

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ  
ЗЕЛЕНОДОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН»

УТВЕРЖДАЮ

Директор



МБУ ДО "ЦВР ЗМР РТ "

Ахметгараева А.А./

Приказ № 169 од

2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор



МБОУ "Лицей №1 ЗМР РТ"

Кудрявцева С.Ю./

Приказ № 217

" 1 " 09 2023 г.

СЕТЕВАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЮНЫЙ ЧЕМПИОН»

Возраст обучающихся: 8-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Гончарова Отрада Александровна  
педагог дополнительного  
образования

Васильево - Зеленодольск, 2023

## Оглавление

<b>Структурные элементы программы</b>	<b>Страницы</b>
Пояснительная записка	
Учебный тематический план	
Содержание программы	
Планируемые результаты освоения программы.	
Организационно-педагогические условия реализации программы	
Формы аттестации/контроля.	
Оценочные материалы.	
Список литературы.	
Приложения (методические материалы, календарный учебный график на каждый год обучения, рабочие программы.	

## Пояснительная записка

*Направленность* дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный чемпион» - физкультурно-спортивная.

### *Нормативно-правовое обеспечение программы*

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»)
- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28
- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции. / Сост. А.М.Зиновьев, Ю.Ю.Владимирова, Э.Г.Демина - Казань: РЦВР, 2023.- с.89.
- Устав образовательной организации МБУ ДО «ЦВР ЗМР РТ»

### *Актуальность, педагогическая целесообразность*

Программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения, тем самым отвечает на запросы государства и общества.

Как правило, ОПФ связывают лишь с совершенствованием природной основы человека, его физической организации. Вместе с тем, будучи одной из человеческих и социальных

ценностей, она выступает как культура образа жизни людей, стремящаяся к гармонии с самим собой, окружающим миром, природой и социумом.

Характер работы общей физической подготовки определяется теми средствами и методами, которые целенаправленно развивают необходимые физические качества и двигательные навыки. Существенным фактором, оказывающим благотворное влияние на развитие личности, является планирование занятий физического воспитания таким образом, чтобы индивидуально привлекательные формы физической активности выступали подкрепляющим основанием для выработки потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, т.е. планирование учебно-тренировочного процесса следует осуществлять таким образом, чтобы уровень тренированности был достигнут, прежде всего, за счет форм двигательной активности, привлекательных для каждого конкретного ученика.

Педагогическая целесообразность. Занятия способствуют развитию и поддержке интереса к предмету физическая культура, спорту, ЗОЖ; дают возможность расширить и углубить знания и умения, полученные в процессе учебы. Занятия в кружке являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, лёгкоатлетических упражнений.

В реализации программы большая роль отводится воспитательной деятельности (работе), которая направлена на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма и гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам героев Отечества, к закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, к природе и окружающей среде» (п. 2 ст.2, ФЗ-304). ). Воспитательная работа в объединение ведется согласно плану «Воспитательной работы МБУ «ЦВР ЗМР РТ» и прописывается в календарно-учебном графике.

***Отличительной особенностью*** данной дополнительной образовательной программы является то, что в ней систематизированы и обобщены методические материалы для занятий общей физической подготовкой.

***Цель программы:***

Формирование знаний, умений, навыков в спортивной дисциплине «Общая Физическая Подготовка».

***Задачи:***

***Обучающие:***

научить выполнять основные упражнения в спортивной дисциплине «Общая Физическая Подготовка»,

научить составлять план индивидуальной тренировки согласно требованиям (1 год обучения).

***Развивающие:***

Развить знания и умения страховать других при выполнении тех или иных действий.

***Воспитательные:***

Формировать потребности к практическим действиям и контролю своих поступков, самореализации и достижения успеха; умения оценивать собственные возможности, а так же умений, связанных с поведением в обществе и отношениями с другими людьми.

***Адресат программы*** – возраст учащихся от 8 до 15 лет, желающие самостоятельно заниматься индивидуальными силовыми видами спорта.

