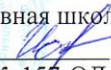


Управление образования Ирбитского МО  
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного  
образования Спортивная школа «Уралец»

ПРИНЯТО  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от 26.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора МОУ ДО  
Спортивная школа «Уралец»  
 С.Г.Исаева  
Приказ № 157-ОД от 26.08.2025г.



**Рабочая программа**  
дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Старт»**

Срок реализации Программы:  
1 год (с 01.09.2024 по 28.06.2025).  
Составитель: тренер-преподаватель  
Замятин Александр Анатольевич  
высшая квалификационная категория

д. Фомина,  
2025 год

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|    |                                                                              |       |
|----|------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1. | Пояснительная записка                                                        | 1-4   |
| 2. | Учебно-тематическое планирование                                             | 6-13  |
| 3. | Организационно - педагогические условия реализации образовательной программы | 13-14 |
| 4. | Планируемые результаты освоения образовательной программы                    | 15-16 |
| 5. | Система оценки результатов освоения программы                                | 16    |
| 6. | Литература                                                                   | 17    |
|    | <b>Приложения.</b>                                                           |       |
|    | Приложение № 1 Методика проведения тестирования                              | 18-19 |
|    | Приложение № 2 Материально-технические условия реализации программы          | 19    |
|    | Приложение № 3. Рабочие программы тренеров-преподавателей.                   |       |

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Старт» представляет собой программно-методический материал для работы тренеров-преподавателей с обучающимися в возрасте от 8 до 18 лет сроком на 1 год в МОУ ДО Спортивная школа «Уралец».

Нормативно-правовые основания проектирования дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Старт»:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273);
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.
- Устав МОУ ДО Спортивная школа «Уралец».

Особенности программы. Программа адаптирована к особенностям расположения и условиям функционирования МОУ ДО Спортивная школа «Уралец». Образовательный процесс осуществляется одновременно в нескольких сельских территориях, имеет различную материально-техническую базу и кадровый потенциал.

Программа содержит обязательный компонент (основная часть программы) и вариативный, отражающий направленность на вид спорта, компонент. Обязательный компонент программы отражает общие подходы, средства и методы с целью гармоничного физического развития обучающихся. Вариативный компонент отражает специфику (специализацию вида спорта) и обеспечивает учёт способностей и потребностей обучающихся.

Программа обеспечивает удовлетворение потребностей обучающихся в избранном виде спорта, так как обучение на программах спортивной подготовки учитывается возраст для допуска и определенный уровень физической подготовки.

Вариативный компонент программы предназначен для овладения обучающимися простейшими начальными специальными двигательными навыками и умениями (техническая, интегральная, специальная подготовка) в виде

спорта – самбо.

### **Педагогическая целесообразность программы.**

Программа направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на развитие основных физических качеств и способностей.

В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к систематическим занятиям. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленности.

Программа органично вписывается в систему образовательной деятельности МОУ ДО Спортивная школа «Уралец» и предоставляет возможность детям в возрасте от 8 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний повысить уровень физического развития и заниматься выбранным видом спорта.

### **Уровень программы - базовый**

### **Отличительные особенности программы**

Программа составлена из теоретического раздела, и 2-х самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличных друг от друга по характеру и объёму. Раздел – общая физическая подготовка, составляет более половины учебного материала и направлен на общее физическое гармоничное развитие обучающегося. Раздел предполагает отслеживание результатов освоения учебного материала по уровню физических качеств. Второй раздел – вид спорта, не имеет жёстких критериев оценивания результатов образовательной деятельности обучающихся. Тренер-преподаватель на основе педагогического наблюдения отслеживает освоение учебного материала этого раздела программы.

### **Адресат программы**

Минимальный возраст зачисления на программу - 8 лет, максимальный возраст зачисления - 17 лет.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся продолжительностью 2 академического часа - 45 минут 3 раза в неделю.

Количество часов в неделю - 6.

### **Объём программы 40 учебных недель**

Программа рассчитана на 240 часов (6 часов в неделю).

### **Срок освоения программы – 10 месяцев**

### **Формы обучения и виды занятий**

Форма обучения - очная, групповая.

Виды занятий – теоретическое, комбинированное, практическое занятие, соревнование.

