

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец детского (юношеского) творчества Петродворцового района Санкт-Петербурга
«ПЕТЕРГОФ»**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ДДЮТ «ПЕТЕРГОФ»
Протокол № 1 от «22» января 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 25/у от «22» января 2025 г.
Директор ДДЮТ «ПЕТЕРГОФ»
_____ В.А. Апраксимов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00C9DF420E45C5C12E918B262C7A3C1870
Владелец: Апраксимов Владислав Анатольевич
Действителен: с 14.04.2026 до 08.07.2027

**Дополнительная общеразвивающая программа
«ФИЗИЧЕКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 5-14 лет

Разработчик:
Титова Алла Александровна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая подготовка – это, в первую очередь, развитие физических (двигательных) способностей человека, таких как силовые, скоростные, координационные, а также гибкость и выносливость. В контексте современной ситуации детской гиподинамии и, как следствие, отставания в развитии данных способностей от возрастных норм, работа в данном направлении является необходимой.

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа «Физическая подготовка» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, предусматривает техническую и психологическую подготовку и учитывает возрастные особенности учащихся.

Адресат программы

Программа предназначена детям от 5 до 14 лет, желающим развить и усовершенствовать свои физические способности и общие физические качества. Принимаются все желающие – без отбора по физической или любой другой подготовленности. При приеме в объединение, необходимо предоставить медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям физической подготовкой и согласие родителей (законных представителей) на зачисление в учебную группу.

Актуальность программы заключается в наличии социального запроса на государственные секции общей физической подготовки по месту жительства, ориентированные на гармоничное физическое воспитание подрастающего поколения.

Особенностью данной программы является акцент на формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни в тесной взаимосвязи с развитием разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Программа способствует творческому применению полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической активности, позволяет добиваться эффективности в развитии физических качеств, формировании широкого круга двигательных умений и навыков. Программа формирует устойчивый интерес к занятиям спортом, реализует принцип вариативности, возможности подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок реализации программы

Программа «Физическая подготовка» рассчитана на 1 год обучения (108 часов).

Цель и задачи программы

Цель: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, посредством повышения физической подготовленности детей и приобщения учащихся к систематическим занятиям спортом.

Задачи

Обучающие задачи:

- обучить основам техники физических упражнений и саморегуляции;
- сформировать понятие о принципах развития физических способностей;

Развивающие задачи:

- способствовать развитию и совершенствованию общих физических качеств и способностей;
- способствовать укреплению здоровья.

Воспитательные задачи:

- сформировать понимание необходимости занятий спортом и физической культурой;
- способствовать приобщению к здоровому образу жизни;
- сформировать условия для предупреждения вредных привычек и правонарушений;
- способствовать формированию коммуникативных навыков, культуры взаимоотношений;
- поддержать усердность, трудолюбие и готовность к ответственности.

Планируемые результаты реализации программы

Предметные результаты

По итогам обучения учащиеся будут:

<i>знать</i>	<i>уметь</i>
Правила техники безопасности при занятиях физической культурой и в быту, правила самостраховки;	Выполнять технику безопасности и самостраховку
Технику саморегуляции при занятиях физкультурой и спортом	Выполнять саморегуляцию при занятиях физкультурой и спортом
Виды силы и способы её развития	Выполнять силовые нормативы физической подготовки (см. прил.1)
Виды скоростных способностей и способы их развития	Выполнять скоростные нормативы физической подготовки (см. прил.1)
Виды координационных способностей и способы их развития	Выполнять координационные нормативы физической подготовки (см. прил.1)
Виды гибкости и способы их развития	Выполнять нормативы гибкости физической подготовки (см. прил.1)
Виды выносливости и способы их развития	Выполнять нормативы выносливости физической подготовки (см. прил.1)

Метапредметные результаты

У учащихся разовьются

- умение слушать и слышать окружающих;
- навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности;
- умение работать в заданном темпе.

