

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Спринт»»**

Принята
на заседании
педагогического совета
№ 7 от «28» июля 2023г

Утверждена
Приказом № 41-ОД от «28» июля 2023г.
Директор МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»
С.В. Рот



**Дополнительная общеразвивающая программа в
области физкультурной культуры и спорта
«Общая физическая подготовка – здоровый образ жизни»**

Объем: 16

Срок реализации: 4 месяца

Возраст обучающихся: 5-8 лет

**Место реализации: с. Викулово, ул.
Кузнецова, д.53**

Разработчик программы:

тренер-преподаватель по лыжным гонкам и легкой атлетике
Лотова Татьяна Анатольевна

с. Викулово, 2023 г.

Содержание

№	Наименование раздела	стр
1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	6
3	Содержание программы	7
4	Календарный учебный график программы	8
5	Техника безопасности при проведении занятий	9
6	Рабочая программа	10
7	Комплекс организационно-педагогических условий	10
8	Формы контроля	11
9	Оценочный материал	11
10	Методический материал	13
11	Рабочая программа воспитания	14
12	Список литературы	18
13	Приложение	19

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Общая физическая подготовка – здоровый образ жизни» МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»» для спортивно-оздоровительной группы составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (изм. от 30.12.2021г.), Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 9-3242, регламентирующими работу системы дополнительного образования, в соответствии с правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21. Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей младшего школьного возраста. Программа разработана для спортивно-оздоровительной группы, по обучению детей ОФП и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по ОФП. Данная программа является основным документом. Программа рассчитана на 16 недель непосредственной работы в условиях спортивной школы.

Актуальность данной программы в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребёнку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития занимающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-оздоровительном процессе.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность образовательной программы «ОФП» определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта, самоопределения и профориентации.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная (направленная на развитие основных двигательных качеств и развитие морфофункциональных способностей организма).

Особенности реализации программы: Дополнительная общеразвивающая программа учитывает специфику дополнительного образования, проста в процессе обучения. Вид спорта «ОФП» доступна для детей младшего дошкольного и школьного возраста, также представляет собой эффективное средство физического воспитания. Программа по педагогическим целям — практико-ориентированная, развивающая физические способности, познавательная. Программа создает условия развития ребенка, открывает возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с тренером и сверстниками.

Адресат дополнительной образовывающей программы: программа в области физической культуры по офп охватывает **спортивно-физкультурно-оздоровительный этап (СФО) физической подготовки**, регламентирует работу с детьми от 5 до 8 лет в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

Прием в ДЮСШ для обучения осуществляется по письменному заявлению законных представителей поступающих, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

Язык обучения: русский.

Психолого-педагогическая характеристика.

Дополнительная общеразвивающая программа по офп разработана для спортивно-оздоровительной группы в возрасте 5-8 лет. Срок её реализации 4 месяца. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта. Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей. Наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки от 15 до 20 человек.

Уровень: стартовый

Объем: программа рассчитана на 4 месяца с 1 сентября 2023 г. по 31 декабрь 2023 г. Объем программы - 16 часов, занятия проводятся в группе по 1 академическому часу в неделю, в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые занятия.

Сроки освоения программы: 4 месяца.

Форма обучения: очная с применением дистанционных технологий.

Режим занятий:

Режим занятий обучающихся регламентируется календарным учебным графиком, расписанием учебных занятий, приказами директора.

Занятия проводятся для группы - 1 раза в неделю по 30 мин.

Во время дистанционной работы, 1 раза в неделю в мессенджерах отправляются задания для самостоятельной работы по ОФП и имитационные упражнения техники, а также записи тренировок (с расчетом 30 мин. – 1 занятие). Для обратной связи с обучающимися, предлагается высылать свои фото, видеоотчеты в вк и группу вайбер.

Цель программы: увеличение двигательной активности детей младшего школьного и дошкольного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

Задачи:

Развивающие:

1. Формировать правильную осанку, развивать различные мышцы тела, развивать основные функциональные системы организма;
2. Способствовать развитию физических качеств у обучающихся (гибкости, ловкости, координационных возможностей, скоростных способностей)

Образовательные:

1. Ознакомить детей с терминологией упражнений и простейшими правилами соревнований;
2. Сформировать представления об основных видах спорта, снарядах, инвентаре и соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
3. Ознакомить с физическими возможностями организма, режимом дня, правилами личной гигиены, правильным питанием;

Воспитательные:

1. Воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
2. Прививать дружеские взаимоотношения со сверстниками, доброжелательное отношение к людям, уважение к старшим;
3. Воспитывать решительность, смелость, уверенность, способность к волевому усилию, настойчивость.