***Объем программы*** по программе занимаются 15 человек (2 группы), общий объем нагрузки составляет 144 часа.

### **Формы организации образовательного процесса**

Формы организации образовательного процесса - индивидуальные и групповые. На занятиях используются различные методы обучения (словесные, наглядные и практические). Каждое занятие включает теоретическую и практическую часть.

Виды занятий: Теоретические сведения — это объяснение нового материала, проведение бесед, лекций, показ презентаций. Практическая часть — тренировки, контрольные нормативы, выполнение самостоятельной работы. Практической части занятий отводится большая часть времени, каждый сможет овладеть основными навыками организаторской деятельности, уверенности в себе, работе в команде.

**Срок освоения программы.** Программа реализуется в течение 36 учебных недель. Нагрузка 144 часа в год.

**Режим занятий.** Недельный тренировочный цикл предусматривает нагрузку в 2 занятия в неделю по 2 академических часа. Продолжительность учебного занятия 45 минут, с перерывом на перемену 10 минут.

### **Учебно-тематический план 1-й год обучения**

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Вводное занятие	2	1	1	Теоретические занятия в виде беседы, опроса	Входная диагностика, тестирование, педагогическое наблюдение, анкетирование
2	ОФП (общая физическая подготовка)	42	-	42	Теоретические занятия в виде беседы. Практические занятия и тренировки. Индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями.	Педагогическое наблюдение, анализ занятий / опрос
3	СФП (специальная физическая подготовка)	70	10	60	Теоретические занятия в виде беседы. Практические занятия и тренировки. Индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями. Восстановительные мероприятия. Подготовка к соревнованиям.	Педагогическое наблюдение, анализ занятий / опрос

4	Техническая подготовка	10	5	5	Теоретические занятия в виде беседы. Практические занятия и тренировки. Индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями. Просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований. Восстановительные мероприятия. Подготовка к соревнованиям.	Педагогическое наблюдение, анализ занятий / опрос
5	Контрольные нормативы (общая физическая подготовка)	20	-	20	Практические занятия.	Педагогическое наблюдение, анализ занятий / опрос
=	ВСЕГО	144	16	128		

### Содержание программы

#### 1. Вводное занятие

Теория: Ознакомить с мерами предупреждения травматизма на занятиях. Научить выполнять правила поведения на занятиях, дисциплины, дистанции, страховки.

Практика:

1.1. Расписание занятий, спортивная форма, подготовка инвентаря и оборудования, Т/Б, профилактика травм, страховочные способы безопасного выполнения упражнений. Знакомство.

1.2. История развития общей физической подготовки.

1.3. Входная диагностика, тестирование.

2. Основы гигиены, питания и спортивного образа жизни - Цель: Обучить знаниям физиологии, профилактическим мерам против простудных заболеваний, режиме дня и питания. Научить измерять антропометрические данные.

2.1. Уход за телом, правильное питание, режим во время тренировочного процесса.

2.2. Строение тела, типы телосложения, анатомия и физиология, антропометрия.

2.3. Профилактика простудных заболеваний.

2.4. Физиологические особенности организма.

3. ОФП (общая физическая подготовка) - Цель: Развитие физических качеств, спортивных навыков, укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы.

Теория:

Практика:

3.1. Легкоатлетические упражнения (разновидности ходьбы и бега, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, развитие физических качеств).

Теория:

Практика:

3.2. Силовые упражнения (Подтягивание, отжимание в упоре лёжа на полу, поднимание туловища из положения лежа на полу, ОРУ, корригирующая гимнастика).



Теория:

Практика:

4.СФП (специальная физическая подготовка)

Цель: Научить выполнению упражнений на развитие мышц и технике выполнения легкоатлетических и силовых упражнений. Мышцы шеи - наклоны и повороты головы в стороны, вперед-назад.

Теория:

Практика:

5. Контрольные нормативы.

Цель: Выявление обучающихся с хорошей физической подготовкой, промежуточная аттестация, тестирование. Сравнить результаты обучающихся в течение учебного года.