Формы организации и проведения занятий: - групповая, индивидуально-групповая, в подгруппах, парах. На занятиях используются различные формы организации деятельности обучающихся:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);

- групповая: организация работы (совместное исполнение общение, взаимопомощь)

- в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося

(группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

### **Наполняемость группы – 15-20 человек.**

**Запись** на программу осуществляется в соответствии с «Правилами приема учащихся на дополнительные общеразвивающие программы» и возможна одним из способов:

- лично в МОУ ДО Спортивная школа «Уралец»;
- в электронной форме посредством ЕПГУ;
- посредством автоматизированной информационной системы «Навигатор дополнительного образования Свердловской области», расположенный в информационной коммуникационной сети «Интернет» (р66.навигатор.дети)

**Зачисление** на программу осуществляется после предоставления заявителем (законным представителем) – письменного заявления, копии документов о рождении, СНИЛС, медицинского заключения об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом, СНИЛС, согласия на обработку данных.

**Цель программы** - Создание оптимальных условий для формирования гармоничного физического развития, мотивация на дальнейшие занятия физической культурой и спортом.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи**:

#### **Обучающие**

- дать необходимые знания о роли физической культуры и спорта в формировании гармоничной личности;
- дать необходимые знания о способах гармоничного физического развития;
- дать знания о выбранном виде спорта;
- обучить двигательным навыкам и умениям, способствующим повышению уровня общей физической подготовки;
- обучить простейшим способам самоконтроля за физической нагрузкой.

#### **Развивающие**

- развивать основные физические качества: силу, выносливость, скорость, гибкость, координационные способности;
- развивать интерес и навыки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- расширить объем двигательных умений;
- содействовать укреплению здоровья, используя методы укрепления опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.

#### **Воспитательные**

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать личность, способную следовать правилам и нормам, волевою, целеустремленную, способную проявить взаимопомощь и взаимовыручку;
- воспитывать навык, способность выполнять нормы и правила.

## **2. Учебно-тематическое планирование**

Содержание образовательной программы включает 3 раздела – теоретическая подготовка, общая физическая подготовка (наибольшая часть программного материала) и вид спорта.

### **Теоретическая подготовка.(26ч)**

Тема 1. Правила поведения и техника безопасности во время занятий физической культурой и спортом. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале. Правила поведения при занятиях с мячом. Правила занятий на стадионе. Правила безопасных подвижных и спортивных игр. Требования к спортивной форме.

Тема 2. Основные знания о строении организма. Опорно-двигательный аппарат: кости, мышцы, связки. Основные крупные мышцы. Дыхательная система и ее роль в обеспечении занятий спортом. Сердечно - сосудистая система. Частота сердечных сокращений. Пищеварительная система.

Тема 3. Основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Роль разминки в занятиях физической культурой и спортом. Контроль физической нагрузки по частоте сердечных сокращений. Способы подсчета частоты сердечных сокращений.

Тема 4. Знания о виде спорта. История вида спорта. Вид спорта в муниципалитете, области, России, в мире. Правила вида спорта. Обязанности участников соревнований. Значения команд и жестов судей. Особенности проведения соревнований по виду спорта. Специальный инвентарь и оборудование. Место проведения соревнований. Правила проведения соревнований.

### **Практическая подготовка (210ч)**

#### **Тема 1.Общая физическая подготовка(130ч)**

**Строевые упражнения.** Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчёт в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг.

**Бег в различном темпе.** Медленный бег. Бег с ускорением. Бег с замедлением. Темповый бег. Равномерный бег. Бег со средней скоростью. Бег с высокой скоростью. Бег с переходом на ходьбу. Бег продолжительностью от 1 до 6 минут. Бег скрестным шагом, приставным шагом. Специальные беговые упражнения.

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки; упражнения без предметов индивидуальные на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях, наклоны и круговые вращения туловищем, повороты туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, отведения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, подскоки из различных исходных положений, прыжки.

**Упражнения в парах.** Упражнения в парах с сопротивлением партнера. Упражнения с помощью партнера на развитие гибкости. Упражнения с партнером на развитие баланса.

**Упражнения с разными мячами индивидуально и в парах.**

Индивидуальные упражнения с баскетбольным, футбольным, волейбольным мячами: подбрасывание и ловля одной или 2-мя руками. Метание в цель. Перевод мяча между различными частями тела на месте и в движении. Работа с мячом в паре. Передачи различными способами. Набивной мяч. Подбрасывание и ловля.

