

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «СОЗВЕЗДИЕ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР**

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО ДДТ «Созвездие»
Протокол № 3
от «29» мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО ДДТ «Созвездие»
Савина Подписано цифровой
подписью: Савина
Ольга Павловна
Дата: 2023.06.05
12:11:45 +03'00' О.П.Савина
Ольга Павловна
Павловна
от «29» мая 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«АТЛЕТ»**

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 3 года 588 часов (1 год -156 ч., 2 год – 216 ч.,
3 год – 216 ч.)
Возрастная категория программы: 10– 16 лет
Состав группы: до 12 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе 2151

Халиль Руслан Бамбетович
педагог дополнительного образования

Краснодар 2020

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовой базой создания программы послужили следующие документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.

3. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 года протоколом заседания президиума при Президенте РФ.

4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 года.

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

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно-уровневые программы), Москва, 2015 года-Информационное письмо 09-3242 от 8 ноября 2015 года.

9. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 года № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного

образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 года, регистрационный № 25016).

10. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 года.

11. Краевые методические рекомендации по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ (2020 год).

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлет» имеет туристско-краеведческую направленность.

Актуальность программы. Программа помогает решить проблему занятости детей, позволяет им рационально использовать свое свободное время, органически сочетать досуг с образовательной деятельностью. Учащиеся с разным уровнем физического развития и физической подготовленности имеют возможность, в условиях щадящего режима, получить необходимую физическую нагрузку

Новизна программы определена сочетанием краеведческого и спортивного компонентов. Знания особенностей истории своей Малой родины позволяет разнообразить образовательный процесс, уйти от монотонности тренировочных занятий, создать атмосферу самореализации личности, укрепить чувство гордости за свою малую Родину, воспитать физическую культуру. Программа предусматривает формирование личностных качеств занимающихся, в соответствии с исторически сложившимися нормами поведения и морали, гражданской и спортивной этики.

Отличительной особенностью данной программы является деятельностный подход к развитию учащегося, использование форм обучения, которые воспитывают поддерживать здоровый образ жизни и развивать свои физические способности, а с помощью полученных краеведческих знаний обычаев народов родного края сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в формировании у воспитанников нравственных ценностей, в воспитании уважительного отношения к людям и привитии потребности в здоровом образе жизни, в формировании активной гражданской и социально значимой деятельности.

Адресат программы. Программа разработана для обучения детей с 10 до 16 лет, имеющих разную социальную принадлежность, национальность, с разным уровнем интеллектуального развития с особыми образовательными потребностями: мотивированных, а также находящихся в трудной жизненной ситуации.

В объединение принимаются девочки и мальчики с предоставлением медицинской справки для занятий о возможности занятий данным видом деятельности. Запись на дополнительную общеобразовательную

общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>. В течение всего периода реализации программы на место выбывших учащихся могут быть зачислены вновь зарегистрированные (на сайте «Навигатор») дети.

Уровень программы – базовый.

Объем -156 часов 1-й год и по 216 часов 2-й и 3-й годы обучения.

Сроки реализации - 3 года.

Форма обучения – очная. В процессе реализации программы возможно использование комбинированных форм взаимодействия. Сетевая и дистанционная форма организации образовательного процесса возможна в Zoom, или других программах. Материалы для дистанционной формы обучения могут быть размещены на сайте педагога, на страничке объединения в [instagram.com](https://www.instagram.com). Активные ссылки при необходимости размещаются на официальном сайте МБОУ ДО ДДТ «Созвездие».

Режим занятий - 1-й год 2 раза в неделю по 2 часа; 2-й и 3-й годы: 3 раза по 2 часа в неделю либо 2 раза в неделю по 3 часа. Продолжительность занятия: 1 час - 45 минут, перерыв между занятиями - 10 минут.

Состав учебной группы 1-го года обучения не менее 12-ти человек, 2-3-го года обучения - не менее 10-ти человек.

Организация образовательного процесса

Занятия проводятся в сформированных группах детей одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющихся основным составом объединения; состав группы постоянный.

Виды занятий по программе определяются ее содержанием и предусматривают проведение тренировок, соревнований, бесед, конкурсов, встреч с интересными людьми и т.д.

В программе учитываются возрастные особенности учащихся, изложение материала строится от простого к сложному.

При возникновении обоснованной необходимости, например, в период режима «повышенной готовности», программа «Атлет» может реализовываться с использованием дистанционных технологий.

Цель и задачи программы. Цель программы: Создание воспитательной адаптивной среды, способствующей формированию у учащихся, ценностных ориентацией на ведение здорового образа жизни, навыков физического развития, духовного, интеллектуального и физического потенциала. Для осуществления цели программы были поставлены следующие задачи:

Личностные:

- содействие развитию гражданской позиции;
- воспитание уважительного отношения друг к другу, взаимопонимания, взаимовыручки;
- развитие навыков взаимодействия в группе.

Метапредметные:

- формирование потребности к активной деятельности и самореализации в спортивной деятельности;

- воспитание нравственных и волевых качеств;

- воспитание самодисциплины и умения самосовершенствоваться.

Образовательные:

- способствовать формированию у детей и подростков осознанного отношения к здоровому образу жизни;

- сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом.