***Планируемые результаты освоения программы***

*По итогам программы учащийся будет знать:*

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

Способы закаливания организма;

Как противостоять условиям внешней среды стрессового характера

*По итогам программы учащийся будет уметь:*

Владеть техникой выполнения физических упражнений способствующих улучшению скоростно-силовых навыков;

Как укрепить здоровье, улучшать физическое развитие;

Вести пропаганду ЗОЖ;

### **Дистанционный модуль**

При проектировании и реализации Программы могут применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии, далее по тексту – ЭО и ДОТ.

Посредством образовательных интернет платформ, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации и разрешенных Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций организуются занятия с применением ЭО и ДОТ (изучение электронных обучающих материалов, онлайн занятия, обучающие тесты, обратная связь с участниками образовательного процесса и т.п.).

На их ресурсах, а так же на официальной странице учреждения на сайте ЭО РТ [https://edu.tatar.ru/z\\_dol/page1032.htm/](https://edu.tatar.ru/z_dol/page1032.htm/) размещаются структурированные электронные обучающие материалы.

Занятия по Программе предполагают прежде всего двигательную деятельность, выполнение физических упражнений. Поэтому необходимо подобрать упражнения, чтобы их можно было выполнять в домашних условиях, в ограниченном пространстве, разнообразить занятия с набором этих упражнений, подобрать формы контроля процесса их выполнения. Следует использовать знакомые технологии, основываясь на том, что лучше всего знакомо учащимся. Структура занятия на дистанционном обучении должна содержать основные компоненты, что и занятие в очной форме. В процессе занятия педагогу необходимо четко давать инструкции выполнения заданий. Большая роль при данном формате обучения отводится самообразованию, самодисциплине и большей вовлеченности родителей в процесс обучения.

Применение ЭО и ДОТ наиболее эффективно проводить в следующих формах:

- изучение электронных обучающих материалов (готовые тематические видеолекции, текстовые документы, презентации, онлайн семинары, мастер-классы и др.) с целью обобщения освоенных понятий и закрепления знаний, умений;

- видеозанятие с обсуждением и организацией обратной связи по осмыслению изученных материалов;

- организация обучающего теста по итогам предыдущих образовательных мероприятий с применением ЭО и ДОТ.

Педагогом в реализации Программы используются электронные образовательные ресурсы:

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

Классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы

<http://fizkultura-na5.ru/>

Практически все аспекты преподавания физической культуры

<http://fizkulturnica.ru/>

Для людей, заботящихся о своем здоровье и здоровье своих близких

<http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html>

Методика развития взрывной силы ног

<http://vuzirossii.ru/>

Профессиональная и прикладная физическая подготовка

<http://ds31.centerstart.ru/>

Рекомендации инструктора по физкультуре

<http://www.kazedu.kz/>

Комплекс упражнений по физической культуре

<http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php>

Праздник День физкультурника

<http://summercamp.ru/>

Комплекс упражнений для детей 8-12 лет.

<http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm>

Примерный комплекс упражнений при нарушении осанки.

<http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13.html>

Упражнения для детей с предметами (мяч, скакалка, гантели)

<http://sport-men.ru/>

Обучение техники финиша

<http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html>

Комплексы ЛФК.

Различные видеоматериалы, мультимедиа-презентации, игры, викторины, интерактивные упражнения к занятиям, тесты создаются при помощи электронных приложений и различных продуктов русскоязычных сервисов таких как:

LearningApps - <https://learningapps.org>

Wordwall- <https://wordwall.net/ru>

еТреники - <https://etreniki.ru/>

Взнания - <https://vznaniya.ru/>

OnlineTestPad - <https://onlinetestpad.com/>

Банк тестов - <https://banktestov.ru/test/66968>

Мастер-Тест - <https://master-test.net/>

#### **Оборудование.**

*Спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям к данному виду деятельности и технике безопасности.*

Гимнастические коврики в количестве 15 штук

Набивные мячи весом 3 кг, 2 кг, 1 кг, 500 г.

Скакалки в количестве 15 штук

Палки гимнастические в количестве 15 штук

Шведские стенки в количестве 20 штук

Маты гимнастические в количестве 10 штук

Скамейки гимнастические 8штук.