**Акробатические упражнения.** Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок боком. Кувырок спиной вперед. Кувырок с разбега. Переворот боком («колесо»). Стойки на лопатках, руках. Связки из освоенных элементов.

**Эстафеты комбинированные.** Соревнования в командах. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

**Полоса препятствий.** Индивидуальное преодоление от 5 до 8 препятствий: лестница, перенос груза, акробатическое упражнение, со сгибанием и разгибанием рук в упоре, передвижением в позе «планки».

**Подвижные и спортивные игры.** «Удочка». «Зайцы в огороде». «Бой петухов». «Волки» и «зайцы». «Тяни в круг». «Гонка «тачек». «Совушка». «Воробы и вороны». «Передача мячей». «Западня». «Вызывай смену». «Бег командами». «Свободное место». «Салки в тройках» «Бросай-беги». Спортивные игры по упрощенным правилам. Баскетбол. Волейбол. Футбол.

**Дыхательные упражнения.** Упражнения с управляемым дыханием. Длительное дыхание. Усиленное дыхание. Спокойное дыхание. Дыхание через нос. Дыхание через нос и рот. Дыхание нижнее. Дыхание грудью.

**Тема 2. Вид спорта (80ч)**

**Техническая подготовка (40ч)** Подводящие упражнения базовых технических умений вида спорта. Основные технические элементы, выполняемые в медленном, среднем темпе. Основные технические элементы, выполняемые с высокой скоростью. Основные технические элементы, выполняемые с наличием помех.

1. Страховка.
2. Захваты в борьбе самбо
3. Захваты и уходы от захватов
4. Запрещённые захваты в борьбе самбо
5. Передвижения борца во время борьбы
6. Передвижения, защита от захватов.
7. Передвижение борца, борьба за захват, освобождение от захвата
8. Освобождение от одностороннего захвата.
9. Освобождение от двухсторонних захватов.

**БОРЬБА СТОЯ.** Бросок захватом ноги (захватом за одноименную пятку изнутри; захватом пояса на спине и одноименной голени изнутри). Защиты: отставить ногу назад; отталкивая атакующего; опереться голенью или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего с захватом шеи и упором предплечья в грудь.

Ответные приемы: удержание; рычаг локтя захватом руки между ног, узел ногой, зажимая руку ногами.

Бросок захватом ног (раздельным захватом). Защиты: упереться рукой в плечо (увеличить дистанцию); упереться стопами в его ноги изнутри обвив.

Задняя подножка, (захватом пояса с нырком под руку; захватом руки и ноги). Защиты: отставить ногу; упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги противника; переставить ногу через атакующую ногу назад.

Ответные приемы: задняя подножка; бросок захватом руки под плечо; бросок задней подножкой с захватом ноги; бросок захватом одноименной ноги изнутри; обхват; узел ногой снизу.

Передняя подножка: (с колена захватом пояса; захватом руки и ноги). Защиты: захватить пояс сбоку со стороны атакующей ноги (не дать повернуться).

Ответные приемы: задняя подсечка; передняя подножка; задняя подножка; задняя подножка на пятке.

**БОРЬБА ЛЕЖА.** Удержание сбоку (обратное удержание сбоку, с захватом своего бедра). Защиты: упереться голенью и предплечьями в атакующего, не давая ему прижаться боком или грудью к туловищу, повернуться на живот.

Уходы: перетаскивая через себя, зацепом ноги. Ответные приемы: узел ногой снизу; рычаг локтя захватом дальнего плеча из-под шеи). Уходы: перебросить атакующего через себя захватом под плечо и упором предплечьем в живот; выкручиваясь.

Удержание со стороны головы (захватом пояса и головы; захватом пояса). Защиты: отталкивая руками и ногами противника, не дать ему прижаться грудью к груди; отжать голову руками (рукой). Уходы: вращением в сторону захватом пояса; выкручиваясь. Удержание верхом (с захватом руки и головы). Защиты: не позволяя прижаться грудью к груди; вращение на живот. Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье; узел плеча.

Удержание со стороны ног (с захватом головы). Защиты: выпрямляя руки и поджав ноги к груди, соединить бедра. Уходы: поворот на живот; отталкивая противника упором руками в голову и ногами в бедра. Ответные приемы: узел плеча.

Рычаг локтя через предплечье захватом руки под плечо (от удержания верхом). Защиты: сцепить руки; захватить пояс на животе атакующего.

Уходы: поворот на живот; отталкивая противника.

