

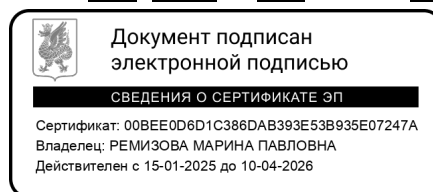
**Управление образования
Исполнительного комитета муниципального образования города Казани**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы» Приволжского района города Казани**

Принята педагогическим советом МБУДО «Центр внешкольной работы» Приволжского района г.Казани
Протокол от «01» 09 20 25 года № 1

«Утверждаю»
Директор МБУДО «Центр внешкольной работы» Приволжского района г.Казани

М.П.Ремизова
Приказ от «01» 09 20 25 года № 162



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«БУДЬ ЗДОРОВ!»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: ознакомительный
Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 7-11 лет

Автор-составитель:
Чепанов Николай Владимирович
Герасимов Артем Владимирович
педагоги дополнительного образования

Информационная карта образовательной программы

1.	Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы» Приволжского района города Казани
2.	Полное название программы	Будь здоров!
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках:	
4.1.	ФИО, должность	Чепанов Николай Владимирович Герасимов Артем Владимирович, педагоги дополнительного образования.
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	1 год
5.2.	Возраст обучающихся	7-11 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	Дополнительная общеобразовательная программа. Общеразвивающая.
5.4.	Цель программы	формирование здорового образа жизни средствами общей физической подготовки для всестороннего физического развития обучающихся.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Практические занятия: учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные. Учебные занятия по теоретической подготовке. Формы организации деятельности на занятии: групповая, подгрупповая, индивидуальная.
7.	Формы мониторинга результативности	Тестирование, контрольные занятия по видам подготовки.
8.	Результативность реализации программы	<p style="text-align: center;">Знать и иметь представление о:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. технике безопасности и правилах поведения на занятиях. 2. правилах личной гигиены; правильном режиме дня; рациональном питании; закаливание организма. 3. физических качествах, средствах и методах их развития, общих правилах их тестирования. 4. о самоконтроле по внешним признакам, самочувствию и ЧСС, мерах по предупреждению перетренированности и травматизма на тренировках. 5. терминологию изученных упражнений и действий. <p style="text-align: center;">Уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. правильно пользоваться инвентарём и оборудованием, применяемым на занятиях (скакалки, резиновые амортизаторы и т. д.). 2. контролировать самочувствие по внешним признакам.

		<p>3. определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений.</p> <p>4. самостоятельно использовать известные упражнения для совершенствования своей физической подготовленности; составлять планы по совершенствованию своей физической подготовленности.</p> <p>Демонстрировать:</p> <p>1. простые гимнастические и акробатические упражнения: «мост» и выход в него из положения стоя; «стойка на голове»; кувырки из положения стоя и сидя.</p> <p>2. количественные показатели развития силовых способностей, согласно возрасту и полу: отжимания от пола; подтягивания на перекладине; подъёмы корпуса из положения лёжа на спине (пресс); подъёмы ног к перекладине.</p> <p>качественный показатель развития гибкости: поперечный и продольный шпагаты или близкие к ним положения.</p>
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	<p>Дата последней корректировки: Январь 2025</p> <p>Дата утверждения программы: 29.01.2025</p>
10.	Рецензенты	<p>Директор «ЦВР» Приволжского района г.Казани Ремизова М.П., заместитель директора по УВР Герасимова Н.В., методист Семенова О.Н.</p>

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
1.1. Актуальность программы	5
1.2. Нормативно-правовое обеспечение программы	5
1.3. Цель и задачи образовательной программы	6
1.4. Основные формы осуществления подготовки	7
1.5. Формы организации обучающихся.	7
1.6. Структура образовательной программы по видам подготовки	8
1.7. Планируемые результаты освоения программы	8
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	10
2.1. Учебно-тематический план 1 года обучения	10
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА	12
3.1. Содержание учебного плана 1 года обучения	12
4. МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	16
4.1. Основные принципы в системе многолетней подготовки	16
4.2. Средства и методы обучения и тренировки	16
4.3. Контроль в образовательном процессе	17
4.4. Материально-техническое обеспечение	18
5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности. Программа включает в себя комплексный подход к увеличению двигательной активности и формированию навыков здорового образа жизни младших школьников: общеукрепляющие физические упражнения, дыхательную гимнастику, подвижные игры. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников и является одной из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

1.1.Актуальность программы

Общая физическая подготовка направлена на воспитание у обучающихся физических качеств и развитие функциональных возможностей организма.

