается необходимостью приобщения лиц, не достигших возраста 18 лет (далее - дети), к систематическим занятиям физической культурой и спортом является необходимым условием формирования нового поколения российских граждан, которым предстоит ответить на вызовы современности, обеспечить устойчивое развитие страны в ситуации усиливающейся глобальной конкуренции во всех сферах жизнедеятельности; соответствием Конвенции о правах ребенка, принятой Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г. и ратифицированной в 1990 году Российской Федерацией, согласно которой каждый ребенок имеет право на здоровое физическое и психическое развитие, а также образование, направленное в том числе на развитие личности, талантов и умственных и физических способностей ребенка в их самом полном объеме. Реализация этого права возможна при освоении данной программы, в которой отражены направленность занятий с детьми младшего школьного возраста, задачи, средства, методы, формы организации занятий, и регламентированы объемы нагрузок. Программа представляет собой специально спроектированные и систематизированные блоки средств и методов, заложенных в основу работы и наиболее полно отвечающих возрастным особенностям детей младшего школьного возраста. В процессе реализации программы у детей формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, знакомство с танцевальной и музыкальной культурой. Занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, дисциплинируют, воспитывают целеустремленность, волевые и другие важные качества. Программа предусматривает мероприятия по спортивной ориентации, включающей в себя: спортивное просвещение – ознакомление детей со специфическими особенностями того

или иного вида спорта; спортивную консультацию – организацию и проведение работ по выявлению индивидуальных способностей детей применительно к данному виду спорта; начальный отбор, конкурсный набор или советы, рекомендации ребенку по выбору спорта, основанные на знании его возможностей в данном виде; спортивную адаптацию – сам процесс тренировки в избранном виде спорта.

**Отличительная особенность программы** заключается в комплексном воздействии на физическое развитие детей младшего школьного возраста, а именно создании у них устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья; формировании основ культуры здорового питания; внедрении системы спортивной ориентации детей для занятий видами спорта.

**Уровень программы:** базовый.

**Адресат программы:** обучающиеся от 7 до 10 лет, девочки и мальчики. Группы формируются с учетом возраста обучающихся: 7-8 лет, 8-9 лет, 9-10 лет. Зачисление осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний, по собственному желанию обучающихся и (или) заявлению законных представителей (родителей, опекунов и(или) лиц их замещающих).

**Психолого-педагогические особенности возрастной категории.**

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. С 7 до 10 лет быстро увеличивается длина конечностей, превышая скорость роста тела. Прирост массы тела отстает от скорости увеличения длины тела.

Материальной основой осанки тела является туловище, в скелете которого различают позвоночный столб и грудную клетку. В процессе формирования позвоночника образуются четыре физиологических изгиба в сагиттальной плоскости. Два изгиба, обращенные вперед, называются шейным и поясничным лордозами, а два изгиба, обращенные назад - грудным и крестцовым кифозами. Благодаря изгибам позвоночный столб выполняет рессорную и защитную функции спинного и головного мозга, внутренних органов, увеличивается устойчивость и подвижность позвоночника. Различные изгибы позвоночника формируются и становятся постоянными в разном возрасте: к 7 годам - шейный и грудной изгибы, а в пубертатном возрасте - поясничный. Позвоночный столб в младшем школьном возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью грудного и поясничного изгибов. В условиях высоких статических нагрузок, особенно в положении сидя, поясничный отдел позвоночного столба становится наиболее уязвимым для нарушений осанки у детей младшего школьного возраста.

Мышечная система играет весьма важную роль в развитии детского организма. Эта роль объясняется существенным влиянием энергетических и пластических процессов в работающих мышцах на функциональные системы и морфологические структуры детского организма. Важно учитывать, что мышечная ткань - это одна из наиболее активных тканей человеческого организма, обеспечивающая многообразие его реакций, в том числе и сложных поведенческих актов. Мышцы детей младшего школьного возраста, как и скелет, находятся в процессе непрерывного роста и развития. К этому периоду они достигают определенной «функциональной зрелости». И, тем не менее, работоспособность мышц у детей гораздо ниже, чем у взрослых, и утомление у них развивается тем быстрее, чем моложе ребенок. Увеличение мышечной массы происходит медленно. Так, общая масса мышц у младших школьников составляет около 25 % веса тела. Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. Однако постепенно меняются микроструктура и химический состав мышц: в них уменьшается количество воды, повышается содержание миозина, количество митохондрий и ядер. Иннервационный аппарат мышц достигает довольно высокого развития. В тех мышцах, которые испытывают большую нагрузку, интенсивность изменений кровообращения и иннервации выражена больше.