Личностные результаты

У учащихся будут сформированы

- мотивация к занятиям физической подготовкой;
- ответственность;
- социальные нормы, правила поведения.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Физическая подготовка» реализуется на русском языке.

Форма обучения

Программа реализуется очно. Программа предусматривает возможность организации образовательного процесса в очно – заочном или заочном формате с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. В течение года в случае возникновения сложной эпидемиологической обстановки возможен переход полностью или частично на электронное обучение с применением дистанционных технологий с учетом требований действующих Санитарно-эпидемиологических правил.

Условия набора и формирования групп

Данная программа рассчитана на занятия с детьми в возрасте от 5 до 14 лет. Группы формируются на условиях свободного набора без отбора по физической подготовленности. Группы разновозрастные, что обусловлено высоким развивающим потенциалом наличия в группе детей разного возраста.

Наполняемость групп

Списочный состав учащихся формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм в физкультурно-спортивной направленности, локальных актов учреждения и учетом особенностей реализации образовательной программы и может составлять 10 –15 человек.

Формы организации и проведения занятий

Общеразвивающая программа «Физическая подготовка» составлена с учетом прогресса физической культуры, уровня современного оборудования, организации учебно-тренировочного

процесса, а также на основании опыта собственной работы. Адаптирована к возрастной специфике контингента учащихся.

Программа включает постепенное увеличение нагрузки.

При реализации программы могут предусматриваться как **аудиторные, так и внеаудиторные занятия** (с использованием в том числе дистанционных образовательных технологий и электронного обучения), что отражается в календарно-тематическом плане, который утверждается на каждый год обучения для каждой учебной группы.

Режим организации учебных занятий.

В соответствии с законодательными и нормативно-правовыми документами Министерства спорта Российской Федерации¹ дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта (общеразвивающие и предпрофессиональные) рекомендуется проектировать с учетом особенностей организации тренировочной и методической деятельности, в частности, устанавливаются следующие этапы и периоды подготовки:

1. спортивно-оздоровительный этап (весь период);
2. этап начальной подготовки (периоды: до одного года; свыше одного года);
3. тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: начальной специализации; углубленной специализации);
4. этап совершенствования спортивного мастерства (весь период);
5. этап высшего спортивного мастерства (весь период) – только для программ спортивной подготовки.

Таким образом, первый год обучения соответственно программе проходят как этап начальной подготовки. Также в соответствии с законодательными и нормативно-правовыми документами Министерства спорта Российской Федерации рекомендуемый уровень нагрузки на этапе начальной подготовки (1 год) не должен превышать 6 часов в неделю: «Продолжительность одного занятия при реализации образовательных программ рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать: на этапе начальной подготовки – 2...».

Формы проведения занятий.

Основной формой занятий является тренировка с классическим разделением на подготовительную, основную и заключительную части.

Структура учебно-тренировочных занятий:

1. **Подготовительная часть** – (15-20 % от всего времени занятия) предусматривает:
 - организацию учащихся к началу занятия, проверки готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания, создание психологического настроя на продуктивную работу;
 - осуществление общей разминки организма учащихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем;
 - осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения (акробатические, страховка и самостраховка, упражнения на гибкость, упражнения на координацию и т.д.).
2. **Основная часть** – (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач физической подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить «вработывание» организма в новый режим деятельности.
3. **Заключительная часть** – (5-10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на

¹ Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон №329); Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Зарегистрирован в Минюсте России 05.03.2014 № 31522).

гибкость, малоподвижные игры). В этой части тренировки желательно рекомендовать учащимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Основная цель занятий – физическое развитие.

Современное представление о планировании подготовки спортсмена связано с определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный фрагмент общей конструкции тренировочного процесса, имеющий свои задачи. В зависимости от требований тренировочного процесса задачи и структура микроцикла могут повторяться. Как правило, длительность микроцикла составляет три-шесть тренировок в зависимости от требований тренировочного процесса.