Воспитание физических качеств и функциональных возможностей осуществляется через овладение и совершенствование различными двигательными навыками.

Основными физическими качествами являются: гибкость, быстрота, координационные способности, сила и выносливость.

Постоянная тренировка на растяжение суставов, связок и мышц оказывает поддерживающее и развивающее воздействие на гибкость. Растяжения тонизируют мышцы и способствуют улучшению кровообращения в них, расслабляют тело, снижая мышечные напряжения.

Одним из критериев эффективности упражнений или действий является быстрота их выполнения и темп, а также, быстрота реагирования на те, или иные действия партнёра или педагога. Развитие быстроты одиночного действия, а также частоты движений зависят от совершенствования техники, межмышечной координации и силовых способностей. Воспитанию быстроты, наряду с координационными способностями, отводится значительная часть времени в общей физической подготовке.

Постепенно и постоянно увеличивающиеся нагрузки в учебно-тренировочном процессе способствуют развитию такого физического качества как выносливость.

Достаточно значительная роль в подготовке отводится дыхательной системе. Без правильного контроля дыхания невозможно качественное освоение техники упражнения, при выполнении которого изменяются ритм, глубина, концентрация дыхания (мощный выдох с напряжением всех мышц, плавный и медленный выдох с расслаблением всех мышц).

Таким образом, регулярные занятия способствуют формированию самоуважения, положительной самооценки, помогают преодолеть стрессы, способствуют формированию уверенности в своих силах, способности ставить перед собой цели и успешно достигать их.

1.2.Нормативно-правовое обеспечение программы

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 31.07.2020 года №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 “Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи”»;
- Федеральным проектом «Успех каждого ребёнка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденным Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 года №10;
- Письмом Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.03.2023 года №2749/23 «О направлении методических рекомендаций» («МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОЕКТИРОВАНИЮ И РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В НОВОЙ РЕДАКЦИИ»);
- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 года №ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Уставом МБУДО «Центр внешкольной работы» Приволжского района г. Казани;
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей (адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей) и рабочей программах, индивидуальном образовательном маршруте МБУДО «Центр внешкольной работы» Приволжского района г. Казани.

1.3. Цель и задачи образовательной программы

Цель программы: формирование здорового образа жизни средствами общей физической подготовки для всестороннего физического развития обучающихся.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

1. Образовательные задачи:

- Обучить теоретическим основам физической культуры;
- Обучить разнообразным двигательным навыкам, необходимым для совершенствования физического развития и укрепления здоровья.

2. Развивающие задачи:

- Развивать координационные способности (согласование движений, ритм, ориентирование в пространстве, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений, быстрота перестроения двигательных действий, способность к произвольному расслаблению мышц, вестибулярная устойчивость);
- Развивать кондиционные способности (гибкость, быстрота одиночного движения, частота движений, быстрота реагирования на сигналы, скоростно-силовые способности и общая выносливость);
- Развивать функциональную подготовленность (необходимый уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, системы энергообеспечения организма).

3. Воспитательные задачи:

- Воспитывать волевые, морально-нравственные качества обучающихся, содействовать развитию психических процессов (восприятия, мышления, памяти, внимания, восприятия и воображения).
- Воспитывать потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, совершенствования своих навыков и кондиций.

1.4. Основные формы осуществления подготовки

По целевому назначению занятия разделены на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные занятия.

Цель учебных занятий — изучение нового материала. В программе учебные занятия представлены занятиями по теоретической подготовке.

Цель учебно-тренировочных занятий – изучение нового материала, его освоение, а также, закрепление ранее изученного. Тренировочные занятия полностью посвящаются развитию физических качеств. Контрольные занятия предназначены для определения успеваемости за определённый период. На таких занятиях принимаются зачёты по физической и теоретической подготовленности.