Планируемый результат освоения программы:

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
4. Формирование ценностных ориентаций;
5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

Метапредметные результаты

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности,
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, и познавательные задач;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты

Характеризуют опыт занимающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения «ОФП» Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий офп.

- Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте легкой атлетики;

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о здоровом образе жизни, грамотно пользоваться понятиями .

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности;
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их.

Основные направления реализации программы:

- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со сверстниками, соответствующим возрасту видам деятельности;
- на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.
- на индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования, индивидуальные потребности отдельных категорий детей.
- на формирование и поддержку положительной самооценки обучающихся, уверенности в собственных возможностях и способностях

2. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Группа СОГ 1					
1.	Теоретическая подготовка	3	3	-	Беседа, рассказ.
2.	Общая физическая подготовка	8	-	8	Контроль выполнения задания. Качество и уровень выполнения. Зачет
3.	Другие виды спорта	4	-	4	Зачет
4.	Контрольные нормативы	1	-	1	Сдача контрольных нормативов
Итого:		16			

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки.

Название спортивного оздоровительного этапа	СОГ
Минимальный количественный состав занимающихся	20

3. Содержание программы

3.1. Теоретическая подготовка

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотр спортивных кинофильмов, с использованием наглядных пособий,

1. Личная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, в спортивных сооружениях.

2. История развития легкой атлетики, лыж, гимнастики, игровых видов в СССР и России. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития легкой атлетики.

3. Здоровый образ жизни. Питание.

Понятие – здоровье. Сохранение и укрепление здоровья. Оптимальный уровень двигательной активности. Влияние вредных привычек на организм человека. Правильное и раздельное питание.

Овладение курсом определяется методом опроса по учебному курсу «Теоретическая подготовка

3.2. Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие ОФП. Функции ОФП. Правила выполнения упражнений.

Практика. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения: ходьба, бег по стадиону и пересеченной местности, езда на велосипеде и т. Д. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении. Комплексы общеразвивающих упражнений,

направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростносиловых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

3.5 Другие виды спорта

Теория. Понятие о видах спорта (лыжные гонки, легкая атлетика, гимнастика, футбол, русская лапта, баскетбол и.д) и подвижных играх.

Практика. Легкая атлетика: бег (спринтерский, стайерский, прыжки.) Гимнастические упражнения: подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища; третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина). Спортивные игры: обучение основных приемов техники игры в нападении, защите. Подвижные игры «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15 м из исходных различных исходных положений к стартовой линии.

Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.

№	Виды упражнений	Возраст обучающихся 6-8 лет
1.	Техника бег с низкого старта	зачет
2.	Техника бега на выносливость	зачет
3.	Техника выполнения метания мяча, гранаты	зачет
4.	Техника выполнения прыжка длину с разбега	зачет

1. Техника низкого старта – это правильное расположение на старте, расположение рук и выполнение команд.
2. Правильность техники бега на длинные дистанции.
3. Техника метания мяча.
4. Техника прыжка.

Вопросы по теоретической подготовке:

1. История видов спорта в СССР и России
2. Режим дня.
3. Здоровое питание.
4. Какие физические качества помогает при занятии спортом.
5. Вредные привычки и их профилактика.

4. Календарный учебный график программы:

Группа	Сроки реализации	Количество учебных недель	Всего академических часов в период освоения	Количество часов в неделю	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)
СОГ-1	4 месяца	16	16	1	1 раза в неделю по 30 мин

5. Техника безопасности при проведении занятий

В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по офп, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма, обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в залах возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятие с группой.

1. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий ОФП.

1.1. К занятиям по ОФП допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям в ДЮСШ.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. Во время метаний необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

1.4. Занятия по ОФП должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по ОФП должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы.

1.9. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий по ОФП, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;

2.2. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на беговой дорожке или спортивной площадке.

3. Требования безопасности в аварийных ситуациях

3.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

3.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

3.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

4. Требования безопасности по окончании занятий

4.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

4.2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.

4.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

6. Рабочая программа

Программа разработана для спортивно-оздоровительной группы, по обучению детей различным видам спорта и является основным документом учебно-оздоровительной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по общей физической подготовке.

Данная программа является основным документом. Программа рассчитана на 16 недель непосредственной работы в условиях спортивной школы.