1.2. Содержание программы

1-й год обучения

Задачи

- Формировать мотивированную потребность к здоровому образу жизни

- Развивать двигательные способности и физические качества

- Прививать важнейшие морально-этические ценности

- Формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений

- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой

Учебный план

Таблица 1

№	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
	Модуль Ознакомительный				
1	Вводное занятие, ТБ	2	1	1	Опрос Тестирование
2	Правила и виды соревнований	4	3	1	Опрос
3	Мировое развитие атлетики. Крупнейшие соревнования. Физическая культура и спорт в России и крае.	4	4	-	Опрос
4	Общая физическая подготовка	28	-	28	Практические задания
5	Специальная физическая подготовка	30	2	28	Практические задания
6	Итоговое занятие	2	-	2	Тестирование
	Итого	70	10	60	
	Модуль Основной				
1	Развитие атлетических видов спорта в России и на Кубани	4	4	-	Опрос

	Культура народов юга России Кодексы чести казака, адыга				
2	Специальная физическая подготовка	44	2	42	Практическое задание
3	Общая физическая подготовка.	22	-	22	Практическое задание
4	Сдача контрольных нормативов	2	-	2	Тестирование
5	Итоговое занятие	2		2	Тестирование
	Итого	74	6	68	
Модуль Завершающий					
1	Общая физическая подготовка	4	-	4	Практическое задание
2	Специальная физическая подготовка	4	-	4	Практическое задание
3	Конкурсы, соревнования, личное первенство	4	-	4	
	Итого	12	-	12	
		156	16	140	

Содержание тем, разделов, блоков

Модуль Ознакомительный

1. Вводное занятие. Техника безопасности, основные правила поведения в объединении «Атлет».

Теория. Техника безопасности поведения на занятиях, основные правила поведения в объединении «Атлет». ТБ на занятиях физической подготовки.

Практика. Знакомство с тренажерами и снаряжением для занятий на разные группы мышц. Уход за снаряжением.

2. Правила и виды соревнований.

Теория. Правила соревнований индивидуальные и командные.

Уровень соревнований: внутригрупповые, командные, районные, городские, краевые, региональные и т.д.

По продолжительности: однодневные, многодневные.

Условия соревнования: возрастные группы участников; допуск участников к соревнованиям; обязанности участников; судейская коллегия;

Правила проведения соревнований.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика. Обучение методам самоконтроля за состоянием тренированности по объективным данным и субъективным данным.

3. Физическая культура и спорт в России. Мировое развитие атлетики. Крупнейшие соревнования. Физическая культура и спорт в России и крае.

Теория. Понятие о физической культуре. Физическая культура в РФ. Значение разносторонней физической подготовленности для достижения

высоких спортивных результатов. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта. Разрядные нормы и требования по тяжелой атлетике. Успехи российских и кубанских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Выдающиеся спортсмены.

4. Общая физическая подготовка.

Теория. Общая физическая подготовка, как основа развития физических качеств, способностей двигательной функции учащихся и повышения спортивной работоспособности.

Практика. Обще развивающие упражнения: бег, ходьба, упражнения на координацию движения, развитие реакции, развитие выносливости.

Контрольные тесты на выявление уровня развития общей физической подготовки.

5. Специальная физическая подготовка.

Теория. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием регулярных занятий. Значение регулярных занятий физической подготовкой для здоровья.

Практика. Специально подготовленные упражнения: элементарные технические действия (рывок, толчок) для развития определенных групп мышц.

Сдача контрольных нормативов. Контрольные тесты проводятся для выявления уровня развития физической и специальной подготовки.

Модуль Основной

1. Развитие атлетических видов спорта в России и в Краснодарском крае. Культура народов юга России. Кодексы чести: казачий, черкесский.

Теория. История тяжелой атлетики в России. Кодексы «Казачьей чести» и «Адыге хабзе» – исторически сложившиеся правила поведения. Кубок по тяжелой атлетике Краснодарского края. Выдающиеся спортсмены края.

2. Специальная физическая подготовка.

Теория. Значение регулярных занятий физической подготовкой для здоровья. Основные и дополнительные технические действия.

Практика. Специально подготовленные упражнения: основные технические действия (рывок, толчок, жим, разводка, тяга, разгибание, подъем штанги, молоток, присед). Упражнения для развития разных групп мышц.

3. Общая физическая подготовка.

Практика. Обще развивающие упражнения: бег, ходьба, упражнения на координацию движения, развитие реакции, развитие выносливости.

4. Сдача контрольных нормативов. Самоконтроль за состоянием тренированности по объективным и субъективным данным.

5. Итоговое занятие. Личное первенство в группе. Тестирование.

Модуль Завершающий

1. Общая физическая подготовка.

Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов, спортивные игры по упрощенным правилам.

2. Специальная физическая подготовка.

Практика. Специально подготовленные упражнения на силу и выносливость.

3. Конкурсы, соревнования, личное первенство.

2-й год обучения

Задачи:

Обучать учащихся приемам самоконтроля и элементам закаливания организма.

Развивать двигательные способности и физические качества.

Прививать важнейшие морально-этические ценности.

Формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений.

Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

Учебный план

Таблица 2

№Наименование тем		Количество часов			Форма аттестации. контроля
		всего	теория	практика	
	Модуль первоначальный				
1	Вводное занятие. Краткие сведения о строении организма. Режим спортсмена. Закаливание	1	1	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка.	24	-	24	Практические задания
3	Специальная физическая подготовка	42	3	39	Практические задания
4	Сдача контрольных нормативов	3	-	3	Тестирование
		70	4	66	
	Модуль основной				
1	Обращение с тренажерами и спортивным снаряжением	3	3	-	
2	Общая физическая подготовка	18	-	18	Практические задания
3	Специальная физическая подготовка	36	1	35	Практические задания
4	Сдача контрольных нормативов	3	-	3	Тестирование

		60	4	56	
	Модуль завершающий				
1	Общая физическая подготовка	24	-	24	Практические задания
2	Специальная физическая подготовка	54	-	54	Практические задания
3	Конкурсы, соревнования, личное первенство	4	1	3	Практические задания опрос
4	Итоговое занятие	4	-	4	Тестирование
		86	1	85	
	Итого:	216	9	206	

Содержание тем, разделов, блоков

Модуль первоначальный

1. Водное занятие по ТБ. Вводное занятие. Краткие сведения о строении организма. Режим спортсмена.

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма – органы, системы. Пассивный аппарат движения – кости, их строение и соединение. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Понятие о спортивном режиме. Закаливание организма.

2. Общая физическая подготовка.