В младшем школьном возрасте формируется мышечное брюшко, оформляется соотношение сократительной части мышцы и сухожилия. Как известно, мышечное волокно характеризуется следующими физиологическими свойствами: возбудимостью,

сократимостью и растяжимостью. Эти свойства в различном сочетании обеспечивают нервно-мышечные особенности организма и наделяют человека физическими качествами, которые называют силой, быстротой и выносливостью. В младшем школьном возрасте происходит изменение соотношения типов мышечных волокон: увеличивается количество красных и промежуточных волокон по сравнению с белыми волокнами, а также относительная площадь красных мышечных волокон, что обуславливает возможность более широкого использования упражнений на выносливость. Следует отметить, что соотношение различных типов мышечных волокон в скелетных мышцах находится под мощным генетическим контролем. Большинство современных методов количественной оценки здоровья характеризуются высокой зависимостью величины интегративного показателя от состояния сердечно-сосудистой системы.

Сердечно-сосудистая система - одна из важнейших систем организма, обеспечивающая транспорт кислорода, питательных веществ, удаление углекислого газа и других продуктов обмена, а также осуществляющая процессы иммунологической защиты и гуморальной регуляции физиологических функций. Центральное звено кровообращения - сердце. Сердце ребенка невелико по объему, его мышцы не обладают достаточной силой, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Физическая нагрузка вызывает значительное повышение частоты пульса: 90-100 уд/мин в покое, 140-170 уд/мин - при нагрузке. Усиленный приток крови к работающим мышцам обеспечивается увеличением частоты пульса, а не силой сокращения сердечной мышцы.

Кровеносные сосуды младших школьников значительно шире, объемнее, чем у взрослых; ток крови по ним осуществляется гораздо свободнее и легко удовлетворяет повышенную в этом возрасте потребность тканей в снабжении кровью. Степень развития артерий выше, чем вен. Небольшие размеры сердца и слабость сердечной мышцы определяют малый систолический (ударный) объем крови (20-30 мл), а в сочетании с высокой эластичностью и широким просветом сосудов - низкий уровень артериального давления (в 7 лет показатели АД - 98/53 мм рт. ст.; в 10 лет - 103/62 мм рт. ст.). Рабочие изменения артериального давления из-за низкой мощности сердечной мышцы, малого систолического объема крови, относительно широкого просвета и высокой эластичности стенок сосудов сравнительно небольшие (до 150-160 мм рт. ст.).

Важной особенностью регионального кровообращения является большее увеличение ЧСС, систолического и минутного объема кровотока при работе ногами, чем при работе руками. При этом работа руками в большей степени вызывает повышение ЧСС, а работа ногами - систолического объема крови. Адекватные нагрузки для детей младшего школьного возраста при работе руками в 2-2,5 раза меньше по мощности, чем при работе ногами.

Частота сердечных сокращений находится в полной зависимости от состояния нервной системы. В связи с тем, что нервная регуляция сердца в детском возрасте несовершенна, ритм его сокращений нередко нарушается. Высокую частоту сердечных сокращений в состоянии покоя (ЧСС около 90 уд./мин.) обуславливает выраженное в этом возрастном периоде преобладание симпатических влияний на сердце. Величина ЧСС очень лабильна, легко изменяется при любых внешних раздражениях.

Развитие дыхательной системы у детей происходит гетерохронно и тесно связано с возрастной морфологической перестройкой и совершенствованием регуляторных систем. В 10 лет на фоне интенсивного увеличения антропометрических показателей происходит значительное нарастание легочных объемов, растяжение легких и грудной клетки, а также дальнейшее снижение легочной вентиляции и поглощения кислорода в легких. Высокий уровень вентиляции легких, приходящийся на 1 кг массы тела, с возрастом уменьшается, так как масса тела возрастает существенней, чем минутный объем дыхания.

Дыхательная система характеризуется относительной слабостью дыхательных мышц. В связи с этим недостаточная глубина дыхания компенсируется увеличением частоты дыхания. Отличительной чертой дыхательной системы детей младшего школьного возраста является поверхностное дыхание. Из-за неглубокого дыхания эффективность дыхания у детей невысока. Из альвеолярного воздуха в кровь переходит меньше кислорода

и много кислорода оказывается в выдыхаемом воздухе. Кислородная емкость крови в результате мала - 13-15 об. % (у взрослых - 19-20 об. %).

К концу периода младшего школьного возраста объем легких составляет половину объема легких взрослого. Частота дыхания снижается с 23 в 1 минуту в 7-летнем возрасте до 18-20 в 1 минуту в 10-летнем. При этом увеличивается глубина дыхания. Минутный объем дыхания (МОД) составляет с 3500 мл/мин у 7-летних детей до 4400 мл/мин у детей в возрасте 11 лет. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) возрастает с 1200 мл в 7-летнем возрасте до 2000 мл в 10-летнем. В силу высокой возбудимости детей частота дыхания чрезвычайно легко нарастает при умственных и физических нагрузках. Дыхание часто оказывается неритмичным, появляются задержки дыхания. Вплоть до 10-летнего возраста отмечается недостаточность произвольной регуляции дыхания. Продолжительность задержки дыхания у детей невелика, так как у них очень высокая скорость обмена веществ, большая потребность в кислороде и низкая адаптация к анаэробным условиям. У них очень быстро снижается содержание оксигемоглобина в крови и уже при его содержании 90-92 % в крови задержка дыхания прекращается (у взрослых задержка дыхания прекращается при значительно более низком содержании оксигемоглобина - 80-85 %).

