

Администрация Балахнинского муниципального округа Нижегородской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»

Рассмотрена и принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 4 от 22 апреля 2024г.

Утверждаю
Директор *Муров* Н.Б.Цой
Приказ №52/1 от 22 апреля 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЧЕМПИОН»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7– 18 лет
Срок реализации: 1 год - 216 часов

Автор – составитель программы:
Кашаев Михаил Александрович,
педагог дополнительного образования

р.п. Гидроторф
2024г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	8
3.	Содержание учебного плана	9
4.	Календарный учебный график	12
5.	Формы аттестации	12
6.	Оценочные материалы	13
7.	Методические материалы	19
8.	Условия реализации программы	20
9.	Рабочая программа воспитания	21
10.	План воспитательной работы	23
11.	Список литературы и электронные ресурсы	25
12.	Приложение №1 «Контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся»	26
13.	Приложение №2 «Протокол результатов итоговой аттестации обучающихся»	27

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чемпион» (далее – программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность** и направлена на обеспечение физического развития, укрепление мышечного каркаса, формирование основ здорового образа жизни. Уровень освоения данной программы: **базовый**.

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и нормативными документами, регулирующими деятельность в сфере образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 31.07.2020 N 304-ФЗ)
- Указ Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р « Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей» (вместе с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030года)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.04.2023 № 302"О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467"
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28

сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

– СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

– Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.

– Устав МБУ ДО «ЦДТ»

– Локальные акты МБУ ДО «ЦДТ»

Актуальность программы определяется наличием потребности у детей в спортивной деятельности, как средстве самопознания, самовыражения и развития. Имея большую нагрузку в школе, ребята ведут малоподвижный образ жизни, что отрицательно сказывается на их физическом состоянии. Занятия спортом дают возможность укрепить здоровье, скорректировать телосложение, реализовать творческую активность. Физическая культура и спорт так же воспитывают морально-волевые качества ребёнка: терпение, настойчивость, ответственность. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают занятия спортом основным средством физического воспитания детей.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании условий для воспитания высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Дети, работая в паре, группе, учатся помогать друг другу, прислушиваться к мнению партнера, находить совместные решения, уметь радоваться успехам партнеров и уважительно относиться друг к другу. Дети в кружковое объединение набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке и имеющие письменное разрешение врача.

Новизна программы состоит в том, что дети приобретают опыт, имеющий практическое значение в развитии физических данных, ориентация на здоровый образ жизни, а, как известно: в здоровом теле – здоровый дух.

Направленность: физкультурно-спортивная. Данная программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Отличительной особенностью программы является то, что она дает возможность каждому ребенку попробовать свои силы в разных видах спорта и выбрать наиболее подходящее для себя направление.

Адресат: 7-18 лет. Занятия проходят в группах по 12-15 человек. Объем часов на освоение программного материала – 216 часов. Состав группы постоянный. Условия набора обучающихся в коллектив: дети в кружковое объединение набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке, но имеющие письменное разрешение врача.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа, рекомендованная продолжительность занятия – 45 минут; продолжительность перерыва между занятиями – 10 минут.

Форма обучения: групповая, очная. Занятия включают в себя теоретические и практические занятия. Формами занятий являются: учебные занятия, мастер-классы.

Цель и задачи программы.

Цель: создание благоприятных условий для совершенствования физического развития ребенка с учетом индивидуальных особенностей его организма, раскрытие творческих способностей формирующейся личности посредством занятий в кружке «Чемпион».

Задачи:

Образовательные:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности, приемам правильных движений;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- Научить основам техники исполнения физических упражнений;
- Формировать базовые физические навыки.

- Обучить работе с предметами (скакалки, обручи мячи, боксерская груша и т.д.);
- Усовершенствовать физические данные.

Развивающие:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
 - Сформировать двигательную культуру (развивать подвижность суставов, гибкость, силу мышц);
 - Развивать потребность в физическом развитии и занятиям физической культурой.

Воспитательные:

- Воспитание целеустремленности и ответственности за свои действия;
- Воспитание умения работать в группе, команде, уважительного отношения друг к другу и взаимовыручки;
- Воспитание психологической устойчивости;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Уровень обучения - базовый и составляет **216 часов**.

Форма организации обучающего процесса: очная групповая, с использованием приёмов индивидуальной работы.

Методы обучения: наглядные, практические.

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Общее количество часов в неделю – 6 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Группа состоит из 12-15 обучающихся в возрасте 7-18 лет.