Практика. Обще развивающие упражнения: бег, ходьба, упражнения на координацию движения, развитие реакции, развитие выносливости.

Контрольные тесты на выявление уровня развития общей физической подготовки.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория. Совершенствование функций мышечной системы. Специальные упражнения.

Практика. Специально подобранные подготовленные упражнения: основные технические действия на определенные группы мышц.

4. Сдача контрольных нормативов. Контрольные тесты проводятся для выявления уровня развития физической и специальной подготовки.

Сдача нормативов для выявления уровня развития физической и специальной подготовки.

Модуль основной

1. Обращение с тренажерами и спортивным снаряжением.

Теория. Тренажеры и спортивное снаряжение. Использование снаряжения по назначению. Правила порядка в зале и хранения снаряжения. Изучение роли отдельных тренажеров.

2.Общая физическая подготовка.

Практика. Обще развивающие упражнения: бег, ходьба, упражнения на координацию движения, развитие реакции, развитие выносливости.

3.Специальная физическая подготовка.

Теория. Совершенствование функций мышечной системы. Специальные упражнения.

Практика. Специально подготовленные упражнения: основные технические действия на определенные группы мышц. Индивидуальные нагрузки.

4.Сдача контрольных нормативов. Контрольные тесты проводятся для выявления уровня развития физической и специальной подготовки.

Модуль завершающий

1.Общая физическая подготовка.

Практика. Обще развивающие упражнения: бег, ходьба, упражнения на координацию движения, развитие реакции, развитие выносливости.

2.Специальная физическая подготовка.

Теория. Совершенствование функций мышечной системы. Специальные упражнения.

Практика. Специально подобранные подготовленные упражнения: основные технические действия на определенные группы мышц.

3. Конкурсы, соревнования, личное первенство в группе и объединении «Атлет».

4. Итоговое тестирование на выявление уровня развития общей физической подготовки.

3-й год обучения

Задачи:

Обучать учащихся приемам самоконтроля и элементам закаливания организма; приемам оказания первой медицинской помощи.

Развивать двигательные способности и физические качества.

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

Учебный план

Таблица 3

№ Наименование тем		Количество часов			Форма аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
	Модуль первоначальный				
1	Вводное занятие. Врачебный	1	1	-	Опрос

	контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Гигиена спортивной тренировки.				
2	Общая физическая подготовка	24	-	24	Практические задания
3	Специальная физическая подготовка	42	3	39	Практические задания
4	Сдача контрольных нормативов	3	-	3	Тестирование
		70	4	66	
Модуль основной					
1	Обращение с тренажерами и спортивным снаряжением	3	3	-	
2	Общая физическая подготовка	18	-	18	Практические задания
3	Специальная физическая подготовка	36	1	32	Практические задания
4	Сдача контрольных нормативов	3	-	3	Тестирование
		60	2	58	
Модуль завершающий					
1	Общая физическая подготовка	24	-	24	Практические задания
2	Специальная физическая подготовка	54	-	54	Практические задания
3	Конкурсы, соревнования, личное первенство	4	1	3	Практические задания
4	Итоговое занятие	3	-	3	Тестирование
		86	2	84	
Итого:		216	6	210	

Содержание тем, разделов, блоков

Модуль первоначальный

1. Вводное занятие по ТБ. Вводное занятие. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Гигиена спортивной тренировки.

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, частота пульса и дыхания, давление и др. Порядок осуществления врачебного контроля, показания и противопоказания к занятиям скалолазанием. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Меры предупреждения травм. Причины травматизма. Воспитание и поддержание высокой сознательности и дисциплины у учащихся.

Практика. Обучение методам самоконтроля за состоянием тренированности по объективным данным (вес, рост, динамометрия, пульс и кровяное давление) и субъективным данным.

2.Общая физическая подготовка.

Практика. Обще развивающие упражнения: бег, ходьба, упражнения на координацию движения, развитие реакции, развитие выносливости.

Контрольные тесты на выявление уровня развития общей физической подготовки.

3.Специальная физическая подготовка.

Практика. Специально подготовленные для группы и индивидуально (по показаниям тестирования) упражнения.

4.Сдача контрольных нормативов. Контрольные тесты проводятся для выявления уровня развития физической и специальной подготовки.

Сдача нормативов для выявления уровня развития физической и специальной подготовки.

Модуль основной

1. Обращение с тренажерами и спортивным снаряжением

Теория. Тренажеры и спортивное снаряжение. Использование снаряжения по назначению. Правила порядка в зале и хранения снаряжения. Изучение роли отдельных тренажеров.

2.Общая физическая подготовка.

Практика. Обще развивающие упражнения: бег, ходьба, упражнения на координацию движения, развитие реакции, развитие выносливости.

3.Специальная физическая подготовка.

Теория. Совершенствование функций мышечной системы. Специальные упражнения.

Практика. Специально подготовленные упражнения: основные технические действия (рывок, толчок, жим) на определенные группы мышц. Индивидуальные нагрузки.

4.Сдача контрольных нормативов. Контрольные тесты проводятся для выявления уровня развития физической и специальной подготовки.

Модуль завершающий

1.Общая физическая подготовка.

Практика. Обще развивающие упражнения: бег, ходьба, упражнения на координацию движения, развитие реакции, развитие выносливости.

2.Специальная физическая подготовка.

Теория. Совершенствование функций мышечной системы. Специальные упражнения.

Практика. Специально подобранные подготовленные упражнения: основные технические действия на определенные группы мышц.

3. Конкурсы, соревнования, личное первенство в группе и объединении «Атлет».

4. Итоговое тестирование на выявление уровня развития общей физической подготовки.