Существенное влияние на проявление различных двигательных способностей в онтогенезе оказывает уровень возрастного развития двигательного анализатора. К моменту поступления в школу отмечается необходимый минимум зрелости двигательный анализатора ребенка, который служит основой для последующего интенсивного развития двигательной функции на протяжении второго детства (8-10 лет).

В возрасте 7 лет четвертое и шестое поля коры больших полушарий, имеющие отношение к двигательному анализатору, представляются уже достаточно зрелыми. Особенно интенсивно формируется в возрасте 7-10 лет верхняя ножка мозжечка, которая содержит в своем составе прямые корково-мозжечковые и мозжечково-корковые пути, имеющие большое значение для быстрой сигнализации и координации. В то же время у младших школьников еще отсутствуют тесные функциональные взаимоотношения между двигательным, зрительным и другими анализаторами. У них отмечается недостаточная зрелость высших программирующих и контролирующих произвольные движения областей коры.

У детей младшего школьного возраста нервные центры характеризуются высокой возбудимостью, относительно слабым развитием процессов торможения (особенно условно рефлекторного внутреннего торможения). Из-за несовершенной координации в деятельности нервных центров точность многих движений еще явно недостаточна. Растет период активного сосредоточения (в возрасте 7 - 9 лет - 20 минут, в 11 лет - 25 минут). В силу особенностей функционирования нервных центров, дети младшего школьного возраста отличаются быстрой утомляемостью и недостаточным развитием субъективных ощущений усталости.

В возрасте 7-9 лет происходит усовершенствование кольцевого рефлекторного механизма с ведущей ролью проприоцептивных обратных связей, а в 10 лет - созревание механизма центральных команд (программного управления). Таким образом, дети к 10 годам используют все механизмы управления произвольными движениями, присущие взрослому человеку.

В возрасте 7-10 лет происходит отчетливо выраженное поступательное развитие организма. Этот возрастной период является сенситивным к развитию и совершенствованию двигательной функции. В младшем школьном возрасте почти все показатели физических качеств демонстрируют очень высокие темпы прироста. Исключение составляет лишь показатель гибкости, темпы прироста которого в этот период начинают снижаться.

Таким образом, целью физического развития детей 7-10 лет является: обеспечить оптимальное влияние средств, рекомендуемых Программой, на состояние здоровья и развитие детей и подростков.

**Объем и срок освоения программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения. 36 часов за 1 год обучения из расчёта 1 ак. час в неделю.

**Режим занятий.** 1 раз в неделю по 1 часу.

**Формы обучения** - очная.

**Количество обучающихся в объединении:** 10-15 человек.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** поддержание у детей интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, привычки к активному здоровому образу жизни, а так же создание условий, открывающих возможности позитивной социализации ребёнка, его физического воспитания и развития, развития творческих способностей на основе соответствующих возрасту видам физкультурно-спортивной деятельности и видов спорта.

### **Задачи программы:**

#### ***Обучающие:***

- сформировать у детей знания, двигательный опыт и навыки, необходимые для дальнейшего развития, на основе освоения элементов различных видов спорта;
- обеспечить освоение техники двигательных действий, характерных для конкретного вида двигательной деятельности (гимнастических упражнений, хореографических упражнений, упражнений легкой атлетики, приемов борьбы и игр, способов плавания и т.д.).

#### ***Воспитательные:***

- обеспечить формирование духовно-нравственных, гражданских, патриотических качеств;
- воспитывать личностные и моральные качества, обеспечивающие достижение результатов на занятиях физическими упражнениями (способность к лидерству, мотивация на достижение результата, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- формировать мотивацию и интерес к укреплению здоровья посредством занятий физическими упражнениями;
- способствовать социализации детей, развитию жизненного опыта средствами физической культуры и спорта;
- обеспечить организацию свободного времени и активного досуга детей;

#### ***Развивающие:***

- обеспечить всестороннее развитие организма - укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- способствовать укреплению здоровья и повышению работоспособности;
- обеспечивать удовлетворение и развитие индивидуальных потребностей детей в физическом совершенствовании;
- осуществить спортивную ориентацию детей для дальнейшего освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