Мезоцикл – структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов и объединяющих задачи микроциклов общей целью. Такой целью могут быть подготовка к соревнованиям или к аттестационным испытаниям на присвоение ученической степени. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки и может быть привязано также к периодизации главных стартов (4х годичный цикл для Олимпиады, 2х годичный цикл для Чемпионатов Европы и Мира). На ранних этапах тренировки, когда столь высокий уровень соревнований еще не актуален, в качестве макроцикла выбирается учебный год с летним периодом восстановления.

Режим занятий: 1 год обучения – 108 часов, 3 часа в неделю по 1 и 2 часа на занятие (2 занятия в неделю).

Формы организации деятельности учащихся на занятии. Основными формами организации учебного процесса являются групповая, мало-групповая (парная) и индивидуальная с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Методы:

- словесный (лекции, беседы, рассказы, пояснения, команды, счет и др.);
- наглядный (натуральная и мультимедиа демонстрация);
- практический (многократных повторений, игровой, соревновательный и др.).

Формы проведения занятий:

Учебные занятия включают отработку теоретического материала и практических навыков. Теоретическая подготовка – неотъемлемая часть образовательного процесса. Процентное соотношение часов, отведенных на теоретические и практические вопросы, обусловлено спецификой предмета, педагогической целесообразностью и рекомендациями по составлению примерного учебного плана по теоретической подготовке, рекомендованной Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту.

Способы определения результативности

Результативность по итогам обучения определяется в ходе контрольных занятий с применением диагностических материалов, опросов, тестирования физической подготовленности.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- диагностика физических качеств (тестирование физической подготовленности);
- диагностика теоретических знаний (опрос).

Кадровое обеспечение программы

Кадровое обеспечение предполагает наличие у педагога образования по направлению подготовки или специальности, соответствующей направленности образовательной программы (в области спорта) или педагогического образования.

Материально-техническое оснащение программы

Немаловажную роль играет современное материально-техническое оснащение программы. Занятия проводятся в светлом, просторном помещении спортивного зала с теплым напольным покрытием (линолеум, паркет, ламинат), по площади зала уложены татами «ласточкин хвост».

Перечень необходимого оборудования

общее оснащение для занятий в помещении:

- гимнастические лестницы с турниками для подтягивания – 6 комплектов;
- гимнастические скамьи – 3 шт.;
- барьеры переносные высотой 10-20 см – 10 шт.;
- мячи набивные (медболы) 2 кг – 5 шт.;
- лестницы координационные – 2 шт.

личное оснащение учащегося:

- спортивная форма - шорты/штаны из эластичного материала, футболка;
- гимнастическая скакалка.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Входная диагностика
2.	Теоретическая подготовка	4	4		Опрос
3.	Физическая подготовка	98	3	95	Тестирование физической подготовленности
4.	Контрольное и итоговое занятие	4		4	Опрос, тестирование физической подготовленности
Итого:		108	8	100	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы «Физическая подготовка», имеет физкультурно-спортивную направленность, общекультурный уровень освоения.

Программа предназначена для детей в возрасте от 5 до 14 лет. Данная программа рассчитана на 1 год обучения, 108 часов, разработана педагогом дополнительного образования ДЮЦ «ПЕТЕРГОФ» Титовой Аллой Александровной в 2018 году, скорректирована в 2024 году.

Программа рассчитана на 108 часов за учебный год, 3 часа в неделю: теоретические и практические занятия в помещении 2-3 раза в неделю по 1-2 академическому часу.

Списочный состав учащихся формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм в физкультурно-спортивной направленности, локальных актов учреждения и учетом особенностей реализации образовательной программы и может составлять 10 –15 человек.

Особенности обучения

В начале обучения большое внимание уделяется знакомству с техникой выполнения упражнений и дисциплине, изучению теоретических основ развития физических способностей, формированию настойчивости в достижении поставленных целей.

Особое внимание обращается на соответствие нагрузки зоне ближайшего развития учащихся.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам техники физических упражнений и саморегуляции;
- сформировать понятие о принципах развития физических способностей;

Развивающие:

- способствовать развитию и совершенствованию общих физических качеств и способностей;
- способствовать укреплению здоровья.