Планируемые результаты.

Личностные:

- Сформировано чувство ответственности за свои действия;
- Сформировано умения работать в группе, команде, уважительного отношения друг к другу и взаимовыручки;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- сформированы волевые качества, дисциплинированность, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.
- воспитано уважительное отношение друг к другу и взаимовыручки;
- сформировано положительное отношение к здоровому образу жизни и физическому развитию;
- сформированы навыки трудолюбия, настойчивости, самообладания;
- развит интерес к занятиям физической культурой;

Метапредметные:

- Сформирована двигательная культура;
- Развита потребность в физическом развитии и занятиями физической культурой.
- усовершенствовано всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Развита быстрота реакции в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развито умение самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Укреплена физическая форма детей;
- Сформировано умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Образовательные:

- Будут знать правила гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;

- Будут знать основы техники выполнения различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучатся игровой и соревновательной деятельности, приемам правильных движений;
- сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- Сформированы навыки работы с предметами (скакалки, обручи мячи, боксерская груша и т.д.);
- Усовершенствованы физические данные.
- Освоены нормы безопасности при исполнении физических упражнений;
- Развиты и усовершенствованы двигательные умения и навыки;

2. Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
2.	Правила безопасности во время спортивных занятий.	2	2	-	Опрос-
3.	Правила в боксе (основные понятия)	2	2	-	Опрос
4.	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю	2	2	-	-Опрос
5.	Общее физическое развитие	50	1	49	-
6.	Укрепление мышечного каркаса	30	1	29	
7.	Растяжка	30	1	29	-
8.	Условия равновесия тела	30	1	29	-
9.	Развитие техники	30	1	29	-
10.	Работа в парах, группах	32	1	31	
11.	Соревнования. Мини-турниры. Контрольные испытания	6	-	6	Контрольн ый урок
	Итого:	216	14	202	

3. Содержание учебного плана.

Раздел 1. Введение (2часа).

Теория: Знакомство с расписанием. Основные правила для эффективного овладения навыками. Техника безопасности на занятиях при выполнении упражнений для подготовки организма к основной работе, правила безопасности при растяжке. Решение организационных вопросов. Форма, необходимая для занятий.

Раздел 2.Правила безопасности во время спортивных занятий (2часа).

Теория: Техника безопасности в зале. Техника безопасности на спортивной площадке. Техника безопасности в тренажерном зале.

Раздел 3.Правила в боксе (основные понятия) (2часа)

Теория: Правила игры в футболе. Жесты судей.

Раздел 4.Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю (2часа)

Теория: Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю.

Раздел 5. Общее физическое развитие (50часов).

Теория: Влияние физических упражнений на организм человека, на укрепление здоровья и работоспособности.

Практика: Комплекс упражнений для подготовки мышц к основной работе. Бег с высоким поднятием колена вперед, бег с захлестом голени назад, галоп, наклоны при ходьбе, не сгибая колена, махи вперед-назад, наклоны вперед с махом ноги назад. Упражнения для постепенного разогрева всех групп мышц (шеи, спины, рук, ног.) Повороты, наклоны, приседания, прыжки.

Раздел 6. Укрепление мышц (30часов).

Теория: Правила выполнения силовых упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Комплекс упражнений для укрепления мышц. Ходьба сидя, прыжки, укрепление мышц брюшного пресса, рук, ног: поднимание туловища, из положения лёжа на спине, сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу.

Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на подвижность суставов - круговые движения головы, рук, ног, корпуса.

Материалы для занятий: Музыкальное сопровождение, гимнастические маты.

Раздел 7. Растяжка (30 часов).

Теория: Что такое растяжка. Изучение комплекса упражнений, направленный на достижение мышц и связок всего тела определенной гибкости и эластичности.

Практика: Комплекс упражнений для растяжки мышц ног, спины. Наклоны вперед не сгибая колена, наклоны в стороны, как можно ниже, прогиб корпуса назад, гранд-батман (высокий бросок ноги, не сгибая колена.) Элементы партерной растяжки:

—«*Березка*». Лечь на спину, руки вдоль тела ладонями вниз. Со вдохом медленно поднять ноги до прямого угла. Затем с выдохом, опираясь на локти, подхватить таз руками и вывести его наверх. Во время фиксации позы тело должно быть по возможности прямым, дыхание произвольное. При выходе из позы очень осторожно занести ноги за голову, снимая тем самым всю тяжесть тела с локтей. Опустить руки. Медленно опустить туловище, а затем ноги, не поднимая головы, пока пятки не коснутся пола.