Цель программы: увеличение двигательной активности детей младшего школьного и дошкольного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

Задачи:

Развивающие:

1. Формировать правильную осанку, развивать различные мышцы тела, развивать основные функциональные системы организма;
2. Способствовать развитию физических качеств у обучающихся (гибкости, ловкости, координационных возможностей, скоростных способностей)

Образовательные:

4. Ознакомить детей с терминологией упражнений и простейшими правилами соревнований;
5. Сформировать представления об основных видах спорта, снарядах, инвентаре и соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
6. Ознакомить с физическими возможностями организма, режимом дня, правилами личной гигиены, правильным питанием;

Воспитательные:

7. Воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
8. Прививать дружеские взаимоотношения со сверстниками, доброжелательное отношение к людям, уважение к старшим;
9. Воспитывать решительность, смелость, уверенность, способность к волевому усилию, настойчивость.

Календарный план рабочей программы (Приложение 1.)

7. Комплекс организационно-педагогических условий

Материально-техническое обеспечение предусматривает:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1	Гимнастические маты	5
2	Скакалки	20
3	Малый мяч	20
4	Волейбольные мячи	20

5	Баскетбольные мячи	20
6	Футбольные мячи	20
7	Теннисные мячи	20
8	Эстафетные палочки	7
9	Фишки	20
10	Обручи	20
11	Гимнастические палки	20
12	Манишки	20
13	Гимнастическая скамья	4

При дистанционном обучении должно обеспечиваться каждому обучающемуся возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации педагогов как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредованно.

Кадровое обеспечение

Дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта **ОФП** реализует тренер-преподаватель по лыжным гонкам и легкой атлетике, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021г. № 652н).

8.Формы контроля

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование. Приём контрольных нормативов проводится в сентябре тренером-преподавателем. В течение реализации программы приём контрольных нормативов проводится для проверки усвояемости материала. По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

9. Оценочный материал

Мониторинг – это процесс непрерывного научно обоснованного, слежения за состоянием, развитием педагогического процесса в целях оптимального выбора образовательных целей, задач и средств их решения. Системой мониторинга в данной рабочей программе является: достижения детьми планируемых результатов освоения программы. Мониторинг проводится один раз в год (в мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги, психологи и медицинские работники.

Методы проведения мониторинга:

Наблюдение – это один из основных эмпирических методов, состоящий в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии психических явлений с целью изучения их специфических изменений в определенных условиях и поиска смысла этих явлений, который непосредственно не дан.

Беседа – метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации. По форме беседа может представлять собой стандартизированный опрос, характеризующийся заранее определенными набором и порядком вопросов. Свободный опрос по форме приближается к обычной беседе и носит естественный, неформальный характер.

Контрольные испытания:

- выполнение установленных контрольных упражнений по ОФП;
Оценка уровня физической подготовленности занимающихся в завершении программы.
По итогам реализации программы тренер-преподаватель основываясь на анализ оценки уровня физической подготовленности занимающихся, переводит детей на следующий год.

Показатели бега

Младший возраст.

Бег на скорость.

1. Туловище прямое (или немного наклонено вперед).
2. Выраженный момент «полета».
3. Свободные движения рук.
4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры.

Бег на выносливость.

1. Туловище почти вертикально.
2. Шаг короткий, сгибание ног с небольшой амплитудой.
3. Руки полусогнуты, движения ненапряженные.

Прыжки в длину с места

Младший возраст.

1. Исходное положение: небольшое приседание на слегка расставленных ногах.
2. Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами.
3. Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное.
4. Приземление: мягко, одновременно на две ноги.

Показатели метания

Метание в вертикальную цель

Младший возраст.

1. Исходное положение: а) стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, левая – впереди; б) правая рука согнута в локте, на уровне глаз (прицеливание).
2. Замах: правая рука слегка согнута в локте и поднята вверх.
3. Бросок: а) резкое движение рукой от плеча; б) попадание в цель.

Показатели гибкости

Методика обследования.

С целью повышения подвижности в суставах в качестве разминки используют упражнения выполняемые, из разных исходных положений с большой амплитудой: коснуться пальцами пола при наклоне; коснуться пальцами стоп при наклоне из положения сидя; коснуться пальцами пятки при повороте стоя на коленях; прокатить мяч руками как можно дальше их положения, сидя ноги в стороны; поднять прямые руки как можно выше из положения лёжа на животе.

Затем тренер предлагает ребёнку встать на гимнастическую скамейку так, чтобы носки ног касались ее края, и, не сгибая колени, попытаться взять флажок. Во время выполнения задания воспитатель поддерживает ребёнка за колени, а инструктор измеряет величину наклона от края скамейки до третьего пальца опущенных рук. Ребёнок делает 2 попытки.

По итогам реализации программы тренер-преподаватель организует беседу с родителями, в ходе которой на основании анализа оценки уровня физической подготовленности занимающихся, бесед с обучающимися и наблюдений, рекомендует предпочтительный вид спорта для их ребёнка.