1.3. Планируемые результаты

По окончании 1-го года обучения курса образовательной программы «Атлет» воспитанниками будут достигнуты следующие ожидаемые результаты:

- сформируется мотивация и потребность к здоровому образу жизни, к борьбе с вредными привычками;
- усвоятся важнейшие морально-этические ценности;
- улучшаются показатели физического развития и физической подготовленности воспитанников;
- учащиеся приобретут первоначальные знания, умения правильного выполнения движений;
- сформируется устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

По окончании 2-го года обучения воспитанники достигнут следующих результатов:

- усвоятся приемы самоконтроля и элементы закаливания организма;
- до ожидаемого уровня повысятся показатели физического развития и физической подготовленности;
- усвоятся важнейшие морально-этические ценности;
- сформируются устойчивая мотивация бережного отношения к человеку и устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

По окончании 3-го года обучения учащиеся достигнут следующих результатов:

- до ожидаемого уровня повысятся показатели физического развития и физической подготовленности;
- усвоят приемы самоконтроля, элементы закаливания;
- освоят приемы оказания первой медицинской помощи;
- утвердятся устойчивый положительный интерес к занятиям физической культурой;
- будут сформированы умения и навыки правильного выполнения движений.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

1-й год обучения

Таблица 4

	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	Модуль ознакомительный					
1.	Вводное занятие, ТБ	2		очная		Опрос
2.	Правила и виды соревнований ОФП	2		очная		Практические задания, наблюдение
3.	Правила и виды соревнований СП:Грудь,квадрицепс,икры,пресс.	2		очная		
4.	Мировое развитие атлетики. Крупнейшие соревнования. Физическая культура и спорт в России и крае. ОФП	2		очная		
5.	Мировое развитие атлетики. Крупнейшие соревнования. Физическая культура и спорт в России и крае. СП:Плечи,спина,трапеция, пресс.	2		очная		Опрос
6.	ОФП СПКвадрицепс,грудь,икры, пресс.	2		очная		Практические задания, наблюдение
7.	ОФП СП:трицепс,трапеция,запястье, пресс.	2		очная		

8.	ОФП СП:Спина,плечи,трапедия, пресс	2		очная	
9.	ОФП СП:Спина,плечи,трапедия, пресс	2		очная	
10.	ОФП СП:Грудь,квадрицепс,икры, пресс.	2		очная	
11.	ОФП СП:Бицепс,трапедия,запястье ,пресс.	2		очная	
12.	ОФП СП:Плечи,спина,трапедия,пресс .	2		очная	
13.	ОФП СП:трицепс,трапедия,запястье, пресс.	2		очная	
14.	ОФП СП:Квадрицепс,грудь,икры, пресс.	2		очная	
15.	ОФП СП:трицепс,трапедия,запястье, пресс.	2		очная	
16.	ОФП СП:Грудь,квадрицепс,икры, пресс.	2		очная	
17.	ОФП СП:Спина,плечи,трапедия, пресс	2		очная	
18.	ОФП СП:Квадрицепс,грудь,икры, пресс.	2		очная	
19.	ОФП СП:трицепс,трапедия,запястье, пресс.	2		очная	
20.	ОФП СП:Плечи,спина,трапедия,пресс .	2		очная	
21.	ОФП СП:Грудь,квадрицепс,икры, пресс.	2		очная	
22.	ОФП СП:Бицепс,трапедия,запястье,	2		очная	

.	пресс.					
23	ОФП СП:Спина,плечи,трапеция,пресс	2		очная		
24	ОФП СП:трицепс,трапеция,запястье,пресс.	2		очная		
25	ОФП СП:Квадрицепс,грудь,икры,пресс	2		очная		
26	ОФП СП:трицепс,трапеция,запястье,пресс.	2		очная		
27	ОФП СП:Грудь,квадрицепс,икры,пресс.	2		очная		
28	ОФП СП:Спина,плечи,трапеция,пресс	2		очная		
29	ОФП СП:Квадрицепс,грудь,икры,пресс.	2		очная		
30	ОФП СП:трицепс,трапеция,запястье,пресс.	2		очная		
31	ОФП СП:Плечи,спина,трапеция,пресс	2		очная		
32	ОФП СП:Грудь,квадрицепс,икры,пресс.	2		очная		
33	ОФП СП:Бицепс,трапеция,запястье.пресс.	2		очная		
34	ОФП СП:Спина,плечи,трапеция,пресс	2		очная		
35	Сдача контрольных нормативов	2		очная		Тестирование
Модуль основной						
36	Развитие атлетических видов спорта в России и на Кубани Культура народов юга России Кодексы чести казака, адыга.	2		Очная, возможна		Опрос Наблюдение

	ОФП			дистанционная		
37	Развитие атлетических видов спорта в России и на Кубани Культура народов юга России Кодексы чести казака, адыга. СП Трапедия, пресс	2		Очная, возможна дистанционная		
38	ОФП СП:Бицепс,трапедия,запястье, пресс.	2		очная		Практические задание, наблюдение
39	ОФП СП:Грудь,квадрицепс,икры, пресс.	2		очная		
40	ОФП СП:Плечи,спина,трапедия, пресс.	2		очная		
41	ОФП СП:трицепс,трапедия,запястье, пресс.	2		очная		
42	ОФП СП:Квадрицепс,грудь,икры, пресс.	2		очная		
43	ОФП СП:Спина,плечи,трапедия, пресс	2		очная		
44	ОФП СП:Квадрицепс,грудь,икры, пресс.	2		очная		
45	ОФП СП:трицепс,трапедия,запястье, пресс.	2		очная		
46	ОФП СП:Плечи,спина,трапедия, пресс.	2		очная		
47	ОФП СП:Грудь,квадрицепс,икры, пресс.	2		очная		
48	ОФП СП:Бицепс,трапедия,запястье, пресс.	2		очная		
49	ОФП	2		очная		