—«*Плут*». Из «березки» опустить прямые ноги за голову до упора пальцами ног в пол, прочно упираясь руками вдоль туловища. (Растягивание мышц – разгибателей шеи, спины, бедра, сгибателей голени и стопы).

—«*Лук*». Из положения лежа на животе, прогнуться в спине, захватив руками щиколотки. Поднять голову, бедра, вес тела переносится на живот. (Растягивание мышц – сгибателей бедра и туловища).

—«*Бабочка*». Сидя на полу, подвести обе ступни как можно ближе к телу и держать их руками, колени развести в стороны. Спину держать прямо. (Растягивание приводящих и разгибающих мышц бедра).

—«*Черепашка*». Из положения сидя на полу между пятками, опуститься на спину до касания затылком пола, прогиб в спине должен быть максимальным (укрепляются спинные мышцы, растягиваются мышцы – сгибателей бедра, разгибатели голени, стопы).

Материалы для занятий: Гимнастические маты.

Раздел 8. Условия равновесия тела (30часов).

Теория: Правила выполнения упражнений на равновесие. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Основа устойчивости – сохранение вертикальной оси. Центр тяжести. Сохранение равновесия тела. Осанка. Прогиб корпуса назад: ноги на ширине плеч, руки на поясе, медленно запрокинуть голову и прогнуться назад и так же медленно выпрямить корпус, стараясь устоять на одном месте. Стойка на одной ноге, другую поднять, согнутую в колене. Круговые движения головой.

Материалы для занятий: Музыкальное сопровождение.

Раздел 9. Развитие техники (30часов).

Теория: Знакомство с упражнениями, развивающими технику. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Высокие прыжки с поднятием колена вперёд, с поднятием голени назад, быстрые наклоны вперёд, комбинирование махов и прыжков, высокие прыжки с разбега, приседания с выходом в прыжок.

Материалы для занятий: Гимнастические маты.

Раздел 10. Работа в парах, группах (32часа).

Теория: Техника безопасности при работе в парах, группах, самоконтроль, ответственность за себя и партнёра.

Практика: Постановка детей в пары. Права и обязанности партнеров и их взаимоотношения. Умение взаимодействовать с партнером. Тренировка в паре, группе.

Раздел 11. Соревнования. Мини-турниры. Контрольные испытания (6часов)

Практика: Соревновательная практика. Участие в итоговом турнире. Сдача контрольно-переводных нормативов.

4. Календарный учебный график.

Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, дней и часов, а также режим занятий.

группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
	1 сентября 2024 года	31 мая 2025 года	36	216	3 раза в неделю по два учебных часа.

5. Формы аттестации и оценочные материалы.

Контроль усвоения программы носит безотметочный характер и предполагает уровень усвоения материала, успешности освоения программы.

Для того чтобы отследить уровень достигнутого результата осуществляется вводный контроль, текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация успеваемости по программе и оцениваются следующим образом:

- низкий уровень – «Н».
- средний уровень – «С».
- высокий уровень – «В».

Контроль проводится в формах: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий, самостоятельная работа, выступление на мероприятиях, итоговых открытых занятиях.

- Вводный контроль: (сентябрь), форма проведения – выполнение практических заданий. Проводится в начале учебного года.
- Текущий контроль: (ноябрь, март), форма проведения – выполнение практических заданий. (Проверка знаний, умений, навыков). Выступления на различных мероприятиях, открытых занятиях.
- Промежуточная аттестация: (декабрь, май), форма проведения – выполнение практических заданий. (Критерии оценки усвоения материала).

- Итоговый контроль (май), форма проведения – выполнение практических заданий. (Критерии оценки усвоения материала). Отчётное мероприятие, занятие, проведённое обучающимися.

6. Оценочные материалы

<i>Элемент</i>	<i>Критерии оценки усвоения материала.</i>		
	<i>(5-7 лет)</i>		
	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	15 раз и более	8 — 12 раз	7 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5 раз	4 раза	3 раза
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+3	+2	+1
Равновесие	Устойчивое положение тела на одной ноге; наклонившись вперёд и отведя другую ногу максимально назад; отведенная назад нога не ниже	Незначительное сгибание ног; незначительная потеря равновесия; отведенная назад нога ниже линии головы.	Значительное сгибание ног; существенная потеря равновесия; не горизонтальное положение линии «голова–нога».