По количеству обучающихся, участвующих в занятии: групповые, подгрупповые.

1.5. Формы организации обучающихся.

Все формы организации обучающихся на занятии условно делятся на две группы.

Первую группу составляет так называемая фронтальная форма организации обучающихся на занятии.

Основными вариантами этой формы являются:

1. одновременное выполнение упражнения всеми обучающимися;
2. попеременное выполнение упражнения (чаще всего в парах), когда один выполняет требуемое движение, а другой оказывает ему сопротивление, помощь или ведёт за ним наблюдение, оценивает исполнение, даёт указания;
3. посменное выполнение – по 4, 5, 6 человек одновременно или работает сразу половина группы;
4. поточное выполнение упражнения, то есть один вслед за другим, обычно в быстром темпе (при достаточной технической подготовленности) обучающиеся выполняют какое-то действие.

Ко второй группе относятся:

1. подгрупповая (звеньевая) организация обучающихся. Характеризуется тем, что обучающиеся делятся в несколько отделений (звенья или подгруппы), выполняют задания по указанию педагога.
2. индивидуальная форма организации обучающихся на занятии. Обучающиеся самостоятельно выполняют одинаковые или различные задания. Достоинство индивидуальной формы в том, что она позволяет обучающимся приобрести умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Эта форма имеет несколько вариантов:
3. задание выполняется одновременно всеми обучающимися, но самостоятельно (то есть в разном темпе и ритме);
4. упражнения выполняются обучающимися по заданиям. Это могут быть и общие для всех упражнения, но в облегчённой или усложнённой форме, с особой дозировкой

нагрузки, это может быть и работа над разучиванием техники с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

5. круговая форма организации деятельности обучающихся. Эта форма является наиболее эффективным способом для комплексного развития физических качеств. Каждый обучающийся в составе небольшой группы, выполняет заданное количество разных упражнений, последовательно переходя как бы по кругу от одной «станции» к другой «станции», на которой меняется задание.

1.6. Структура образовательной программы по видам подготовки

Структура образовательной программы состоит из следующих видов подготовки:

1. теоретическая подготовка;
2. общая физическая подготовка;
3. контрольные испытания;
4. воспитательная работа.

1.7. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты освоения программы.

1. владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;
2. умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений;
3. умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
4. положительные качества личности, дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и настойчивость в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты освоения программы.

1. умение работать индивидуально и в группе;
2. умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи;
3. способность проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
4. уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия и терпимости в достижении общих целей при совместной деятельности.

В результате освоения учебного материала, обучающиеся должны обладать следующими знаниями, умениями и навыками.

Знать и иметь представление о:

6. технике безопасности и правилах поведения на занятиях.
7. правилах личной гигиены; правильном режиме дня; рациональном питании; закалке организма.
8. физических качествах, средствах и методах их развития, общих правилах их тестирования.
9. о самоконтроле по внешним признакам, самочувствию и ЧСС, мерах по предупреждению перетренированности и травматизма на тренировках.
10. терминологию изученных упражнений и действий.

Уметь:

5. правильно пользоваться инвентарём и оборудованием, применяемым на занятиях (скакалки, резиновые амортизаторы и т. д.).

6. контролировать самочувствие по внешним признакам.
7. определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений.
8. самостоятельно использовать известные упражнения для совершенствования своей физической подготовленности; составлять планы по совершенствованию своей физической подготовленности.

Демонстрировать:

3. простые гимнастические и акробатические упражнения: «мост» и выход в него из положения стоя; «стойка на голове»; кувырки из положения стоя и сидя.
4. количественные показатели развития силовых способностей, согласно возрасту и полу: отжимания от пола; подтягивания на перекладине; подъёмы корпуса из положения лёжа на спине (пресс); подъёмы ног к перекладине.
5. качественный показатель развития гибкости: поперечный и продольный шпагаты или близкие к ним положения.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2.1. Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Название вида подготовки, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие. ТБ и ОТ.	2	2	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2	Теоретическая подготовка					
2.1	Система организации учебного процесса.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.2	Гигиенические требования и нормы.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.3	Основы методики обучения.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.4	Физическая подготовка.	4	4	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.5	Планирование и контроль.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
3	Общая физическая подготовка.					
3.1	Гибкость	30	3	27	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.2	Быстрота	18,5	2,5	16	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.3	Координационные способности	18	2	16	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.4	Силовые способности	30	3	27	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.5	Выносливость	9,5	0,5	9	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4	Контрольные испытания.					
4.1	Контрольные испытания по	2	2	-	Контрольное	Этапный