Рычаг локтя захватом предплечья под плечо (от удержания со стороны головы, перенося ногу через туловище). Защиты: соединить руки сзади туловища проводящего прием. Уходы: поворот на живот на ногу атакующего.

Рычаг локтя при помощи ног сверху. Защиты: захватить свое бедро или пояс. Ответный прием: рычаг на оба бедра.

Рычаг локтя зацепом ногой. Защиты: не дать зацепить руку; повернуть руку (пронировать) и согнуть предплечьем вниз. Рычаг внутрь (захватывая руками). Защиты: развернуть руку (пронировать); переходя через атакующего, обхватить его туловище и сцепить руки; повернуть руку.

Узел поперек (предплечьем вверх), (узел ногой снизу). Защиты: не дать осуществить захват предплечья.

Узел предплечьем вниз. Защиты: сцепить руки.

Ущемление «ахиллова» сухожилия (сидя на противнике, захватом одноименной ноги). Защиты: захватить одежду на груди атакующего; освободить ногу от захвата. Ответный прием: ущемление «ахиллова» сухожилия.

### **Специальная физическая подготовка (16ч)**

Специально-подготовительные упражнения вида спорта.

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).

*Падение с опорой на руки.* Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги); падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад); кувырок-полет с места или с разбега (в том числе и через препятствие: набивной мяч, манекен, партнер); перевороты вперед с места и с разбега с опорой руками (рукой) в ковер, манекен, партнера; падение вперед с партнером, обхватывающим сзади (за ноги, таз, грудную клетку, шею).

*Падение с опорой на ноги.* При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки); прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу); из стойки кувырком вперед выйти в положение моста на лопатках и ступнях.

*Падение с приземлением на колени.* Из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и. п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени).

*Падение с приземлением на ягодицы:* из стойки сесть и вернуться в и. п.; сидя - передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, и прыжком вернуться в и. . (то же из положения стоя); прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад, не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую.

*Падение с приземлением на туловище.* Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле.

*Падение на спину.* Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения, сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и. п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) Руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка Руками по ковру); то же с разбега.

**Интегральная подготовка. (28ч)** Соревновательные упражнения вида спорта. Действия обучающегося в смоделированной соревновательной или игровой ситуации.

Тактические умения проведения атакующих действий заключаются у самбистов в использовании благоприятных условий, возникающих в ходе поединка, и в умении их создавать. На успешность проведения технических действий в поединке влияют:

- а) положения тела, которые принимают самбисты в противоборстве, они могут способствовать (затруднять) выполнение технических действий;
- б) направления усилий соперника;
- в) физическое ослабление соперника;
- г) слабая психическая подготовленность соперника.

Важнейшее условие выполнения атакующих действий - выведение из равновесия партнера (соперника). Существуют следующие основные направления выведения из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад. Выполняя выведение из равновесия, атакующий самбист должен сохранять устойчивое положение тела, позволяющее провести техническое действие.

Способы тактической подготовки для создания благоприятных условий в результате ответной реакции соперника следующие:

- способы, благодаря которым самбист добивается необходимой ему защитной реакции соперника - угроза, сковывание, выведение из равновесия;

- способы, обеспечивающие выгодную для самбиста активную реакцию со стороны соперника - вызов;
- способы, в результате которых соперник либо не реагирует на действия самбиста, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением, к ним относятся повторная атака, обратный вызов, двойной обман.

### Контрольные мероприятия.

Контрольные мероприятия по теоретической подготовке. Опрос и беседа по теме после каждого занятия.

Контрольные нормативы по ОФП. «Челночный бег» 3х10 м. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу». «Прыжок в длину с места».

Контрольные мероприятия по виду спорта. Педагогическое наблюдение и корректировка освоения основных двигательных умений вида спорта

### Учебно-тематическое планирование (40 недель при 6-часовых занятиях в неделю)

| Раздел (вид подготовки)              | количество часов | формы контроля                    |
|--------------------------------------|------------------|-----------------------------------|
| <b>Теоретическая подготовка</b>      | 26               | опрос, беседа                     |
| <b>Практическая подготовка, т.ч.</b> | 210              |                                   |
| Общая физическая подготовка          | 130              | мониторинг                        |
| Вид спорта.                          | 80               | педагогическое наблюдение, беседа |
| <b>Контрольные мероприятия</b>       | 4                |                                   |
|                                      | Всего: 240       |                                   |