	СП:Спина,плечи,трапедия,прес с					
50	ОФП СП:Квадрицепс,грудь,икры, пресс.	2		очная		
51	ОФП СП:трицепс,трапедия,запястье, пресс.	2		очная		
52	ОФП СП:Спина,плечи,трапедия, пресс	2		очная		
53	ОФП СП:Бицепс,трапедия,запястье, пресс.	2		очная		
54	ОФП СП:Грудь,квадрицепс,икры, пресс.	2		очная		
55	ОФП СП:Бицепс,трапедия,запястье, пресс.	2		очная		
56	ОФП СП:Грудь,квадрицепс,икры, пресс.	2		очная		
57	ОФП СП:Плечи,спина,трапедия, пресс.	2		очная		
58	ОФП СП:трицепс,трапедия,запястье, пресс.	2		очная		
59	ОФП СП:Квадрицепс,грудь,икры пресс.	2		очная		
60	ОФП СП:Спина,плечи,трапедия, пресс	2		очная		
61	ОФП СП:Квадрицепс,грудь,икры, пресс.	2		очная		
62	ОФП СП:трицепс,трапедия,запястье, пресс.	2		очная		
63	ОФП СП:Плечи,спина,трапедия,пресс .	2		очная		

64	ОФП СП:Грудь,квадрицепс,икры, пресс.	2		очная		
65	ОФП СП:Бицепс,трапедия,запястье, пресс.	2		очная		
66	ОФП СП:Спина,плечи,трапедия, пресс	2		очная		
67	ОФП СП:Квадрицепс,грудь,икры, пресс.	2		очная		
68	ОФП СП:трицепс,трапедия,запястье, пресс.	2		очная		
69	ОФП СП:Спина,плечи,трапедия, пресс	2		очная		
70	ОФП СП:Бицепс,трапедия,запястье, пресс.	2		очная		
71	ОФП СП:Грудь,квадрицепс,икры, пресс.	2		очная		
72	Сдача контрольных нормативов	2		очная		Тест ирован ие
Модуль завершающий						
73	ОФП СП:трицепс,трапедия,запястье, пресс.	2		очная		Практические задание, наблюдение
74	ОФП СП:Квадрицепс,грудь,икры, пресс.	2		очная		
75	ОФП СП:Спина,плечи,трапедия, пресс	2		очная		
76	ОФП СП:Бицепс,трапедия,запястье, пресс.	2		очная		
77	Конкурсы, соревнования, личное первенство.	2		очная		Опрос Тестир ование
78	Конкурсы, соревнования, личное первенство.	2		очная		

	Всего	156				
--	-------	-----	--	--	--	--

Календарный учебный график
2-й год обучения

Таблица 5

	Тема занятия	Кол- во часо в	Время провед ения занятия	Форм а занят ия	Место провед ения	Форма контро ля
	Модуль первоначальный					
1.	Вводное занятие. Краткие сведения о строении организма. Режим спортсмена. Закаливание	1		очная		Опрос
2.	ОФП СП:Спина,плечи,трапеция,пресс	3		очная		Практические задания, наблюдение
3.	ОФП СП:Грудь,квадрицепс,икры,пресс	3		очная		
4.	ОФП СП:трицепс,трапеция,запястье,пресс	3		очная		
5.	ОФП СП:Плечи,спина,трапеция,пресс.	3		очная		
6.	ОФП СПКвадрицепс,грудь,икры,пресс.	3		очная		
7.	ОФП СП:трицепс,трапеция,запястье,пресс	3		очная		
8.	ОФП СП:Спина,плечи,трапеция,пресс	3		очная		
9.	ОФП СП:Спина,плечи,трапеция,пресс	3		очная		
10.	ОФП СП:Грудь,квадрицепс,икры,пресс.	3		очная		
11.	ОФП СП:Бицепс,трапеция,запястье,пресс.	3		очная		
12.	ОФП СП:Плечи,спина,трапеция,пресс.	3		очная		
13.	ОФП СП:трицепс,трапеция,запястье,пресс	3		очная		
14.	ОФП СП:Квадрицепс,грудь,икры,пресс.	3		очная		
15.	ОФП СП:трицепс,трапеция,запястье,пресс	3		очная		
	ОФП	3		очная		

16.	СП:Грудь,квадрицепс,икры,пресс.					
17.	ОФП СП:Спина,плечи,трапеция,пресс	3		очная		
18.	ОФП СП:Квадрицепс,грудь,икры,пресс.	3		очная		
19.	ОФП СП:трицепс,трапеция,запястье,пресс	3		очная		
20.	ОФП СП:Плечи,спина,трапеция,пресс.	3		очная		
21.	ОФП СП:Грудь,квадрицепс,икры,пресс.	3		очная		
22.	ОФП СП:Бицепс,трапеция,запястье,пресс.	3		очная		
23.	ОФП СП:Спина,плечи,трапеция,пресс	3		очная		
24.	Сдача контрольных нормативов	3		очная		Тестир ование
Модуль основной						
25.	Обращение с тренажерами и спортивным снаряжением	3		очная		Опрос
26.	ОФП СП:Спина,плечи,трапеция,пресс	3		очная		Практические задание, наблюдение
27.	ОФП СП:Бицепс,трапеция,запястье,пресс.	3		очная		
28.	ОФП СП:Грудь,квадрицепс,икры,пресс.	3		очная		
29.	ОФП СП:Плечи,спина,трапеция,пресс.	3		очная		
30.	ОФП СП:трицепс,трапеция,запястье,пресс	3		очная		
31.	ОФП СП:Квадрицепс,грудь,икры,пресс.	3		очная		
32.	ОФП СП:Спина,плечи,трапеция,пресс	3		очная		
33.	ОФП СП:Квадрицепс,грудь,икры,пресс.	3		очная		
34.	ОФП СП:трицепс,трапеция,запястье,пресс	3		очная		
35.	ОФП СП:Плечи,спина,трапеция,пресс.	3		очная		
	ОФП	3		очная		