	теоретической подготовке.				занятие	контроль
4.2	Контрольные испытания по ОФП	8	1	7	Контрольное занятие	Этапный контроль
5	Воспитательный модуль	10	-	10	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
6	Каникулярный модуль	8	-	8	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
7	Итого:	144	24	120		

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

3.1. Содержание учебного плана 1 года обучения

Вводное занятие.

Теория.

Техника безопасности на занятиях по физической подготовке.

Определение целей для обучающихся и морально-волевой настрой.

Теоретическая подготовка.

Теория.

Система организации учебного процесса: Правила поведения на занятиях по физической подготовке. Зал для занятий физической подготовкой, оборудование и инвентарь.

Гигиенические требования и нормы: Личная гигиена и её значение для общего здоровья человека. Требования гигиены, предъявляемые к одежде и обуви обучающегося. Гигиена места занятий, оборудования, снаряжения и экипировки.

Основы методики обучения: Структура учебно-тренировочных занятий.

Физическая подготовка: Общие понятия физической подготовки. Физические качества. Виды физической подготовки. Гибкость и методика её развития.

Планирование и контроль: Понятие о контроле, назначение и виды. Контроль подготовленности. Нормативы ГТО.

Общая физическая подготовка.

Теория.

Теоретические аспекты при выполнении упражнений общей физической подготовки, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

Развитие гибкости: комплексы подготовительных упражнений для развития гибкости; гимнастические и акробатические упражнения; упражнения с партнёром на развитие пассивной гибкости.

Развитие быстроты: эстафеты; старты из разных положений на 10-15 метров; ускорения по ходу бега на 3-5 метров; челночные перемещения различными способами (длина дистанции 5-10 метров); упражнение «дирижёр»; упражнения на координационной лестнице; толчковые движения руками от груди (с гимнастической палкой); прыжки на скакалке.

Развитие координационных способностей: гимнастические и акробатические упражнения; упражнения с предметами (волейбольными мячами, теннисными мячиками, гимнастическими палками, скакалками); подвижные и спортивные игры; упражнения с «координационной лестницей».

Развитие силовых и скоростно-силовых способностей:

Силовые упражнения с преодолением веса собственного тела: передвижения по периметру на руках (ноги везутся по полу), имитационные передвижения на руках и ногах, «гусиным» шагом вперёд лицом, назад и боком; отжимания в упоре лёжа; «бурпи»; «ванька-встанька»; прогибы вверх лёжа на животе; «склёпка»; поднимание ног вверх (круговые движения ногами, «ножницы») из положения седа с упором на локти; поднимание туловища из положения лёжа на спине; «болгарский» присед; приседания с широко расставленными ногами; шаг назад с полным приседом на ногу; приседания на одной ноге с опорой на гимнастическую лестницу.

Силовые упражнения с использованием гимнастических снарядов: подтягивания вертикальные и горизонтальные; подьёмы согнутых ног к груди в висе на перекладине.

Прыжковые упражнения: прыжки на скакалке; прыжки на дистанцию на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, прямо, боком, спиной вперёд, зигзагом; «лягушка»; прыжки на двух ногах в положении приседа; подскоки вверх от гимнастической скамейки.

Изометрические упражнения: упор лёжа; удержание «угла»; висы на перекладине, упоры и приседы при различных величинах суставных углов.

Развитие выносливости: выполнение упражнений силовой направленности с невысокой интенсивностью и большим количеством повторений в одном подходе; кросс.