### График распределения учебного материала (40 недель при 6-часовых занятиях в неделю)

| Раздел (тема, вид подготовки)                          | всего часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
|--------------------------------------------------------|-------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|
| <b>1 Теоретическая подготовка</b>                      | <b>26</b>   |          |         |        |         |        |         |      |        |     |
| ПП и ТБ во занятиях ФК и С                             |             | 2        |         |        |         | 2      |         |      |        | 2   |
| основные знания о строении организма человека          |             |          | 2       |        |         |        | 2       | 2    |        |     |
| основы самостоятельных занятий ФК и С                  |             |          |         |        | 2       |        |         |      |        |     |
| знания о виде спорта                                   |             |          | 2       | 2      |         | 2      | 2       |      | 2      | 2   |
| <b>2 Практическая подготовка:</b>                      | <b>210</b>  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |
| <b>2.1 Общая физическая подготовка</b>                 | <b>130</b>  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |
| Строевые упражнения;                                   | 1           |          |         | 1      |         |        |         | 1    |        | 1   |
| - бег в различном темпе;                               | 2           | 2        | 2       | 2      | 2       | 2      | 2       | 2    | 2      | 2   |
| - общеразвивающие упражнения без предметов;            | 2           | 2        | 2       | 2      | 2       | 2      | 2       | 2    | 1      | 2   |
| - упражнения в парах;                                  |             | 1        | 1       | 1      |         |        |         |      |        |     |
| - упражнения с разными мячами индивидуально и в парах; | 2           | 2        | 2       | 2      |         | 2      | 2       |      |        | 2   |
| - акробатические упражнения;                           |             |          | 1       | 1      |         | 1      | 2       | 2    | 1      |     |

|                                      |            |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|--------------------------------------|------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| - эстафеты комбинированные;          | 1          | 2  | 2  | 2  |    |    | 1  | 1  | 1  | 1  |
| - полоса препятствий;                | 4          |    | 2  | 1  |    |    | 2  | 2  |    | 4  |
| - подвижные и спортивные игры;       | 2          | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| -дыхательные упражнения              | 1          | 1  | 1  | 1  |    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| - развитие физических качеств        | 2          | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| <b>2.2Вид спорта</b>                 | <b>80</b>  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| техническая подготовка;              | 4          | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  |
| - специальная физическая подготовка; |            | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |    |
| - интегральная подготовка            |            | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  |    |
| <b>3Контрольные мероприятия</b>      | <b>4</b>   | 2  |    |    |    |    |    |    |    | 2  |
| <b>ВСЕГО:</b>                        | <b>240</b> | 25 | 28 | 29 | 29 | 22 | 26 | 28 | 27 | 26 |

### 3. Организационно - педагогические условия реализации образовательной программы

Организационно – педагогические условия реализации. Программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Формы организации образовательного процесса: теоретические и групповые практические занятия, учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, контрольные учебно-тренировочные занятия.

Количество обучающихся в группе – не более 20 человек.

При формировании группы необходимо учитывать возраст. Различия в возрасте не должны превышать 3-4 лет. При наличии отличий в возрасте 3-4 года тренер-преподаватель должен осуществлять индивидуальный подход с целью укрепления и сохранения здоровья обучающихся.

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение 10 месяцев в соответствии с годовым учебным планом.

Начало занятий – с 01 сентября. Заканчивается учебный год 28 июня.

Каникулы в течение учебного года не предусмотрены. Продолжительность 1 часа учебной программы – 45 минут. Возможно проведение учебно-тренировочных занятий по 2 часа, в этом случае необходимо предусмотреть перерыв – 10 минут между учебными часами.

Выходные и праздничные дни предусматриваются в соответствии с производственным календарем на 2024 и 2025 год.

Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации – на русском языке.

Образовательные технологии, применяемые при реализации программы:

- здоровьесберегающие технологии;
- личностно-ориентированное обучение;
- дифференцированное обучение.

Методы, применяемые при реализации программы:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод целостного разучивания упражнений;
- метод разучивания по частям;
- игровой метод может быть применен на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации обучающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде, в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода - сопоставление сил, обучающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а также как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме.

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.).

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.