Воспитательные:

- сформировать понимание необходимости занятий спортом и физической культурой;
- способствовать приобщению к здоровому образу жизни;
- сформировать условия для предупреждения вредных привычек и правонарушений;
- способствовать формированию коммуникативных навыков, культуры взаимоотношений;
- поддержать усердность, трудолюбие и готовность к ответственности.

Планируемые результаты реализации программы

Предметные результаты

<i>знать</i>	<i>уметь</i>
Правила техники безопасности при занятиях физической культурой и в быту, правила самостраховки;	Выполнять технику безопасности и самостраховку
Технику саморегуляции при занятиях физкультурой и спортом	Выполнять саморегуляцию при занятиях физкультурой и спортом
Виды силы и способы её развития	Выполнять силовые нормативы физической подготовки (см. прил.1)
Виды скоростных способностей и способы их развития	Выполнять скоростные нормативы физической подготовки (см. прил.1)
Виды координационных способностей и способы их развития	Выполнять координационные нормативы физической подготовки (см. прил.1)
Виды гибкости и способы их развития	Выполнять нормативы гибкости физической подготовки (см. прил.1)
Виды выносливости и способы их развития	Выполнять нормативы выносливости физической подготовки (см. прил.1)

Метапредметные результаты

У учащихся разовьются

- умение слушать и слышать окружающих;
- навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности;
- умение работать в заданном темпе.

Личностные результаты

У учащихся будут сформированы

- мотивация к занятиям физической подготовкой;
- ответственность;
- социальные нормы, правила поведения.

Содержание программы

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Теория: техника безопасности при занятиях физкультурой и спортом, самостраховка, саморегуляция.

Практика: входная диагностика (тестирование)

2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. Виды силы и способы её развития

Теория: виды силы (абсолютная и относительная, собственно силовые способности и скоростно-силовые способности); методы тренировки силы (удерживающие, преодолевающие, уступающие).

2.2. Виды скоростных способностей и способы их развития

Теория: виды скоростных способностей (скорость двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движений, способность быстро набирать скорость на старте, способность к достижению максимальной скорости на дистанции, способность к быстрому переключению между действиями); способы развития (повторный – в том числе интервальный, игровой, соревновательный, вариативный).

2.3. Виды координационных способностей и способы их развития

Теория: виды (способность к ориентированию, способность к дифференцированию параметров движений, способность к реагированию, способность к перестроению движений, способность к согласованию, способность к равновесию, способность к ритму, вестибулярная устойчивость, произвольное расслабление мышц); способы развития (новизна движений, усложнение движений по траектории, опоре и сенсорному контролю, психологическое напряжение, ускорение).

2.4. Виды гибкости и способы их развития

Теория: виды (активная и пассивная), способы развития (активные и пассивные, статические и динамические).

2.5. Виды выносливости и способы их развития

Теория: виды (общая и специальная), способы развития (равномерный непрерывный метод, переменный непрерывный метод, интервальный метод, круговой метод).

3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. Силовые способности

Теория: техника выполнения упражнения.

Практика: приседания; выпрыгивания из приседа с хлопком (разучивание и закрепление техники, тренировка силы ног), «планка» (разучивание, закрепление техники, тренировка мышц-стабилизаторов), сгибания-разгибания рук в упоре лежа (разучивание основы и деталей техники – от подоконника, от скамьи, от пола с коленей, от пола в упоре лежа; закрепление основы техники; тренировка силы рук), подъем туловища из положения лежа руки за головой (с касанием пальцами носков и без отрыва рук от головы: разучивание техники, закрепление техники, увеличение силы брюшного пресса), подтягивания на перекладине (разучивание основы техники: вис на прямых руках, вис на согнутых в локтях руках, подтягивание с поддержкой, самостоятельное подтягивание), подъем туловища из положения лежа на животе руки за головой (разучивание основы техники, закрепление техники, развитие силы мышц спины).