Воспитательный модуль

№	Содержательный ориентир	Воспитание на занятиях	Воспитательные мероприятия
3.1	Гражданско-патриотическое воспитание		
3.1.1.	В патриотизме молодежи – будущее России. Формирование и развитие личности, обладающей качествами гражданина-патриота Родины, способного успешно выполнять гражданские обязанности в мирное и военное время.	Осознание обучающимися как нравственной ценности причастности к судьбе Отечества, его прошлому, настоящему, будущему.	Праздники, посвященные памятным датам, встречи с ветеранами и интересными людьми, акции. Памятные даты: День Героев, День защитников Отечества, День Победы. Акции: · «Солдатские письма», «Герои живут рядом», «От сердца к сердцу»
3.1.2	История в лицах.	Беседа о легендарных спортсменах – участниках Великой Отечественной Войны.	Создание проектов «Герои особого назначения»
3.2	Духовно-нравственное воспитание		
3.2.1	Культура поведения в различных образовательных ситуациях	Беседы об алгоритме и правилах поведения на занятиях, мероприятиях, соревнованиях	Посещение спортивного мероприятия
3.2.2	Осознание обучающимися семьи, как важнейшей жизненной ценности.	Беседы, родительские собрания, родительский лекторий, индивидуальное консультирование, совместные мероприятия, игры, анкетирование, семейные праздники и часы общения	Беседа «Как организовать отдых родителей совместно с ребенком»
3.2.3	Создание условий для безопасности жизни и деятельности	Беседы «Безопасные каникулы»	

	обучающихся.		
3.3	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья		
3.3.1.	Культура здоровья обучающихся в объединении.	Мероприятия, направленных на соблюдение ЗОЖ.	Проведение спортивного мероприятия «Время первых»
3.5	Социально-личностное		
3.5.1	Формирование системы взаимодействия педагогов с родителями для создания условий свободного и творческого развития детей	Спортивное мероприятие обучающихся «Спортивная семья – папа, мама, я»,	Посещение спортивного мероприятия

Каникулярный модуль

	Направление	Содержание деятельности		Форма (очно/дистант)
4.1	Гражданско-патриотическое направление	углубление и расширение знаний обучающихся о спортивных клубах в родном городе.	4.1.1.	История футбольного клуба «Рубин». https://www.rubin-kazan.ru/pages/history Выполнение контрольного задания: Онлайн - викторина на знание ФК «Рубин» https://www.sports.ru/tribuna/blogs/rubin_kazan/3033730.html История хоккейного клуба «Ак Барс» https://www.ak-bars.ru/history История волейбольного клуба «Зенит Казань» https://zenit-kazan.com/about/history/ История баскетбольного клуба «Уникс» https://www.unics.ru/about/history/
4.2	Профилактическое	создание условий для формирования у детей культуры здорового и безопасного	4.2.1.	Просмотр видеоролика «Безопасная дорога». https://vk.com/video-198866830_456239063 Просмотр видеоролика презентации

		образа жизни.		<p>«Техника безопасности при использовании средств индивидуальной мобильности»</p> <p>https://vk.com/video/@labbezvlg?z=video-198866830_456240034%2Fpl-198866830_-2</p> <p>Выполнение контрольного задания:</p> <p>Онлайн тест по ПДД - http://sakla.ru/</p> <p>Видеоквесты – тайные знаки http://sakla.ru/quest/quest/9/</p>
4.3	Творческое	Знакомство с искусством кинематографии о спорте	4.3.1.	<p>Просмотр художественного фильма «Выкрутасы»</p> <p>https://saturday.lordfilms.club/filmy/9316-vykrutasy.html</p> <p>Выполнение контрольного задания:</p> <p>Описать, какие финты выполняли главные герои фильма, какими качествами характера обладала команда победителя.</p>

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Основные принципы в системе многолетней подготовки

Вся система подготовки должна соответствовать принципам и методическим положениям, которые выработаны педагогами-тренерами и проверены многолетней практикой.

Основные принципы отражают такие закономерности обучения и воспитания как гуманистическая ориентация (недопущение применения средств, методов и форм занятий, которые унижают достоинство обучающегося или приносят вред его здоровью); приоритет всестороннего развития личности и оздоровительной направленности.

К дидактическим (основополагающим) принципам обучения и воспитания относятся:

1. принцип индивидуализации. Поскольку занятия обычно проводятся с группой учеников, педагог должен индивидуально подходить к работе с каждой личностью и одновременно рассматривать её как часть единого целого.
2. принцип сознательности. Обучающиеся должны знать цели, к которым они должны стремиться.
3. принцип мотивации. Педагогу необходимо воспитывать в группе стремление к обучению, желанию измениться внутренне и овладеть новыми навыками.