### 1.3. Содержание программы

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	ИТБ. Стартовая диагностика «Стань чемпионом»	3	0,5	2,5	Диагностика
2.	Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	Наблюдение
3.	Самоконтроль при физических занятиях. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	Наблюдение
4.	Режим дня. Его значение. Подвижные игры	2	0,5	1,5	Наблюдение
5.	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Подвижные игры	2	0,5	1,5	Наблюдение
6.	Гимнастика	3	1	2	Контрольные испытания
7.	Лыжная подготовка	3	1	2	Контрольные испытания
8.	Баскетбол	3	1	2	Соревнование
9.	Волейбол	3	1	2	Соревнование
10.	Пионербол	3	1	2	Соревнование
11.	Футбол	3	1	2	Соревнование
12.	Легкая атлетика	4	1	3	Контрольные испытания
13.	Контрольные испытания	3	0,5	2,5	Итоговая диагностика
	Итого	36	10	26	

#### Содержание учебного (тематического) плана

Программа включает в себя следующие разделы видов подготовки: физическая, техническая (базовые навыки универсального характера), психологическая, интеллектуальная. Основные средства решения педагогических задач по всем разделам - физические упражнения. Также можно использовать дополнительные средства, адекватные возрастным особенностям и испытываемым физическим нагрузкам (медико-биологические,

психологические, материально-технические, естественно-средовые).

Физическая подготовка - это организованный процесс, который направлен на:

- всестороннее развитие организма занимающихся - укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники прикладных упражнений, базовых видов спорта и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Для этапа раннего физического развития детей характерна общая физическая подготовка, которая по мере взросления ребенка, совершенствования функций его организма и спортивной ориентации на конкретный вид двигательной деятельности может трансформироваться в специальную. Общая физическая подготовка - это деятельность, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. Для эффективного решения задач физической подготовки более всего подходит комплексное применение средств и методов с учетом возрастных особенностей детей.

Техническая подготовка предполагает освоение и совершенствование техники двигательных действий, характерных для конкретного вида двигательной деятельности (гимнастических упражнений, хореографических упражнений, упражнений легкой атлетики, приемов борьбы и игр, способов плавания и т.д.). На каждом этапе развития, начиная с первого года жизни, осваиваются новые двигательные действия, соответствующие психофизиологическим особенностям и способностям ребенка.

Психологическая подготовка направлена на:

- формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенную, идеомоторную, психомышечную тренировку;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу.

Психологическая подготовленность изменяется в процессе целенаправленной реализации средств Программы и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные, моральные и волевые качества, обеспечивающие достижение результатов на занятиях физическими упражнениями (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- объем и сосредоточенность внимания в различных ситуациях двигательной деятельности;

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Интеллектуальная подготовка. Цель - привить интерес к занятиям физическими упражнениями, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в процессе всей жизни. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить

детей осмысливать и оценивать свои действия. Их необходимо приучить: анализировать содержание своего общего и двигательного режима, сбалансированности питания; посещать физкультурно-спортивные мероприятия; изучать технику выполнения двигательных действий; просматривать фильмы мотивирующих на организацию здорового образа жизни. Теоретические занятия во всех возрастных группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 5-15 мин, по возможности с использованием наглядных материалов, видео- и фотоматериалов. Эти занятия органически связаны с физической, технической, психологической подготовкой. По отдельным темам материал может излагаться в виде мини-лекций и докладов. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники упражнений, методики обучения, правил соревнований.

### **Тема 1. ИТБ. Стартовая диагностика «Стань чемпионом»**

Теоретическая часть:

Провести ИТБ: Правила поведения в спортивном зале. Инвентарь и правильное использование.

Практическая часть:

Провести стартовую диагностику: Отжимание от пола, подъем туловища за 30 сек из положения лежа. Наклон вперед, челночный бег 3x10, прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, выкрут прямых рук вперед- назад с использованием гимнастической палки.

### **Тема 2. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Подвижные игры.**

Теоретическая часть:

Ознакомить детей с основами гигиенических требований одежды и обуви на занятиях.

Практическая часть:

Проведение подвижных игр: «Ловишки», «Пятнашки», «Гуси-лебеди», «Кто быстрее»

### **Тема 3. Самоконтроль при физических занятиях. Подвижные игры.**

Теоретическая часть:

Обучить детей элементам самоконтроля на занятиях.

Практическая часть:

Проведение подвижных игр: «Чай-чай, выручай», «Воробьи- вороны». Самоконтроль.

### **Тема 4. Режим дня. Его значение. Подвижные игры**

Теоретическая часть:

Понятие и значение режима дня. Его особенности в разных возрастных группах, составление режима дня.

Практическая часть:

Проведение подвижных игр: «Сова», «Тише едешь, дальше будешь», «Светофор», «День и ночь».

### **Тема 5. Предупреждение спортивных травм на занятиях. Подвижные игры.**

Теоретическая часть:

Провести ИТБ: причины возникновения травматизма, виды повреждений, общая профилактика травматизма вовремя занятий и отдельными видами спорта.

Практическая часть:

Проведение подвижных игр: «Вытолкни из круга», «Удочка», «Городошники». «Бросай далеко- собирай быстрее».