Турники 5 шт.

**Информационные ресурсы:** аудио записи, видео материалы по темам, DVD диски с обучающими материалами, интернет-ресурсы:



**Дидактический и лекционный материал:**

Наглядный материал: стенды физкультурно-спортивный комплекс ГТО, «Виды спорта».

**Методические ресурсы:**

План-конспект занятий, сценарные планы, методические разработки для проведения испытательной работы.

**Формы:** Тренировка, беседы, встречи с интересными людьми, дискуссия, обсуждение, конкурсы.

**Обеспечение программы методическими видами продукции**

Методические разработки: «Витаминизация», «Типы телосложения», «Развитие физических качеств», «Инструктаж по Т/Б», буклеты с биографией спортсменов России, их достижения; с историей развития пауэрлифтинга, фитнеса, бодибилдинга. Конспекты открытых занятий «Силовое троеборье», «Круговая тренировка», «Развитие мышц верхнего плечевого пояса», «Развитие мышц груди». Видеопрограммы «Спорт дайджест», «Силовая тренировка» «Золотая коллекция бодибилдинга».

Таблицы диагностики и сдачи контрольных нормативов по ОФП, СФП, антропометрии.

**Формы аттестации / контроля** – опрос, педагогическое наблюдение, анализ занятий и соревнований.

**Оценочные материалы**

Для определения имеющихся навыков работы и оценки результатов освоения программы, проводятся диагностические исследования - тестирование, педагогическое наблюдения, опрос. (см. Приложение 1)

Педагогом осуществляется мониторинг образовательной деятельности обучения, поэтапно:

1 этап: входная диагностика, исследование уровня обученности детей до начала занятий по программе;

2 этап: промежуточная диагностика;

3 этап: аттестация по завершению освоения программы.

Ведутся мониторинговые исследования по:

- сохранности контингента учащихся;
- мониторинг качества образования;
- уровня обученности и творческого развития учащихся;
- мониторинг результатов участия учащихся в конкурсах, соревнованиях различного уровня.

## Список литературы

- 1.Беднарская И.Г. «Искусство быть красивыми». – М.1993г.
- 2.Библиотечка для педагогов, родителей и детей. Приложение к журналу«Внешкольник. Воспитание и дополнительное образование детей и молодежи». Развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей (концепция и опыт работы). № 12.-М.ТОУ ЦРСДОД. 2002г.
- 3.Бирюков А.А. «Массаж - спутник здоровья» - М.1992г.
- 4.Вайцеховский СМ. « Книга тренера». - М.: «Физкультура и спорт», 1971г. 5.Васильев Т.Э «Хатха - йога» - М.1990г.
- 5.Вейдер Джо «Система строительства тела» М.: Физкультура и спорт, 1991. 8.Велитченко В.К. «Физкультура для ослабленных детей» - М.1987г.
- 6.Воробьев Р.И. «Питание и здоровье» - М.1990г.
- 7.Дубровский.В.И «Реабилитация в спорте». - М.Физкультура и спорт,1989г. 11.Миджиа, .М. Д.Беради " «От скелета до атлета».- М. интернет
- 8.Михайлов В.В «Физкультура для всей семьи». - М.Физкультура и спорт Л.1989г.
- 9.Орехова В.. « Секрет гибкости» перевод.1997 г.
- 10.Смирнов В.Т «Атлас анатомии», -1997г.
- 11.Талага. Е. «Энциклопедия физических упражнений»/ Пер. с польск. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 412с.
- 12.Штрессен Р. «Супер приседания: как набрать 30 фунтов за неделю?». М- интернет
- 13.Официальный сайт Министерства образования Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <http://минобрнауки.рф/>
- 14.Официальныйсайт Министерства спорта Российской Федерации[Электронный ресурс].URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
15. // ЭПС "Система ГАРАНТ" : Мобильный ГАРАНТ онлайн. Интернет-версия / НПП "ГАРАНТ-СЕРВИС-УНИВЕРСИТЕТ". URL: <http://internet.garant.ru> (дата обращения: 24.06.2018).