3.2. Скоростные способности

Теория: техника выполнения упражнений на скорость.

Практика: бег (разучивание основы техники, закрепление техники, развитие скорости перемещения), челночный бег (разучивание основы техники, закрепление техники, развитие быстроты смены направления движения), бег в усложнённых условиях (спиной, в тесноте, на четырёх конечностях в различных позах и т.п.), выполнение силовых упражнений на скорость (развитие скоростно-силовых качеств).

3.3. Координационные способности

Теория: техника выполнения упражнений на координационные способности.

Практика: различные дорожки из шагов и прыжков (разучивание и закрепление техники, развитие способности к быстрому выполнению непривычных форм перемещения), ползание по-пластунски (разучивание и закрепление основы техники), кувырок вперед (отработка в целом движении), кувырок назад (отработка в целом движении), кувырки через плечо вперёд и назад (с колена и из положения стоя), «колесо» (отработка в целом движении), страховка падением вперед простая и «рыбкой» (отработка в целом движении), страховка падением назад (перекаты на спине и отработка в целом движении), страховка набок (перекаты на боку и отработка в целом движении); упражнения на координационной лестнице и на барьерах.

3.4. Гибкость

Теория: техника выполнения упражнений на гибкость.

Практика: наклоны корпуса, махи ногами (разучивание и закрепление техники, увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), ходьба в выпаде (разучивание и закрепление техники, увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), статические упражнения в выпадах (разучивание и закрепление техники), шпагат поперечный и продольный (разучивание и закрепление техники, увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), «бабочка», «лягушка», «мостик».

3.5. Выносливость

Теория: техника тренировки и саморегуляции.

Практика: упражнения на силу, скорость и координацию повторным и интервальным методами.

4. КОНТРОЛЬНОЕ И ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

Практика: опрос, тестирование физической подготовленности.

Опрос направлен на диагностику усвоения теоретического материала программы: понятий физических способностей, способов и методов их развития.

Тестирование физической подготовленности проводится в соответствии с нормативами (прил. 1).

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Учебно-методический комплекс общеразвивающей программы «Физическая подготовка» состоит из следующих компонентов:

1. Описания применяемых педагогических методик и технологий.
2. Системы средств обучения (методико-прикладные средства: учебно-методические материалы, дидактические материалы и т.п.).
3. Информационных источников, используемых при реализации программы.
4. Системы средств контроля результативности обучения (описание форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности).

1. Применяемые педагогические методики и технологии

Технология индивидуализации обучения (адаптивная), в основе которой лежит индивидуальный подход и индивидуальная форма обучения. Педагог учитывает индивидуальные способности и возможности учащихся, использует дифференцированный подход.

Групповые технологии: одновременная работа со всей группой, работа в парах, групповая работа на принципах дифференциации.

Игровые технологии. Педагог в своей деятельности использует педагогические игры на занятиях. Применение данной технологии наиболее актуально для учащихся 6-9 лет.

Подвижные игры и эстафеты на развитие быстроты, ловкости, внимания, командного духа и т.п., например: «Салочки с повторением», «Защита», «Эстафета чехардой» и т.п.

Информационные технологии. Педагог использует компьютер на занятиях как наглядное пособие (показ презентаций, фильмов, фотографий и т.д.), интернет-технологии для поиска информации учащимися, компьютерные программы для набора текста и т.д.

Здоровьесберегающие технологии при помощи чередования различных видов деятельности, форм и темпа выполнения упражнений, соблюдения гигиенических пауз. Для сохранения благоприятного психологического климата, после интенсивной нагрузки.

В основе обучения по программе лежат следующие **принципы**: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Принцип всестороннего развития личности учащихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется прежде всего разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития – непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования физических способностей. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с приказом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

Принцип наглядности: педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, пользуется наглядными пособиями (фотографии, видеофильмы, плакаты), а также присутствует с учащимися на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для

воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

Принцип постепенности – переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения. Обучение предполагает искусство педагога предоставлять учащимся содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами.