### **Тема 6. Гимнастика**

Теоретическая часть: Провести ИТБ. Беседы, инструктивно- методические занятия по профилактике нарушения осанки, деформации стопы у детей.

Практическая часть:

Обучение приемам и методам оздоровления.

### **Тема 7. Лыжная подготовка**

Теоретическая часть: Провести ИТБ при занятиях лыжной подготовкой, правила поведения на улице. Ознакомить детей с техникой классического способа передвижения на лыжах.

Практическая часть:

Изучить технику и методику обучения классическим способом передвижения на лыжах.

### **Тема 8. Баскетбол**

Теоретическая часть:

Провести ИТБ. История возникновения игры. Знакомство с правилами игры.

Практическая часть:

Стойки, перемещения, передачи мяча.

### **Тема 9. Волейбол**

Теоретическая часть:

Провести ИТБ. История возникновения игры. Знакомство с правилами игры.

Практическая часть:

Стойки, перемещения, передачи мяча.

### **Тема 10. Пионербол**

Теоретическая часть:

История возникновения игры. Знакомство с правилами игры.

Практическая часть:

Стойки, перемещения, передачи мяча.

### **Тема 11. Футбол**

Теоретическая часть:

История возникновения игры. Знакомство с правилами игры.

Практическая часть:

Стойки, перемещения, передачи мяча.

### **Тема 12. Легкая атлетика**

Теоретическая часть:

Провести ИТБ. Ознакомить с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

Практическая часть:

Общая физическая и специальная подготовка: Бег на короткие дистанции, бег на выносливость. Кроссовый бег до 8 мин.

### **Тема 13. Контрольные испытания**

Теоретическая часть: Провести ИТБ.

Практическая часть:

Провести контрольные испытания: Отжимание от пола, подъем туловища за 30 сек из положения лежа. Наклон вперед, челночный бег 3x10, прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, выкрут прямых рук вперед- назад с использованием гимнастической палки.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения программы.**

Планируемые результаты освоения программы: совокупность личностных качеств, метапредметных и предметных компетенций (знаний, умений, навыков, отношений), приобретаемых учащимися в ходе освоения программы. Планируемые результаты определены с учетом цели и задач обучения, развития и воспитания, а также уровня освоения программы. Проектирование и реализация образовательной программы ориентированы на современные образовательные результаты: функциональные, системные, инструментальные, универсальные (межличностные и личностные) компетентности и новые грамотности.

##### *Личностные:*

- у обучающихся сформированы основы российской гражданской идентичности;
- у обучающихся сформирована готовность к саморазвитию;
- у обучающихся сформирована мотивация к познанию и обучению;
- у обучающихся сформированы ценностные установки и социально значимые качества личности;
- обучающиеся принимают активное участие в социально значимой деятельности.

##### *Метапредметные:*

- обучающиеся освоили универсальные познавательные учебные действия (базовые логические и начальные исследовательские действия, а также работу с информацией);
- обучающиеся освоили универсальные коммуникативные действия (общение, совместная деятельность, презентация);
- обучающиеся освоили универсальные регулятивные действия (саморегуляция, самоконтроль).

##### *Предметные:*

- обучающиеся имеют двигательные умения и навыки в объеме предметного содержания программы;
- у обучающихся сформированы основы культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в процессе всей жизни;
- обучающиеся научены осмысливать и оценивать свои действия: анализировать содержание своего общего и двигательного режима, сбалансированности питания;
- у обучающихся сформировано понимание необходимости посещать физкультурно-спортивные мероприятия, изучать технику выполнения двигательных действий, просматривать фильмы мотивирующих на организацию здорового образа жизни.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2024	31.05.2025	36	36	36	1 раз в неделю по 1 часу

### 2.2 Условия реализации программы

**Язык реализации:** русский

**Форма обучения:** очная

**Особенности реализации.** Прохождение программного материала осуществляется по модульному принципу учетом возрастных особенностей занимающихся. Реализация программного материала должна обеспечивать соблюдение следующих принципов:

- научности - подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- целостности, комплексности педагогических процессов - непрерывности процесса оздоровления и тесное взаимодействие педагогов, тренеров-преподавателей, психологов и медицинских работников;
- концентрического (спиралевидного) обучения - повторяемость тем во всех возрастных группах, применение усвоенного и познание нового на следующем этапе развития;
- систематичности и последовательности - непрерывность педагогических воздействий, взаимосвязь знаний, умений и навыков;
- комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности;
- связи теории с практикой - формирование у детей умения применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни;
- индивидуально-личностной ориентации воспитания - главной целью образования является ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима;
- доступности - исключение вредных последствий для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок;
- успешности - на этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить;
- коммуникативности - воспитание у детей потребности в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья;
- результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы;
- гуманизма - ребенок определяется главной ценностью со своим внутренним миром, интересами, потребностями, способностями, возможностями и особенностями;
- гуманизации - оказание помощи в становлении личности ребенка, саморазвитии, смягчение напряженности, восстановление экологии человека, его душевного равновесия;
- природосообразности - воспитание сообразно природе ребенка, означает отношение к ребенку как к части природы;
- культуросообразности - максимальное использование культуры той среды, в которой находится ребенок;

- целостности и единства - внутренняя неразрывность содержания и средств его представления: человек - целостная система с единством психофизического, социального и духовно-нравственного компонентов, воздействующих друг на друга;

- непрерывности оздоровительного воспитания - постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности; достаточности - как формула «все хорошо в меру».