36.	СП:Грудь,квадрицепс,икры,пресс.					
37.	ОФП СП:Бицепс,трапеция,запястье,пресс.	3		очная		
38.	ОФП СП:Спина,плечи,трапеция, пресс	3		очная		
39.	ОФП СП:Квадрицепс,грудь,икры, пресс	3		очная		
40.	ОФП СП:трицепс,трапеция,запястье ,пресс.	3		очная		
41.	ОФП СП:Спина,плечи,трапеция,пресс	3		очная		
42.	ОФП СП:Бицепс,трапеция,запястье, пресс.	3		очная		
43.	ОФП СП:Грудь,квадрицепс,икры,пресс.	3		очная		
44.	Сдача контрольных нормативов	3		очная		Тестир ование
	Модуль завершающий					
45.	ОФП СП:трицепс,трапеция,запястье,пресс	3		очная		Практические задание, наблюдение
46.	ОФП СП:Квадрицепс,грудь,икры,пресс.	3		очная		
47.	ОФП СП:Спина,плечи,трапеция,пресс	3		очная		
48.	ОФП СП:Бицепс,трапеция,запястье,пресс.	3		очная		
49.	ОФП СП:Квадрицепс,грудь,икры,пресс.	3		очная		
50.	ОФП СП:трицепс,трапеция,запястье,пресс	3		очная		
51.	ОФП СП:Плечи,спина,трапеция,пресс.	3		очная		
52.	ОФП СП:Квадрицепс,грудь,икры,пресс.	3		очная		
53.	ОФП СП:Бицепс,трапеция,запястье,пресс.	3		очная		
54.	ОФП СП:Спина,плечи,трапеция,пресс	3		очная		
55.	ОФП СП:Квадрицепс,грудь,икры,пресс.	3		очная		
56.	ОФП СП:трицепс,трапеция,запястье,пресс	3		очная		

	.					
57.	ОФП СП:Спина,плечи,трапеция,пресс	3		очная		
58.	ОФП СП:Грудь,квадрицепс,икры,пресс.	3		очная		
59.	ОФП СП:Бицепс,трапеция,запястье,пресс.	3		очная		
60.	ОФП СП:трицепс,трапеция,запястье,пресс	3		очная		
61.	ОФП СП:Спина,плечи,трапеция,пресс	3		очная		
62.	ОФП СП:Плечи,спина,трапеция,пресс.	3		очная		
63.	ОФП СП:Грудь,квадрицепс,икры,пресс.	3		очная		
64.	ОФП СП:Бицепс,трапеция,запястье,пресс.	3		очная		
65.	ОФП СП:Спина,плечи,трапеция,пресс	3		очная		
66.	ОФП СП:Квадрицепс,грудь,икры,пресс.	3		очная		
67.	ОФП СП:Спина,плечи,трапеция,пресс	3		очная		
68.	ОФП СП:Спина,плечи,трапеция,пресс	3		очная		
69.	ОФП СП:Грудь,квадрицепс,икры,пресс.	3		очная		
70.	ОФП СП:Бицепс,трапеция,запястье,пресс.	3		очная		
71	Конкурсы, соревнования, личное первенство	3		очная		Практические задания, опрос
72.	Итоговое занятие	3		очная		тестирование
	Всего	216				

Календарный учебный график
3-й год обучения

Таблица 6

	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
--	--------------	--------------	--------------------------	---------------	------------------	----------------

	Модуль первоначальный					
1	Вводное занятие. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Гигиена спортивной тренировки.	2		очная		Опрос
2	ОФП СП:Спина,плечи,трапеция,пресс	3		очная		Практические задание, наблюдение
3	ОФП СП:Грудь,квадрицепс,икры,пресс.	3		очная		
4	ОФП СП:трицепс,трапеция,запястье,пресс.	3		очная		
5	ОФП СП:Плечи,спина,трапеция,пресс.	3		очная		
6	ОФП СП:Квадрицепс,грудь,икры,пресс.	3		очная		
7	ОФП СП:трицепс,трапеция,запястье,пресс.	3		очная		
8	ОФП СП:Спина,плечи,трапеция,пресс	3		очная		
9	ОФП СП:Спина,плечи,трапеция,пресс	3		очная		
10	ОФП СП:Грудь,квадрицепс,икры,пресс.	3		очная		
11.	ОФП СП:Бицепс,трапеция,запястье,пресс.	3		очная		
12.	ОФП СП:Плечи,спина,трапеция,пресс.	3		очная		
13.	ОФП СП:трицепс,трапеция,запястье,пресс.	3		очная		
14.	ОФП СП:Квадрицепс,грудь,икры,пресс.	3		очная		
15.	ОФП СП:трицепс,трапеция,запястье,пресс.	3		очная		
16.	ОФП СП:Грудь,квадрицепс,икры,пресс.	3		очная		
17.	ОФП СП:Спина,плечи,трапеция,пресс	3		очная		
	ОФП	3		очная		

18.	СП:Квадрицепс,грудь,икры,пресс.					
19.	ОФП СП:трицепс,трапедия,запястье,пресс.	3		очная		
20.	ОФП СП:Плечи,спина,трапедия,пресс.	3		очная		
21.	ОФП СП:Грудь,квадрицепс,икры,пресс.	3		очная		
22.	ОФП СП:Бицепс,трапедия,запястье,пресс.	3		очная		
23.	ОФП СП:Спина,плечи,трапедия,пресс	3		очная		
24.	Сдача контрольных нормативов	3		очная		Тестирование
Модуль основной						
25.	Обращение с тренажерами и спортивным снаряжением	2		очная		Опрос
26.	ОФП СП:Спина,плечи,трапедия,пресс	3		очная		Практические задания, наблюдение
27.	ОФП СП:Бицепс,трапедия,запястье,пресс.	3		очная		
28.	ОФП СП:Грудь,квадрицепс,икры,пресс.	3		очная		
29.	ОФП СП:Плечи,спина,трапедия,пресс.	3		очная		
30.	ОФП СП:трицепс,трапедия,запястье,пресс.	3		очная		
31.	ОФП СП:Квадрицепс,грудь,икры,пресс.	3		очная		
32.	ОФП СП:Спина,плечи,трапедия,пресс	3		очная		
33.	ОФП СП:Квадрицепс,грудь,икры,пресс.	3		очная		
34.	ОФП СП:трицепс,трапедия,запястье,пресс.	3		очная		
35.	ОФП СП:Плечи,спина,трапедия,пресс.	3		очная		
36.	ОФП СП:Грудь,квадрицепс,икры,пресс.	3		очная		
	ОФП	3		очная		