2. Система средств обучения

Методико-прикладные средства

Учебно-методические материалы:

1. Справочная литература для педагогов;
2. Справочная литература для учащихся;
3. Планы конспектов занятий.

Методические, диагностические и контрольные материалы:

- Диагностика результативности освоения программы: «Тесты физической подготовленности».
- Для родителей: «Анкета-опрос о развитии учащихся».

Дидактические материалы

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог использует наглядные пособия следующих видов:

1. Картинный и картинно-динамический.

Презентации авторские: «Виды гибкости и методика её развития»; «Виды скоростных способностей и методы их развития»; «Виды силовых способностей и способы их развития»; «Виды координационных способностей и методы их развития»; «Виды выносливости и методика её развития».

2. Смешанный.

Учебные видеофильмы и видео-уроки: «Идеи воркаут»; «Обучение подтягиваниям на турнике»; «Развитие силы рук. Отжимания»; «Растяжка»; «Упражнения на координационной лестнице»; «Развитие силы мышц брюшного пресса»; «Развитие силы мышц ног»; «Развитие силы мышц спины»; «Упражнения на силу ног»; «Упражнения со скакалкой»; «Круговая тренировка»; «Развитие скорости».

3. Методические материалы.

«Требования к теоретическим знаниям, умениям и физической подготовленности по уровням обучения».

3. Информационные источники, используемые при реализации программы

Список литературы для педагогов

1. Гришина Ю.И., Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - 4-е изд. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 249 с., ил.
2. Евсеев Ю.И., Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. - 384 с.
3. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. – Москва : Лептос, 1994. - 368 с., ил.
4. Зациорский, В.М. Биомеханика двигательного аппарата человека / В.М. Зациорский, В.С. Аруин, В.Н. Селуянов. – Москва : Физкультура и спорт, 1981. - 143 с., ил.

5. Ингерлейб, И.Б. Анатомия физических упражнений / И.Б. Ингерлейб. - 2-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. - 187 с., ил.

6. Максимов, Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации /Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков. – Москва : ТВТ Дивизион, 2011 - 160 с.

7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - -2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательский центр «Академия», 2003. - 450 с.

8. Цецулин, П.А. Растяжка расслаблением / П.А. Цецулин. – Москва : АСТ, 2011. – 144 с., ил.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Гришина Ю.И., Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - 4-е изд. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 249 с., ил.

2. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. – Москва : Лептос, 1994. - 368 с., ил.

3. Цецулин, П.А. Растяжка расслаблением / П.А. Цецулин. – Москва : АСТ, 2011. – 144 с., ил.

Электронные образовательные ресурсы

1. ФизкультУРА : [сайт] – 2008. - URL: <https://www.fizkult-ura.ru>

4. Система средств контроля результативности обучения

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входная диагностика, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика проводится на начальном этапе формирования коллектива (сентябрь первого года обучения) с целью изучения его способностей в этой области, личностных качеств ребенка в форме тестирования исходной физической подготовленности.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня и качества освоения учебного материала программы отдельных тем и/или разделов программы.

Формы: опрос по разделу программы «Теоретическая подготовка»; тестирование физической подготовленности по разделу программы «Физическая подготовка»; анализа участия учащихся в соревнованиях различного уровня.

Промежуточный контроль проводится в конце 1 полугодия в целях изучения динамики освоения предметного содержания, личностного развития, взаимоотношений в коллективе в форме опроса и тестирования физической подготовленности.

Итоговый контроль проводится по завершению всего периода обучения – в конце 1 года для оценки уровня и качества освоения учащимися образовательной программы. Итоговый контроль проводится в форме опроса и тестирования физической подготовленности.

Средствами и формами фиксации результатов по данной программе могут являться: карты наблюдений, диагностические таблицы, протоколы диагностики физической подготовки учащихся, отзывы родителей, фото и видео записи соревнований и показательных выступлений учащихся, информационные карты и т.п.