При отсутствии мотивации учащихся учебно-тренировочные занятия превратятся в механический процесс, который не может обеспечить их прогресса.

Для мотивации (внутреннего побуждения к деятельности) можно использовать:

- поощрение и похвальба, когда обучающийся этого заслуживает;
- предложение выполнить упражнение ещё раз, если оно было выполнено неправильно или с ошибкой;
- разъяснение ученику, в чём заключается поставленная перед ним задача;
- разбиение новых заданий на небольшие этапы, выполняемые без излишних эмоциональных напряжений;
- разъяснение того, что неудачи являются предшественниками успеха.

К специфическим принципам относятся:

1. принцип непрерывности и систематичности - построение многолетней системы подготовки, включающей использование практических занятий, чередуемых с периодами отдыха и восстановления. Только постоянное использование практических занятий является единственным путём, ведущим к повышению мастерства;
2. принцип постепенного наращивания сложности заданий и увеличения нагрузок;
3. принцип возрастной адекватности - последовательное изменение направленности тренировки в соответствии с возрастными особенностями учащихся;
4. принцип постоянного контроля - процесс регулярного сбора информации, используемой для наблюдения за прогрессом обучающегося и немедленного исправления допустимых им ошибок.

Перечисленные принципы тесно взаимосвязаны и должны комплексно учитываться при планировании тренировочного процесса и управлении им.

4.2. Средства и методы обучения и тренировки

Средства тренировки – это разнообразные физические упражнения, которые прямо или косвенно влияют на совершенствование физических качеств обучающихся.

Под **методами** понимают способы, с помощью которых педагог добивается того, чтобы обучающиеся овладели знаниями, умениями и навыками, развивает их физические качества.

Для решения задач теоретической и физической подготовок используется широкий круг общепедагогических и специфических методов, которые можно свести к словесным, наглядным и практическим методам.

Эти методы в процессе обучения и тренировки применяются в различных соотношениях в зависимости от конкретных задач.

Словесные методы:

1. описание – создание представления о действии;
2. объяснение – последовательное, строгое в логическом отношении изложение сложных вопросов;
3. лекция – системное, всестороннее, последовательное освещение определённой темы;
4. беседа – свободная форма устного сообщения или передачи знаний. В беседе рассматриваются более узкие вопросы, проводится обмен мнениями, предоставляются ответы на вопросы;
5. разбор – форма беседы, проводимая педагогом с учениками после выполнения какого-либо двигательного задания, в которой осуществляется анализ и оценка достигнутых результатов;
6. внушение – эмоционально окрашенное воздействие на ученика с целью создания у него определённого состояния или побуждения к определённым действиям;
7. инструктаж – точное, конкретное изложение задания;
8. комментарии и замечания – оценка по ходу выполнения задания или сразу же за ним качества его выполнения или указания на допущенные ошибки исполнения задания;
9. распоряжения, команды и указания – средства оперативного управления деятельностью на занятиях.

Наглядные методы включают в себя:

1. метод непосредственной наглядности – показ упражнений педагогом или по его заданию одним из обучающихся. С показа начинается изучение каждого нового приёма. К показу предъявляются высокие требования – он должен быть образцом техники исполнения и формировать правильный образ совершенного выполнения упражнений.
2. методы опосредованной наглядности – иллюстрирования, просмотр видеозаписей. Иллюстрирования – использование различных графиков, таблиц, фотографий, слайдов.
3. методы направленного прочувствования двигательного действия – направляющая помощь педагога при выполнении двигательного действия, выполнение упражнения в замедленном темпе, фиксация положения тела в отдельных моментах двигательного действия.

4.3.Контроль в образовательном процессе

Контроль – систематическое наблюдение за состоянием и результатами учащихся и образовательной деятельностью в целом.

Объектом контроля являются учащиеся и объединение.