37.	СП:Бицепс,трапеция,запястье,пресс.					
38.	ОФП СП:Спина,плечи,трапеция,пресс	3		очная		
39.	ОФП СП:Квадрицепс,грудь,икры,пресс.	3		очная		
40.	ОФП СП:трицепс,трапеция,запястье,пресс	3		очная		
41.	ОФП СП:Спина,плечи,трапеция,пресс	3		очная		
42.	ОФП СП:Бицепс,трапеция,запястье,пресс	3		очная		
43.	ОФП СП:Грудь,квадрицепс,икры,пресс.	3		очная		
44.	Сдача контрольных нормативов	3		очная		Тестирование
Модуль завершающий						
45.	ОФП СП:трицепс,трапеция,запястье,пресс.	3		очная		Практические задание, наблюдение
46.	ОФП СП:Квадрицепс,грудь,икры,пресс.	3		очная		
47.	ОФП СП:Спина,плечи,трапеция,пресс	3		очная		
48.	ОФП СП:Бицепс,трапеция,запястье,пресс.	3		очная		
49.	ОФП СП:Квадрицепс,грудь,икры,пресс.	3		очная		
50.	ОФП СП:трицепс,трапеция,запястье,пресс.	3		очная		
51.	ОФП СП:Плечи,спина,трапеция,пресс.	3		очная		
52.	ОФП СП:Квадрицепс,грудь,икры,пресс.	3		очная		
53.	ОФП СП:Бицепс,трапеция,запястье,пресс.	3		очная		
54.	ОФП СП:Спина,плечи,трапеция,пресс	3		очная		
	ОФП	3		очная		

55.	СП:Квадрицепс,грудь,икры,пресс.					
56.	ОФП СП:трицепс,трапеция,запястье,пресс.	3		очная		
57.	ОФП СП:Спина,плечи,трапеция,пресс	3		очная		
58.	ОФП СП:Грудь,квадрицепс,икры,пресс.	3		очная		
59.	ОФП СП:Бицепс,трапеция,запястье,пресс	3		очная		
60.	ОФП СП:трицепс,трапеция,запястье,пресс	3		очная		
61.	ОФП СП:Спина,плечи,трапеция,пресс	3		очная		
62.	ОФП СП:Плечи,спина,трапеция,пресс.	3		очная		
63.	ОФП СП:Грудь,квадрицепс,икры,пресс.	3		очная		
64.	ОФП СП:Бицепс,трапеция,запястье,пресс	3		очная		
65.	ОФП СП:Спина,плечи,трапеция,пресс	3		очная		
66.	ОФП СП:Квадрицепс,грудь,икры,пресс	3		очная		
67.	ОФП СП:Спина,плечи,трапеция,пресс	3		очная		
68.	ОФП СП:Спина,плечи,трапеция,пресс	3		очная		
69.	ОФП СП:Грудь,квадрицепс,икры,пресс.	3		очная		
70.	ОФП СП:Бицепс,трапеция,запястье,пресс	3		очная		
71.	Конкурсы, соревнования, личное первенство	3		очная		Практические задания, опрос
72.	Итоговое занятие	3		очная		тестирование
	Всего	216				

Календарный учебный график является обязательным приложением к образовательной программе и составляется для каждой учебной группы.

2.2. Условия реализации программы

Тренажерный зал
Раздевалка для мальчиков и девочек
Оборудование:
Скамья атлетическая
Скамья наклонная
Тренажер силовой
Блины разного веса
Гири
Турник
Брусья
Гантели разного веса
Наличие дидактического материала, видеокассет, альбомов, таблиц, схем.

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Для отслеживания результатов обучения по программе используются: контрольные задания для отслеживания знаний, умений и навыков входная диагностика, текущий контроль и итоговый контроль; критерии оценки для отслеживания результатов личностного развития обучающихся по дополнительной образовательной программе (Приложение 1), диагностическая таблица по отслеживанию результатов личностного развития учащихся (Приложение 2).

Успехи учащихся фиксируются грамотами и дипломами на соревнованиях. К формам аттестации также относятся открытые занятия для родителей (один, два раза в год).

Эффективность учебно-воспитательной работы определяется не только через результаты освоения учащимися программных задач. Не меньшее значение имеют такие формы работы, как: спортивные и тематические праздники к определенным датам, коллективные творческие дела вместе с родителями; участие в городских, краевых соревнованиях; экскурсии и поездки в детские оздоровительные лагеря и по знаменитым местам края.

Работа с родителями занимает большое место при реализации программы. Это объясняется тем, что обучение - длительный по времени процесс. Для того чтобы дети могли успешно заниматься, быть полноценными участниками жизни коллектива, необходима заинтересованность и постоянная поддержка их семей. Поэтому задача педагога вовлечь родителей в жизнь коллектива. Родители приводят детей на конкурсы, турниры, совместно с коллективом выезжают на различные

соревнования в городе и за его пределы. Для родителей проводятся собрания, индивидуальные встречи, беседы, открытые занятия, на которых они наглядно могут проследить за успехами своего ребенка. Родители являются постоянными помощниками педагогов.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- конкурсы и размещение достижений на сайтах ДДТ «Созвездие»;
- портфолио педагога и коллектива.

2.4. Оценочные материалы

Диагностические таблицы фиксируют результаты детей, на протяжении всего учебного года. Общий уровень фиксируется в Сводной диагностической таблице знаний, умений и навыков, обучающихся (Приложение 1).