Формами предъявления результатов по программе могут являться: карты результативности образовательного процесса по программе, информационные карты, в том числе и внешней результативности – анализ участия учащихся в соревнованиях различного уровня, открытые и итоговые занятия и т.п.

Предметные результаты

Все разделы программы оцениваются по четырех-балльной шкале: 0, 1, 2, 3.

Критерии оценки теоретических знаний в соответствии с образовательной программой при испытаниях в виде опроса:

- 0 – учащийся молчит, ответа нет;
- 1 – ответ неполный, с ошибками;
- 2 – ответ полный, с немногочисленными ошибками;
- 3 – ответ полный, безошибочный.

Требования к физической подготовленности зависят от пола и возраста учащегося (то есть от возрастных возможностей организма) и от уровня подготовленности (первое и второе полугодие). Испытание проводится в форме тестирования физических способностей учащихся упражнениями, указанными в приложении 1.

Критерии оценки:

- 0 – показатели низкие или упражнение вовсе не выполнено;
- 1 – показатели ниже среднего;
- 2 – показатели средние;
- 3 – показатели выше среднего или высокие.

Метапредметные и личностные результаты
Критерии определения степени выраженности оцениваемого качества

№ п/п	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
Метапредметные результаты обучения по программе. Общеучебные умения и навыки учащегося					
1	Умение слушать и слышать педагога и окружающих	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Низкий уровень (учащийся испытывает серьезные затруднения в восприятии информации, идущей от педагога, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)	1 балл	Рефлексивные методы диагностики (незаконченное предложение...)
			Средний уровень (учащийся часто адекватно воспринимает информацию, идущую от педагога, но периодически нуждается в помощи и контроле педагога)	2 балла	
			Высокий уровень (учащийся адекватно воспринимает информацию, идущую от педагога, практически не нуждается в помощи и контроле педагога)	3 балла	
2	Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	Низкий уровень (учащийся испытывает серьезные затруднения при соблюдении правил безопасности, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)	1 балл	Карта наблюдения
			Средний уровень (учащийся испытывает некоторые затруднения при соблюдении правил безопасности, иногда нуждается в контроле педагога)	2 балла	
			Высокий уровень (реальные навыки соблюдения правил безопасности соответствуют программным требованиям)	3 балла	
3	Умение работать в заданном темпе	Соответствие реальных навыков работы в заданном темпе программным требованиям	Низкий уровень (учащийся испытывает серьезные затруднения работы в заданном темпе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)	1 балл	Карта наблюдения
			Средний уровень (учащийся испытывает некоторые затруднения в удержании темпа работы, иногда нуждается в контроле педагога)	2 балла	
			Высокий уровень (учащийся работает в заданном темпе в соответствии с требованиями программы)	3 балла	

Личностные результаты обучения по программе

1	Мотивация к занятиям физической подготовкой	Устойчивость мотивации и интереса	Низкий уровень (случайная, навязанная извне мотивация – родители, друзья. Неосознанный интерес, поддерживается педагогом)	1 балл	Методика незаконченное предложение, анкетирование
			Средний уровень (неустойчивая мотивация, зависит от результативности занятий, интерес на уровне любознательности, иногда поддерживается самостоятельно)	2 балла	
			Высокий уровень (устойчивая мотивация, интерес на уровне увлечения, поддерживается самостоятельно)	3 балла	
2	Ответственность	Способность ответственно относиться к учебе и своим поступкам	Низкий уровень (учащийся не ощущает себя ответственным за обучение и свои поступки, не задумывается о последствиях, опаздывает на занятия)	1 балл	Самооценка, взаимооценка, карта наблюдений
			Средний уровень (ориентируется в правах и обязанностях учащихся, но не всегда выполняет возложенные обязанности, редко опаздывает на занятия)	2 балла	
			Высокий уровень (дисциплинирован, чувствует себя ответственным за порученное дело, иногда призывает окружающих к ответственности, выполняет порученное, без уважительной причины не задерживается)	3 балла	
3	Социальные нормы, правила поведения	Степень освоения социальных норм и правил поведения	Часто игнорирует социальные нормы, правила поведения	1 балл	Карта наблюдений
			Социальные нормы и правила поведения освоены, но не всегда применяются	2 балла	
			Полностью освоил и применяет на практике социальные нормы и правила поведения	3 балла	