Контрольные нормативы

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики (5-8 лет)		
		высокий	средний	низкий

1	Бег 30 м (сек.)	6,2	6,0	6,8	6,7	7,1	6,9
2	Прыжок в длину с места (см)	135	140	115	120	105	110
3	Метание набивного мяча (См)	295	235	195	245	220	200
4	Бег 6 (мин)	6.00	5.20	7.05	6.40	7.35	7.10

Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Прыжок в длину с места (для оценки взрывной силы).

Бег 6 мин (для оценки выносливости).

10. Методический материал

Учебно-методическое обеспечение программы Основными формами занятия являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- зачеты.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную. Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями. Основная часть направлена на решение главных задач занятия. Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий. Рекомендации по организации образовательного процесса. На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы). Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности. Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста

Раздел или темы программы	Форма занятий	Приемы и методы организации учебно-	Дидактические материалы	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
---------------------------	---------------	-------------------------------------	-------------------------	-------------------------------	-------------------------

		тренировочного процесса			
Техника безопасности	Групповой	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Специальная литература, справочные материалы	Инструкция	Беседа
Общефизическая подготовка (ОФП)	Групповой, индивидуальный, фронтальный	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах. Строевые упражнения, ОРУ, бег, броски мяча, ловля мяча, прыжки, упражнения для рук, плечевого пояса, шеи, ног, подвижные игры	Таблицы, схемы, карточки	Мячи, скакалки, гимнастические палки, гимнастические маты	Наблюдение. Показ и контроль правильности выполнения упражнения.
Подвижные игры и эстафеты	групповой	Подвижные игры. По преимущественному проявлению физических качеств: быстроты, скоростно-силовых, выносливости, силы, ловкости	Карточки	Мячи, фишки, обручи, манишки	Наблюдение за выполнением заданий. Оценивание выполнения упражнения. Контроль.
Развитие двигательных и силовых качеств	Групповой, индивидуальный, фронтальный	Словесный, наглядный показ. Стойки и перемещения, ловля и передача мяча, броски мяча, эстафеты, подвижные игры. Бег змейкой, восьмеркой, спиной вперед, передача мяча на месте, остановка мяча, ведение мяча, удары по мячу.	Карточки, плакаты	Мячи, скакалки, гимнастические палки, обруч, гимнастическая скамья	Наблюдение. Контрольные испытания выполнения задания.

11. Рабочая программа воспитания

Согласно основным понятиям Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (редакция, действующая с 1 сентября 2020 года) воспитание – деятельность, направленная 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, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Нормативной основой воспитательной деятельности в МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»» являются:- Конвенция ООН «О правах ребенка»;

- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями и дополнениями) «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

- «Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов» (утв. Президентом РФ 03.04.2012);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;

- Федеральный закон от 24 июня 1999 №120 ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;

- Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;

- Закон Тюменской области от 06.10.2000 N 205 «О системе профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних и защиты их прав в Тюменской области»;

- Закон Тюменской области от 13.01.01 №244 «О профилактике наркомании и токсикомании в Тюменской области»;

- Закон Тюменской области от 3.05.2002 №15 «О дополнительных мерах по защите нравственности и здоровья детей в Тюменской области»;

- Закон ТО от 7.05.1998 № 24 «О защите прав ребенка»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Рособнадзора от 29.05.2014 N 785 (ред. От 27.11.2017) «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления на нем информации».

- Национальный проект «Образование» Федеральный проект «Успех каждого ребенка»;

Федеральный проект «Социальная активность»;

Воспитательная работа по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по легкой атлетике проводится в соответствии с планом рабочей программы воспитательной работы ДЮСШ «Спринт»» и включает в себя три сквозных подпрограмм:

1. Программа духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры занимающихся.
2. Программа социализации, самоопределения.
3. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа.

Цель: Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор

жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи:

1. – способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
2. – развивать систему взаимоотношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
3. – способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
4. – формирование и пропаганда здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения программы и оценка их достижения

В программе воспитания предусмотрены определенные результаты по каждому из направлений. Планируемые результаты выступают ориентирами для тренеров-преподавателей в их воспитательной деятельности.

Программа духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде:

- ценностное отношение к России, своему народу, краю, семье;
- желание продолжать героические традиции многонационального русского народа;

Социализация:

- позитивное принятие себя как личности; сознательное понимание своей принадлежности к социальным общностям;
- умение моделировать социальные отношения, прогнозировать развитие социальной ситуации;
- самоопределение в области своих познавательных интересов;
- позитивный опыт участия в общественно значимых делах.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,:

- ценностное отношение к жизни во всех ее проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью и здоровью окружающих людей;
- формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения;
- умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья и нарушению безопасности;
- соблюдение установленных правил личной гигиены, техники безопасности, безопасности на дороге.