	линии.		
Группировка	Согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, кисти захватывают голени.	Руки обхватывают колени; голова не касается коленей.	Значительное разведение ног; голова касается мата; нет плотного обхвата руками.
Упор присев	Опора на ладони рук и на носки ног в положении приседа. Колени вместе, ладони опираются около носков снаружи, руки прямые. Тяжесть тела равномерно распределена на руки и ноги; линия плеч находится над ладонями.	Незначительное разведение ног; слегка согнутые руки; нет чёткого двух опорного распределения тяжести тела между руками и ногами; линия плеч не находится над ладонями.	Положение приседа с касанием пальчиков рук пола; тяжесть тела на пятках. Значительное разведение ног.
Полушпагат	«Сед» на пятке согнутой вперед ноги, другая прямая сзади. Туловище вертикально, руки в стороны.	Незначительное отклонение туловища вперед от вертикали	Значительное отклонение туловища от вертикали вперед; сутулая спина.
Сед углом	Положение, сидя с опорой сзади на руки и поднятыми вперёд прямыми ногами, образующими с туловищем прямой угол.	Слегка согнутые руки и ноги; носки не оттянуты.	Сильное сгибание рук и ног; сутулость; голова опущена вниз.

	Голова прямо.		
Упор стоя согнувшись	Смешанный упор, при котором тело гимнаста ближе к вертикальному положению; ноги прямые, руки опираются на пол перед носками ног.	Расслабленность ног и рук; Угол в тазобедренном суставе чуть более 45 градусов.	Сильное сгибание ног и рук. Угол в тазобедренном суставе значительно больше 45 градусов.
Элемент	Критерии оценки усвоения материала.		
	(8-10 лет)		
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	30 раз и более.	15-20 раз	10 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10 раз	7 раз	5 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+6	+4	+3
Кувырок вперед	Вращательное движение тела в группировке с последовательным касанием опоры рук, головы (затылка), лопаток, спины, «таза», и приходом в упор присев или другое	Нарушение ритма вращения, неплотная группировка, нет лёгкости выполнения. Незначительное нарушение прямолинейного направления.	Отсутствие опоры на руки; неплотная группировка; упор головой в мат; дополнительная опора при перекате в упор присев; выпрямление ног в

	предусмотренное положение.		конец кувырка; искажение направления; кувырок через плечо – невыполнение эл-та.
Кувырок назад	Выполняется обычно из упора присев, перекатом назад, переворачиваясь через голову с опорой на руки.	Недостаточно плотная группировка; потеря слитности выполнения; незначительное изменение направления; нет лёгкости исполнения.	Резкое падение на спину; нет плавного переката; отсутствие опоры на руки; приход на колени; отсутствие плотной группировки. Кувырок через плечо – невыполнение элемента.
Стойка на лопатках	Выполняется с опорой лопатками и затылком. Руки упираются в поясницу, помогая сохранить устойчивое вертикальное положение тела. Ноги прямые, носки оттянуты.	Незначительное сгибание в тазобедренных суставах; небольшое разведение ног; слегка согнутые ноги; незначительная потеря устойчивого равновесия.	Чрезмерное согнутое положение тела; значительно согнуты или разведены ноги; нет устойчивого равновесия
Стойка на голове из упора присев толчком двумя	«Треугольное» расположение головы и рук. Устойчивое равновесие туловища. Ноги соединены. Носки оттянуты. Нет чрезмерного прогиба в пояснице.	Незначительные колебания в стойке; носки не оттянуты, ноги не соединены; недостаточно уверенное исполнение.	Неправильная постановка рук и головы (нет «треугольного» расположения); неустойчивое равновесие; чрезмерный прогиб в пояснице; значительное разведение и сгибание ног.

Мост	Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опорной плоскости. Линия плеч проходит через линию запястья. Руки и ноги прямые.	Слегка согнутые ноги и руки; линия плеч проходит через ладони.	Колебания с целью сохранения равновесия; чрезмерно широкое положение рук и ног; сильно согнутые руки и ноги; линия плеч не проходит даже через кончики пальцев. Опора на голову – невыполнение Элта
Элемент	Критерии оценки усвоения материала. (11-18 лет)		
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	40 раз и более.	25-30 раз	20 раз и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15-20 раз	10-14 раз	5-9 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи-см)	+15	+10	+6
Мост	Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опорной плоскости. Линия	Слегка согнутые ноги и руки; линия плеч проходит через ладони.	Колебания с целью сохранения равновесия; чрезмерно широкое положение рук и