Карта результативности образовательного процесса на __ полугодие 20__ /20__ учебного года

По дополнительной общеразвивающей программе: «Физическая подготовка»

Педагог дополнительного образования: _____

Учебная группа №: _____ количество часов в неделю: _____ возраст учащихся: _____

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Поведение	Теоретическая подготовка	Физическая подготовка					Средний балл
				сила	быстрога	выносли- вость	гиб- кость	лов- кость	
1.									
2.									
3.									
4.									
...									
15.									
Средний балл									

0-1,4 (низкий уровень) 1.5-2.4 (средний уровень) 2.5-3.0 (высокий уровень)

Итого:

0 – 1,4 – низкий уровень	... чел.	... %
1,5 – 2,4 – средний уровень	... чел.	... %
2,5 – 3 – высокий уровень	... чел.	... %

Выводы: уровень успеваемости в группе.

Анализ и выводы: изменения уровня успеваемости, как общего, так и в частности по отдельным учащимся и показателям. Выводы о необходимости изменений.

Карта наблюдения «Метапредметные и личностные результаты» на __ полугодие 20__ /20__ учебного года

По дополнительной общеразвивающей программе: «Физическая подготовка»

Педагог дополнительного образования:

Учебная группа №:

количество часов в неделю:

возраст учащихся:

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Метапредметные результаты				Личностные результаты				Итого (средний показатель)	
		Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	Соответствие реальных навыков работы в заданном темпе программным требованиям	Способность ответственно относиться к учебе и своим поступкам	Степень освоения социальных норм и правил поведения						
						Полугодие					
		Первое	Второе	Первое	Второе	Первое	Второе	Первое	Второе	Первое	Второе
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
Итого среднее:											

Низкий уровень – от 0 до 1,4 балла

Средний уровень – от 1,5 до 2, 4 баллов

Высокий уровень – от 2,5 до 3 баллов

Упражнение	Возраст	1 полугодие		2 полугодие	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Подтягивания	—	2	1	4	2
Отжимания	—	30	20	40	30
Прыжки из приседа	—	40	30	50	40
Шпагат	—	20	15	5	0
Челночный Бег 4x10м (сек)	7	13,0-12,5	13,2-12,6	12,4-11,6	12,5-12,2
	8	12,3-11,9	12,9-12,2	11,8-11,2	12,1-11,9
	9	12,0-11,6	12,5-11,6	11,5-11,0	11,5-11,2
	10	11,6-11,1	12,1-11,4	11,0-10,4	11,3-10,9
	11	11,2-10,7	11,5-10,9	10,6-10,1	10,8-10,6
	12	10,7-10,4	11,3-10,8	10,3-9,9	10,7-10,5
	13	10,3-10,1	11,1-10,6	10,0-9,6	10,5-10,3
	14	10,0-9,7	11,2-10,6	9,6-9,2	10,5-10,2
	15	9,8-9,5	11,0-10,7	9,4-9,1	10,6-10,1
Пресс (кол-во/мин)	7	26-30	25-29	31-35	30-33
	8	30-34	30-32	35-39	33-37
	9	31-34	31-34	35-40	35-38
	10	34-39	32-34	40-44	35-39
	11	36-39	33-36	40-46	37-41
	12	39-43	36-39	44-49	40-44
	13	41-45	38-41	46-52	42-45
	14	44-48	39-41	49-55	42-46
	15	44-49	37-40	50-56	41-47
Скакалка (кол-во/мин)	7	10	20	20	30
	8	20	30	30	40
	9	30	40	40	50
	10	40	50	50	60
	11	70	90	80	100
	12	85	95	95	105
	13	90	100	100	110
	14	95	105	105	115
	15	100	110	110	120