Воспитательная работа проводится в процессе проведения учебно-тренировочных занятий, участия в соревнованиях, праздниках, а также в свободное от тренировок время, индивидуально и в группе в форме бесед, лекций,

#### **4. Планируемые результаты.**

Ожидаемым результатом прохождения программы должно стать гармоничное физическое развитие, сформированная мотивация на дальнейшие занятия физической культурой и спортом.

**Предметными результатами** освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие знания и умения:

- владение знаниями и умениями безопасных занятий физической культурой и спортом в различных местах: спортивном зале, стадионе, во время игр;
- имеет представление о строении организма человека;
- имеет представление о самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- знает и понимает значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья;
- имеет положительную динамику роста физических качеств;
- владеет основными знаниями о выбранном виде спорта;
- владеет основными двигательными навыками, необходимыми для занятий избранным видом спорта.

**Метапредметными результатами являются:**

- умеет работать индивидуально и в разных группах;
- освоил подвижную игровую деятельность;
- умеет выполнять в различной деятельности, заранее обговоренные правила;
- умеет организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

**Личностными результатами являются:**

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

## **5. Система оценки результатов освоения программы**

Оценка результатов включает входное тестирование - в сентябре, текущий контроль, итоговое тестирование. Входное тестирование проводится в сентябре, итоговое тестирование - в июне .

Входная диагностика проводится в начале учебного года с целью выявления исходного уровня физической подготовленности. Обучающиеся тестируются по 3 физическим показателям: координационные способности, силовые способности, скоростно-силовые способности. Используются тесты:

- челночный бег 3х10 метров;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- прыжок в длину с места.

Сравнение результатов сентябрьского и июньского тестирования даёт возможность определить степень прироста в том или ином упражнении и проанализировать результаты педагогического процесса за истекший учебный год. Темпы прироста физических качеств должны быть более 10-15 %. Темпы прироста оцениваются по системе, предложенной В.И. Усаковым. Прирост физического качества более чем на 10-15 % говорит о хорошем физическом развитии физических качеств и хорошо организованном учебно-тренировочном процессе. Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения теоретического учебного материала программы, включает в себя устные опросы и беседы по изученной теме.

## 6. Литература

1. Бажуков С.М. «Здоровье детей - общая забота»; Москва, ФиС, 1987г.
2. Мазуревич В.И. «Физическая культура и здоровье северян»; Мурманское книжное издание, 1987г.
3. И.М. Коротков. «Подвижные игры в школе»; М, Просвещение, 1979 г.
1. В.К. Бальсевич. «Физическая культура для всех и каждого»; Москва, ФиС, 1988г.
2. В. И. Лях, А. А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»; М.: Просвещение, 2012г.
3. П. К. Петров Методика преподавания гимнастики в школе. М.: ВЛАДОС, 2006.
4. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков «Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения»; М.: «Академия», 2004г.
5. Гришина Ю.И. «Общая физическая подготовка»; Р-н-Д.: "Феникс". - 2012. - 246 с.
6. В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкий «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе»; М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002-176с.
7. В.В. Кузина «500 игр и эстафет», Физкультура и спорт, Москва, 2003г.

### Приложение № 1. Методика проведения тестирования.

**Прыжок в длину с места.** Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведённое на подготовку и выполнение прыжка.

#### **Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

**Челночный бег 3х10 метров.** По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее, касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок, финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

#### **Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

**Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

**Приложение 2. Материально-технические условия реализации программы.**  
**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ**

| п/п                                                                  | Наименование              | Единица измерения | Количество изделий |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------|--------------------|
| <b>Основное оборудование и инвентарь</b>                             |                           |                   |                    |
| 1                                                                    | Конусы                    | штук              | 5                  |
| 2                                                                    | Мячи                      | штук              | 15                 |
| 3                                                                    | Мяч набивной (медицинбол) | штук              | 5                  |
| 4                                                                    | Мат гимнастический        | штук              | 5                  |
| 5                                                                    | Палка гимнастическая      | штук              | 5                  |
| 6                                                                    | Стенка гимнастическая     | штук              | 5                  |
| 7                                                                    | Скамейка гимнастическая   | штук              | 1                  |
| 8                                                                    | Скакалка гимнастическая   | штук              | 15                 |
| 9                                                                    | Турник                    | штук              | 1                  |
| <b>Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства</b> |                           |                   |                    |
| 10                                                                   | Рулетка                   | штук              | 1                  |
| 11                                                                   | Свисток судейский         | штук              | 1                  |
| 12                                                                   | Секундомер                | штук              | 1                  |