#### **Условия набора и формирования групп.**

Занимающиеся распределяются на группы по возрасту, уровню подготовленности, стажу занятий. При этом следует учитывать, что границы возрастных периодов условны, трудно определить окончание одного и начало другого этапа развития. Помимо паспортного возраста необходимо учитывать биологический возраст. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим работы. Количество обучающихся в группе от 10 до 15 человек, продолжительность занятий определяется в зависимости от возраста детей, их индивидуальных особенностей в соответствии с санитарными правилами и нормами. Программу реализует педагог дополнительного образования.

**Формы организации и проведения занятий:** учебные (изучение нового материала), тренировочные (совершенствование изученного материала), учебно-тренировочные (изучение нового материала, совершенствование изученного материала), восстановительные (выполнение неспецифических упражнений), контрольные (тестирование сторон подготовленности).

**Формы организации деятельности учащихся:** групповая и индивидуальная.

**Материально-техническое оснащение:** эффективность реализации программы в значительной степени определяется полноценным материально-техническим обеспечением процесса высококачественным инвентарем, оборудованием и экипировкой (согласно перечню в таблице 1). Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений организацией, осуществляющей физическую подготовку детей: наличие тренировочного спортивного зала; наличие хореографического зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

#### **Оборудование и спортивный инвентарь.**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивный инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Видеотехника для просмотра изображений	комплект	1
2.	Доска информационная	штук	1
3.	Ковер гимнастический (13 x 13м)	штук	1
4.	Магнитофон или музыкальный диск	штук	1
5.	Мат гимнастический	штук	10
6.	Мяч волейбольный	штук	9
7.	Мяч баскетбольный	штук	9
8.	Насос универсальный	штук	1
9.	Обруч гимнастический	штук	18
10.	Палка гимнастическая	штук	18
11.	Рулетка 20 м металлическая	штук	1
12.	Секундомер	штук	2
13.	Скакалка гимнастическая	штук	18
14.	Скамейка гимнастическая	штук	5
15.	Стенка гимнастическая	штук	18
16.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1

17.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
18.	Легкоатлетическая дорожка	штук	1
19.	Яма для прыжков в длину	штук	1
20.	Яма для прыжков в высоту	штук	1
21.	Стойки и планки для прыжков в высоту	комплект	2
22.	Набивные мячи	штук	9

**Кадровое обеспечение.** Уровень квалификации лиц, осуществляющих реализацию Программы, должен соответствовать требованиям, определенным «Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих» (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»), утвержденным приказом от 26 августа 2010 года № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» и(или) профессиональными стандартами «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», «Тренер-преподаватель».

### 2.3. Формы аттестации

Входное тестирование посредством АПК "СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» - скрининговая оценка организма и уровня физической подготовленности.

Промежуточная диагностика.

Итоговая аттестация (в конце года).

### 2.4. Оценочные материалы

#### Входное тестирование АПК «Стань чемпионом»

Тестирование подразделяется на 4 этапа:

##### Антропометрическое исследование



- Оценка физического развития
- Определение конституции и пропорций
- Оценка состава тела
- Оценка опорно-двигательного аппарата

##### Функциональное исследование



- Определение склонности к физическим нагрузкам
- Определение типа физической нагрузки
- Оценка емкости лёгких
- Измерение давления

##### Психофизиологическое тестирование



- Определение скорости сенсомоторной реакции
- Оценка контроля произвольных движений
- Оценка свойств нервной системы: сила, подвижность, уравновешенность

##### Спортивное тестирование



- Отжимания от пола
- Подъем туловища из положения лежа
- Наклон вперед из положения стоя
- Челночный бег 3 по 10 метров
- Прыжок в длину с места
- Прыжок в высоту с места
- Выкрут прямых рук вперед-назад с использованием гимнастической палки

Для оценки уровня физической подготовленности школьников 7-10 лет применяются следующие контрольные упражнения:

1. Тест «Челночный бег 10 по 5 метров»

Исходное положение: стойка за стартовой линией, одна стопа располагается у самой линии, вторая - сзади в удобном для ребёнка положении.

Задание: по команде «Марш!» ребёнок бежит первый отрезок до линии, обязательно заступает одной ногой за неё и возвращается обратно к линии старта. Тестирующий считает ребёнку количество выполненных раз.