	плеч проходит через линию запястья. Руки и ноги прямые.		ног; сильно согнутые руки и ноги; линия плеч не проходит даже через кончики пальцев. Опора на голову – невыполнение Элта
Переворот вперёд на мост	Встать на руки, руки прямые, перевернуться через голову и встать на мост. Ноги прямые, носки оттянуты. Приземление на одну ногу.	Руки согнуты в локте, переворот не чёткий, носки не оттянуты.	Руки и ноги согнуты, приземление на две ноги, носки не оттянуты.
Боковой переворот (колесо)	Выполняется на одной линии, правая рука ставится на пол, одновременно поднимается левая нога, левая рука касается пола сразу после правой, приземление на левую ногу (можно наоборот). Корпус ровный. Ноги и руки прямые, носки оттянуты.	Ноги согнуты в коленях, носки не оттянуты.	Не на одной линии, корпус, ноги согнуты, носки не оттянуты.
Прыжки на скакалке	Прыжок лёгкий, с приземлением на носок. Скакалка не путается.	Прыжок тяжёлый, с приземлением на всю стопу.	Тяжёлый прыжок, путается скакалка.

7. Методические материалы

Образовательный процесс по программе «Чемпион» производится очно. Формы организации образовательного процесса - индивидуально-групповая.

Формы организации учебного занятия - беседа, лекция, практическое занятие, соревнование.

Педагогические технологии - индивидуализация обучения, групповое обучение, коллективное взаимообучение, игровая деятельность, здоровьесберегающие технологии.

Методические материалы включают в себя методическую литературу и методические разработки для обеспечения учебно-воспитательного процесса (календарно-тематическое планирование, планы-конспекты занятий, дидактические материалы и т.д.). Они являются приложением к программе, хранятся у педагога дополнительного образования и используются в учебно-воспитательном процессе.

Учебный материал программы содержит теоретический курс – рассказ и одновременный показ упражнений как педагогом, так и детьми. Практическую деятельность – выполнения упражнений, выступления на различных мероприятиях, участие в соревнованиях и турнирах.

Формы проведения занятий разнообразны: фронтальная (работа со всеми одновременно), групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы, отработки номера). Однако при отработке технических действий может, применяется индивидуальная форма занятий (ребёнку даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

Дидактическое обеспечение:

- Карточка подвижных игр;
- Карточка разминок;
- Комплекс общеразвивающих упражнений;
- Комплекс специально беговых упражнений.

Методы обучения:

- словесный;
- наглядный - практический;
- репродуктивный;
- игровой.

Методы воспитания:

- убеждение;
- поощрение;
- упражнение;
- стимулирование;
- мотивация.

Для обеспечения наглядности и доступности материала используются наглядные пособия: модели построений, перестроений, таблицы, схемы, рисунки, плакаты, шаблоны.

8. Условия реализации программы.

Кадровое обеспечение программы

Программа «Чемпион» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий по общей физической подготовке требуется наличие спортивного зала (для проведения спортивных игр, беговых упражнений), наличие тренажерного зала (для выполнения упражнений с утяжелителями и упражнений с собственным весом), наличие кабинета для теоретических занятий. Для демонстрации презентаций – наличие компьютера и интерактивной доски.

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования:

- Помещение для учебных занятий: спортзал.
- Звуковое сопровождение, колонка, флеш-карта.
 - Спортивная форма.
 - Сигнальные флажки и фишки
 - Секундомер
 - Свисток
 - Скакалки
 - Рулетка
 - Мячи баскетбольные
 - Мячи волейбольные
 - Мячи футбольные
 - Боксерская груша
 - Гантели
 - Турник
 - Гимнастические маты
 - Фитболы
 - Гимнастические коврики

9. Рабочая программа воспитания

и календарный план воспитательной работы

кружкового объединения «Чемпион»

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана для детей от 7 до 18 лет, обучающихся в детском объединении «Чемпион» физкультурно-спортивного направления с целью организации воспитательной работы с обучающимися. Весь воспитательный процесс направлен на максимальное раскрытие личностного потенциала обучающегося, мотивацию к самореализации и здоровому образу жизни. Программа может быть дополнена педагогом дополнительного образования в зависимости от конкретных образовательных потребностей.

Основанием для разработки воспитательного плана являются:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ 31.03.2022 № 678-р);
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
6. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 20 национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года.

Цель и задачи программы:

Цель воспитания: создание благоприятных условий для развития нравственно и физически здоровой личности, социализации обучающихся, развитие творческих способностей детей.