В процессе формирования личности воспитание, как целенаправленное воздействие на человека, играет определяющую роль, так как именно посредством его в сознании и поведении детей формируются основные социальные, нравственные и культурные ценности, которыми руководствуется общество в своей жизнедеятельности.

Ценностные ориентиры воспитательной работы программы: любовь к России, многообразию и уважение культур и народов, социальная ответственность и компетентность, нравственный выбор, милосердие, честь, достоинство, культура семейных отношений, семейные традиции, семейные ценности.

Календарный план

Месяц	Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, возрождение семейных ценностей, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма в молодежной
-------	--

	среде.
Сентябрь	«Экстремизм в молодежной среде» -беседа-диалог
Октябрь	Конкурс рисунков « Мой край родной»
Ноябрь	Анкетирование « Я и семья»
Декабрь	Встреча с духовно служителем в Свято Троицком храме.
Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация	
Сентябрь	День профессионального самоопределения « День работников нефтяной, газовой и топливной промышленности»- беседа
Октябрь	День профессионального самоопределения «День учителя»- день самоуправления.
Ноябрь	День профессионального самоопределения « День милиции»- беседа с инспектором.
Декабрь	День профессионального самоопределения « Международный день гражданской авиации»- видеоролик.
Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактика употребления ПАВ, безнадзорность, правонарушения несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма)	
Сентябрь	Беседа: Основы здорового образа жизни
Октябрь	Беседа « Ваше здоровье в ваших руках»
Ноябрь	Энергетик- вред для окрепшего организма. Показ социального ролика
Декабрь	Организация профилактических мероприятий: «Всемирный день здоровья»

12. Список литературы

1. Реализация приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» на территории Тюменской области. Информационно-методический сборник регионального модельного центра. / Автор-составитель С. В. Хохлова. Выпуск № 1. – Тюмень: Тюменский издательский дом, 2017. – 108 с.
2. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 6-7 лет в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ-Воронеж: И. П. Лакоценина Н.А., 2012. - 176 с.
3. Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 5 – 7 лет: игры-эстафеты/ Е.К. Воронова. - Волгоград: Учитель, 2012. - 127 с.
4. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. – М.: Ва-ко, 2014.
5. Дружинин В.Е. Психическое здоровье детей. – М., 2002 г.
6. Змановский Ю.Ф. Авторская программа «Здоровый школьник» - М. 1996
7. Кенеман А.В. Детские подвижные игры. – М.: Просвещение, 1989 г.
8. Кириллова Ю.А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет. Методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008. - 432 с.
9. Коробейник А.В. Футбол. Самоучитель игры. Пособие для начинающего мастера. Ростов-на-Дону.: «Феникс», 2000 г.
10. Кудрявцев В.Т., Нестерюк Т.В., Развитие двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет. – Ч. 1;2. – М. 1999 г.
11. Любомирский Л.Е., Возрастные особенности движений детей и подростков. – М. 1979 г.
12. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2012. – 112 с.

**Календарно-тематическое планирование
на период реализации программы (с 01.09.2023 по 31.12.2023 г.)
на 1 час в неделю.**

№	Программный материал	Сентябрь			
		6	13	20	27
1	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	+			
2	История легкой атлетики СССР и России		+		
3	Изучение техники бега с высокого старта, стартовый разбег. Спортивные игры.			+	
4	Изучение техники бега на короткие дистанции: изучение техники бега по прямой.				+

№	Программный материал	Октябрь			
		4	11	18	25
1	Здоровое питание. Личная гигиена.	+			
2	Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивные игры		+		
3	совершенствование техники высокого старта			+	
4	Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры				+

№	Программный материал	Ноябрь			
		1	8	15	22
1	История Гимнастики СССР и России.	+			
2	Строевые упражнения. Повороты на месте направо, налево, кругом.		+		
3	Изучения упражнения			+	

	на равновесие (стойки). Спортивные игры «Баскетбол»				
4	Изучение(Перекаты на гимнастическом мате) Подвижная игра				+

№	Программный материал	Декабрь			
		6	13	20	27
1	Закрепление техники перекатов	+			
2	Упражнения с мячом (передача мяча из рук в руки		+		
3	Техника метания малого мяча вдаль, цель. Подвижная игра			+	
4	Закрепление знаний, полученных на занятиях				+