Оценивается: время преодоления дистанции.

Учитывается: результат двух попыток, выполненных после непродолжительного отдыха

2. Тест «Повторные разгибания и сгибания туловища за 30 секунд»

Исходное положение: сидя на коврик (гимнастическом мате) с согнутыми под прямым углом ногами, руки за головой. Тестирующий прижимает ступни ребёнка к полу.

Задание: за 30 секунд максимальное число раз лечь до касания лопатками пола и вернуться в исходное положение.

Оценивается: количество полных циклов «сгибание-разгибание», выполненных за 30 секунд.

Учитывается: результат одной попытки после выполнения 2-3 пробных движений для разминки.

3. Тест «Вис на согнутых руках»

Исходное положение: вис на перекладине на согнутых руках, принятый с помощью тестирующего или скамейки, подобранной в соответствии с ростом ребёнка. Подбородок ребёнка находится над перекладиной, не касаясь ее.

Задание: после того, как убрана опора или помощь, как можно дольше провисеть на согнутых руках.

Оценивается: время удержания вися на согнутых руках до момента, когда глаза ребёнка опустятся ниже уровня хвата.

Учитывается: результат одной попытки в секундах.

4. Тест «Прыжок в длину с места»

Исходное положение: стойка на полужёсткой опоре (ковре, гимнастическом мате), ноги врозь на ширине ступни. Задание: толчком двух ног прыгнуть как можно дальше.

Оценивается: длина прыжка от линии старта до пятки «ближайшей» к ней при приземлении ноги в сантиметрах.

Учитывается: результат двух попыток, выполненных подряд.

5. Тест «Наклон вперёд сидя»

Исходное положение: сед на полужёсткой опоре, ноги врозь, упираются в «куб», размером 25x25x70см. Тестирующий, находясь сбоку, прижимает ладонями колени ребёнка к полу. Руки ребёнка вытянуты вперёд, пальцы упираются в фиксатор, находящейся верхней грани куба.

Задание: приняв исходное положение, медленно, без рывков и раскачивания, наклониться, стараясь отодвинуть фиксатор как можно дальше вперёд.

Оценивается: расстояние в сантиметрах от нулевой отметки на краю верхней грани куба до кончиков пальцев кистей, упирающихся в фиксатор.

Учитывается: результат двух попыток, выполненных подряд.

6. Оценка выносливости. 6-минутный бег (м).

Задание: 6-минутный бег .

Оценивается: дистанция, пробегаемая за отведенное время.

На всех этапах развития детей оценивается телосложение детей, как одна из характеристик их физического развития

Методика оценки телосложения детей (Н.А. Минаева, С.Г. Чунихин, Р.В. Кейль, 1987)

Особенности телосложения и пропорции тела	Характеристика и оценка особенностей телосложения		
	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
Характер распределения мускулатуры	Хорошо развитая мускулатура плечевого пояса, ноги сухие	Среднее развитие мускулатуры плечевого пояса, ноги сухие или со средним развитием мускулатуры	Слабо развитая мускулатура плечевого пояса. Полные ноги
Костяк	тонкий	Средний, эпифизы суставов выражены не резко	Толстый, массивный, с ярко выраженными эпифизами коленных суставов
Жироотложение	Очень слабое и равномерное	Среднее и равномерное	Сильно выражено особенно в области живота и бёдер
Длина шеи	Длинная	Средняя	Короткая
Форма спины	Прямая	Слабо-сутулая	Сутулая
Осанка	Нормальная	Слабокифотическая выпрямленная	Лордическая или кифотическая
Туловище	Короткое	Среднее	Длинное
Длина ног	Длинные (д), средние (м)	Длинные (м), средние (д)	Очень длинные, короткие
Форма ног	Прямые	О-образные(м), О-образные в области голени (д)	О-образные Х-образные

Полнота ног	Худые, с хорошо развитой мускулатурой (м)	Плотные с хорошо выраженной мускулатурой, щиколотка тонкая, сухая голень	Полные и рыхлые, голень почти одинаковой величины по объёму с бёдрами
Длина бёдер	Длиннее голени	Одинаковой длины с голенью	Короче голени
Ширина таза	Узкий, заметно уже плеч	Средний – одинаковый по величине с конечным диаметром грудной клетки в области подмышек	Широкий, почти равен ширине плеч
Ширина плеч	Широкие заметно шире таза (м)	Средние - немного шире таза	Узкие – одинаковые с шириной таза

Протокол  
результатов итоговой аттестации обучающихся  
\_\_\_\_\_ учебного года

Название объединения \_\_\_\_\_

ФИО педагога \_\_\_\_\_

№ группы \_\_\_\_\_ Дата проведения \_\_\_\_\_

Результаты промежуточной аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Форма аттестации	Итоговая оценка
		В	С	Н	В	Н	С		
1.									
...									