Задачи:

- Воспитание положительного отношения к здоровому образу жизни, формирование экологической культуры;
- Формирование коммуникативных умений, удовлетворение потребности учащихся в общении;
- Развитие интереса у учащихся к самовыражению, социальной, творческой активности;
- Способствовать реализации интересов и потребностей учащихся в различных видах общественной деятельности.

Ожидаемые результаты:

- повышение уровня коммуникативных навыков и культуры общения;
- развитие потребностей у детей к физической активности и здоровому образу жизни;
- формирование адекватности в оценке и самооценке;
- развитие мотивации к познанию и разностороннему развитию личности.

Виды, формы и содержание деятельности.

Виды:

Работа с коллективом обучающихся:

- обучение умениям и навыкам самостоятельной деятельности, формирование ответственности за себя и коллектив;
- развитие физических способностей, коммуникативного потенциала детей в процессе совместной деятельности;
- содействие формированию сознательного отношения к здоровому образу жизни.

Работа с родителями:

- организация коллективной работы с родителями (родительские собрания, открытые занятия, совместная работа с детьми);
- организация системы индивидуальной работы с родителями (тематические беседы, консультации).

Индивидуальная работа:

- индивидуальная работа с обучающимися, направленная на личностные, спортивные достижения;
- индивидуальные неформальные беседы для решения жизненно важных проблем ребёнка;
- коррекция поведения ребёнка через частные беседы с ним, его родителями или законными представителями, другими обучающимися объединения.

Формы проведения:

- спортивные состязания;
- совместные занятия с родителями;
- открытые занятия;
- праздничные выступления;
- участие в соревнованиях;
- экскурсии.

10. План воспитательной работы объединения «Чемпион»

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведе ния
1	Родительское собрание (установочное): «Знакомство с общеобразовательной общеразвивающей программой «Чемпион»	Познакомить родителей с общеобразовательной общеразвивающей программой, расписанием занятий, формой одежды, решить организационные вопросы	сентябрь
2	«Жизнь без риска» – игра-викторина ко Дню гражданской обороны РФ	Привлечение внимания обучающихся к основам безопасности жизни	октябрь
3	«Поздравляем наших мам!» - видеопоздравление ко Дню Матери в группе ВК	Развитие у детей творческой активности, воспитание любви и уважения к близким, взаимопонимания с родителями	ноябрь
4	«Весело встретим Новый год!» – участие в новогодних представлениях	Развитие творческой активности детей и родителей, воспитание чувства ответственности, взаимопонимания и взаимовыручки.	декабрь
5	«Россия – Родина моя!» познавательная игра	Воспитание у детей чувства патриотизма, любви к своей	январь

		Родине и своему народу.	
6	«Мой папа – самый лучший» – видеопоздравление ко Дню защитника Отечества в группе ВК	Воспитание любви и уважения к близким, взаимопонимания с родителями, чувства гордости за своих родителей, готовности защищать свою Родину.	февраль
7	«Волшебный день весенний» – поздравление ко дню 8 марта (участие в концерте)	Развитие у детей творческой активности, чувства любви и уважения к женщине.	март
8	«День здоровья» – спортивная эстафета	Воспитание у обучающихся любви к здоровому образу жизни	апрель
9	«День Победы» – возложение цветов к памятнику погибшим Чернораменцам	Воспитание у обучающихся чувства патриотизма, гордости за подвиг наших предков.	май
10	Родительское собрание: «Подведение итогов учебного года»	Познакомить родителей с результатами освоения программы обучающихся	май

11. Список литературы

Для педагога:

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
6. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
7. Новиков Ю.А. Общая физическая подготовка/ Ю.А.Новиков- М.: Физкультура и спорт,2010г.

Для обучающихся:

8. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010
9. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2012.
10. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний. - М., 2005.

Интернет – ресурсы:

11. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosport.ru>
12. Сайт министерства спорта, молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>

Приложение № 1

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1

			17	4,3	5,0–4,7		4,8	5,9–5,3	
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

Приложение №2

**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

_____ обучающиеся (в %) имеют **высокий** уровень освоения программы,

_____ обучающиеся (в %) имеют **средний** уровень освоения программы,

_____ обучающиеся (в %) имеют **низкий** уровень освоения программы.

В практической подготовке

_____ обучающиеся (в %) имеют **высокий** уровень освоения программы,

_____ обучающиеся (в %) имеют **средний** уровень освоения программы,

_____ обучающиеся (в %) имеют **низкий** уровень освоения программы.

Подпись _____