Виды контроля: медицинский контроль и педагогический контроль.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает:

1. Челночный бег 3 по 10 м (сек.). Контрольное упражнение проводят в спортивном зале. Измеряется 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечается линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. обучающийся становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
2. Прыжок в длину с места (см). Выполняется толчком с двух ног от линии на покрытии.
3. Отжимания (количество раз). И.П. – упор лёжа. Руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производятся на ладонях. Засчитывается отжимание, когда обучающийся, коснувшись грудью пола (для возрастной группы 7-8 лет касание производится до теннисного мячика, лежащего на полу), вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Учитывается количество выполненных движений.
4. Подъёмы туловища в сед из положения, лёжа на спине - «пресс» (количество раз). И.П. - лёжа на спине на покрытии, руки скрещены на груди или сцеплены за головой. Подъёмы туловища выполняются до вертикального положения в течение 1 минуты. Как только руки в локтях коснулись пола подсчёт количества раз останавливать.

- Челночный бег – быстрота и координация;
- Прыжок в длину с места – скоростно-силовые качества;
- Отжимания и пресс – силовые качества (сила и силовая выносливость).

№	Фамилия	Челночный бег, 3×10 м, сек.		Прыжок в длину, см.		Отжимания, количество раз		Пресс, кол-во раз за 1 мин.		Общий уровень
		рез-т	оценка	рез-т	оценка	рез-т	оценка	рез-т	оценка	
1	Иванов	10,4	3	120	3	8	3	20	3	низкий
2	Петров	9,9	4	140	4	15	5	30	4	средний

Контроль теоретической подготовки осуществляется в виде тестов. Пример теста приведен в Приложении №2

https://max.ru/join/PuVV_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq_88biaxqK5voU

Контроль общей и специальной физической подготовки выполняется путем сдачи контрольных нормативов. Перечень упражнений для каждого возраста приведены в Приложении № 3 -

https://max.ru/join/PuVV_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq_88biaxqK5voU

4.4. Материально-техническое обеспечение

Основные требования по материально-техническому обеспечению занятий: спортивный зал.

Спортивный зал должен иметь необходимые подсобные помещения (раздевалки для мальчиков и для девочек, помещения для хранения оборудования и инвентаря).

Спортивный зал должен быть оборудован гимнастическими стенками и скамейками, необходимым количеством дополнительного оборудования (гимнастические палки, скакалки, набивные мячи, гантели).

Оборудование и инвентарь, необходимое для учебно-тренировочной работы.

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и инвентарь.			
1	Гимнастическая стенка	штук	8
2	Гимнастическая скамейка	штук	2
3	Мат гимнастический (1 х 2 метр)	штук	8
4	Перекладина	штук	8
5	Секундомер	штук	1
6	Манжеты-утяжелители	пар	8
7	Гантели разного веса	пар	10
8	Жгут резиновый	штук	8
9	Скакалка	штук	16
10	Теннисный мяч	штук	10
11	Аптечка универсальная	штук	2

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абзалов Р.А., Абзалов Н.И. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие. - Казань, изд-во "Вестфалика", 2013. - 202 с.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. - М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФКиС, 1991. - 543 с.
4. Чепанов Н.В. «Каратэ-от новичка до мастера»: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.-Казань: 2016. - 174с.
5. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства: учебное пособие для студ. высших учебных заведений физической культуры. - М.: Терра-Спорт, 2003. – 176 с.
6. Абзалов Р.А. Психология спорта. – М., 2001.
7. Вершанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М., 1970.
8. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт: очерки по физиологии и спортивной тренировке. - М.: ФКиС, 1977. - 186 с.
9. Колмогорцева Т.А. Педагогический мониторинг как механизм управления качеством образования // Дополнительное образование. - 2003. - №7(45).
10. Кукушкин (ред.) Советская система физического воспитания. - М.: ФКиС, 1975. – 556 с.
11. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста: Полн. собр. соч. - Т.1. - М.: Просвещение, 1951. - 795 с.
12. Тхоревский В.И. Физиология человека. - М.: Физкультура, образование и наука, 2001. - 485

Приложения

1. Приложение 1. Годовой календарный учебный график.
https://max.ru/join/PuVV_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq_88biaxqK5voU
2. Приложение 2. Оценочные материалы.
https://max.ru/join/PuVV_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq_88biaxqK5voU