Условные обозначения

**В** – высокий уровень. Успешное освоение обучающимися более 70% содержания программы.

**С** – низкий уровень освоения программы обучающимися от 50% до 70% содержания программы.

**Н** – низкий уровень, успешное освоение программы менее 50% содержания программы.

В теоретической подготовке

\_\_\_\_\_ обучающихся (в %) имеют высокий уровень освоения программы,

\_\_\_\_\_ обучающихся (в %) имеют средний уровень освоения программы,

\_\_\_\_\_ обучающихся (в %) имеют низкий уровень освоения программы.

В практической подготовке

\_\_\_\_\_ обучающихся (в %) имеют высокий уровень освоения программы,

\_\_\_\_\_ обучающихся (в %) имеют средний уровень освоения программы,

\_\_\_\_\_ обучающихся (в %) имеют низкий уровень освоения программы.

Подпись \_\_\_\_\_

## 2.5. Методические материалы

Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются: теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей. Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований).

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности.

Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности.

**Основными педагогическими принципами** работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;
- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;
- изучение основ техники и тактики спортивных игр.

#### **Формы обучения**

Основными формами обучения являются:

- лекции (изложение теоретического учебного материала),
- беседы,
- практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений),
- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки-соревнования),
- просмотр видео - записей,
- домашняя самостоятельная работа,

#### **Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:**

*Словесные:* рассказ, беседа, объяснение;

*Наглядные:* иллюстрации, демонстрации; наблюдение

*Аудиовизуальные* (сочетание словесных и наглядных методов);

*Практические:* упражнения

*Метод игры.*

*Методы стимулирования интереса к учению:* познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

## 2.6. Список литературы

### Для педагога

1. Двейрина, О.А. Теория и методика физической культуры: программирование и планирование двигательного обучения : учебное пособие / О.А. Двейрина ; Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : Изд-во Политехнического университета, 2022. – 87 с.
2. Основы формирования здоровья детей / под ред. В.А. Шашель. –Ростов н/Д: Феникс, 2022. – 382 с.
3. Ощепкова Т.Л. Воспитание потребности в ЗОЖ у детей младшего школьного возраста // Начальная школа. – 2019. - № 8. – С. 9
4. Тверская Н.В. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика // Образование в современной школе. – 2005. - № 2. - С. 40-44.
5. Видеоролик Федерального проекта «Стань чемпионом». [электронный ресурс]. - 2023. - Режим доступа: <http://www.youtube.com/channel/UCJ4QUY4xdS3ouSMabfHopVg> , дата доступа: 26.08.2023.
6. Система тестирования детей 6-12 лет «Стань чемпионом» . [электронный ресурс]. - 2023. - Режим доступа: [sportchampions.ru](http://sportchampions.ru), дата доступа: 23.08.2023.
7. Федеральный проект «Станть чемпионом» в VK. [электронный ресурс]. - 2023. - Режим доступа: // <https://vk.com/stchampionom> , дата доступа: 23.08.2023.

### Для обучающихся

1. Видеоролик Федерального проекта «Стань чемпионом». [электронный ресурс]. - 2023. - Режим доступа: <http://www.youtube.com/channel/UCJ4QUY4xdS3ouSMabfHopVg> , дата доступа: 26.08.2023.
2. Университет Лесгафта – школьникам и родителям: методические рекомендации для самостоятельных занятий физическими упражнениями|. Видеоролики. [электронный ресурс]. - 2023. - Режим доступа: <http://lesgaft.spb.ru/ru/content/universitet-lesgafta-shkolnikam-i-roditelyam-metodicheskie-rekomendacii-dlya-samostoyatelnyh>, дата доступа: 23.08.2023.
3. Федеральный проект «Станть чемпионом» в VK. [электронный ресурс]. - 2023. - Режим доступа: // <https://vk.com/stchampionom> , дата доступа: 23.08.2023.

### Для родителей

1. Видеоролик Федерального проекта «Стань чемпионом». [электронный ресурс]. - 2023. - Режим доступа: <http://www.youtube.com/channel/UCJ4QUY4xdS3ouSMabfHopVg> , дата доступа: 26.08.2023.
2. Система тестирования детей 6-12 лет «Стань чемпионом» . [электронный ресурс]. - 2023. - Режим доступа: [sportchampions.ru](http://sportchampions.ru), дата доступа: 23.08.2023.
3. Университет Лесгафта – школьникам и родителям: методические рекомендации для самостоятельных занятий физическими упражнениями|. Видеоролики. [электронный ресурс]. - 2023. - Режим доступа: <http://lesgaft.spb.ru/ru/content/universitet-lesgafta-shkolnikam-i-roditelyam-metodicheskie-rekomendacii-dlya-samostoyatelnyh>, дата доступа: 23.08.2023.
4. Федеральный проект «Станть чемпионом» в VK. [электронный ресурс]. - 2023. - Режим доступа: // <https://vk.com/stchampionom> , дата доступа: 23.08.2023.