Перечень (пакет) диагностических методик, позволяющих определить достижения учащимися планируемых результатов:

- Критерии оценок для заполнения диагностической карты (методика В.В. Синявского и В.А. Федорошина) по определению коммуникативных и организаторских склонностей (КОС) обучающихся (Приложение 2).
- Пакет методик и тестовых заданий для диагностики личностного развития обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе: (Приложение 3).
- Диагностика психофизического состояния детей. Контрольные нормативы для определения уровня физической подготовленности. (Приложение 4).

2.5. Методические материалы **Особенности организации образовательного процесса**

Программа разработана на основе модульного подхода (ФЗ №273, ст.13, п.3; Порядок №196, п.10). И состоит из трех модулей. Каждый представляет собой относительно самостоятельные дидактические единицы (части образовательной программы). Все модули программы взаимосвязаны друг с другом и объединены единой целью дополнительной образовательной общеразвивающей программы. Содержание каждого модуля формируется с учетом сохранения преемственности образовательных частей.

В программу могут вноситься необходимые коррективы в соответствии с условиями работы, эпидемиологической ситуацией и возрастными возможностями учащихся, может изменяться количество часов на изучение отдельных тем, а также их последовательность в рамках конкретного модуля, вносятся коррективы в календарный график.

В процессе реализации программы предполагается очное обучение. Однако в определенных случаях программа предполагает использование в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий: при изучении особенностей организма человека, влияния на его развитие

общих и специальных физических нагрузок, методов самоконтроля за состоянием тренированности необходимы знания теоретического материала. А также материалов краеведческой направленности: особенностей развития культуры на Кубани и Северном Кавказе. Поиск теоретического материала и выполнение сообщений по заданным темам.

Методы обучения - словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, игровой, дискуссионный и др.) и воспитания (убеждение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.).

Формы организации образовательного процесса – групповая.

Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Основным принципом построения «учебно – воспитательной» работы является принцип универсальности в постановке задач, выборе средств и методов, соблюдении требований индивидуального подхода к каждому воспитаннику.

Учебно-воспитательный процесс по предлагаемым разделам и темам программы предполагает:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- совместные занятия с воспитанниками других групп, выпускниками, родителями;
- соревнования, турниры; спортивные праздники.

Теоретическая подготовка

Теоретический материал ориентирован на развитие социально значимых ценностей, жизненно важных знаний, активно-деятельностного отношения к здоровому образу жизни, гражданственности, любви к родному краю, Отчизне:

- гигиенические навыки, режим дня, врачебный контроль;
- основы техники безопасности на занятиях, на соревнованиях;
- основные принципы формирования здорового образа и стиля жизни;

Практические занятия

- общефизическая и специальная подготовка;
- сдача контрольных нормативов для определения уровня физической подготовленности;
- закрепление теоретических материалов на практических занятиях, соревнованиях;

Совместные занятия с воспитанниками других групп, выпускниками, более опытными спортсменами позволяют успешно закреплять технические и тактические приемы, повышать мастерство и решать воспитательные задачи, направленные на формирование коллектива.

Соревнования, турниры, спортивные праздники. Воспитанники имеют возможность проверить уровень своей подготовленности, продемонстрировать приобретенные умения, навыки, повысить мастерство. Такая форма занятий позволяют воспитанникам сформировать психологическую устойчивость, уверенность в своих силах и возможностях.

Формы организации учебного занятия – соревнование, тренировки, мастер-класс, открытое занятие, практическое занятие, праздник, конкурс.

Педагогические технологии

В процессе реализации образовательного процесса педагогом применяются различные образовательные технологии: технология личностно-ориентированного обучения, технология обучения в сотрудничестве, здоровьесберегающие технологии, технология игрового обучения, технология информационного обучения.

Алгоритм традиционного учебного занятия

Подготовительный этап занятия - 5-10 минут.

Организованный сбор учащихся.

- Приветствие.

Основная часть занятия – 25-30 минут.

Повторение пройденного материала. Знакомство с новой темой программы. Обязательно практическая часть.

Заключительная часть занятия – 3-5 минут.

- Анализ занятия.

- Прощание.

Структура занятия может изменяться в зависимости от поставленных дидактических задач в процессе занятия.

Некоторые из занятий могут не иметь места в зависимости от педагогических целей.

2.6 Список использованной литературы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14».
4. Бардадым В., Ратная доблесть, г. Краснодар, 1993, 175 с.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
6. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта – Киев: Олимпийская литература, 2012. – 295 с.
7. Воспитание и дополнительное образование детей и молодёжи // Приложение к журналу «Внешкольник». - 2015. № 7
8. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 911 с.
9. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь. 4-е издание. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. — 248 с.
10. Губа В.П. Основы спортивной подготовки – М.: Советский спорт, 2012 – 384 с.
11. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 382 с.
12. Крупицкая О.Н., Потовская Е.С., Шилько В.Г. Общая физическая подготовка. Практикум. — Томск: Издательский Дом Томского государственного университета, 2014. — 58 с.
13. Кузьменко Г.А Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки – М.: Прометей», 2013г. – 140 с.
14. Маслов А.В. Кубанская старина. Жизнь и быт казаков. ОИПЦ «Перспективы образования», 2008
15. Ратушняк В.Н. Кубанские исторические хроники. Малоизвестное об известном. Очерки. Краснодар, 2008.

16. Ситкевич Г.Н., Карась Д.Н. Развитие силы у юношей 9-11 классов. Формирование здорового образа жизни, организация физкультурно-оздоровительной работы с населением – Витебск: УО «ВГТУ», 2007.
17. Фелицын Е.Д., Щербина Ф.А. Кубанское казачье войско. Краснодар: «Советская Кубань», 1996.
18. Физическая культура школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. -Ростов н Д: «Феникс», 2014.в

Список литературы для детей

1. Фелицын Е.Д., Щербина Ф.А. Кубанское казачье войско. Краснодар: «Советская Кубань», 1996.
2. Маслов А.В. Кубанская старина. Жизнь и быт казаков. ОИПЦ «перспективы образования», 2008

Рекомендованные сайты:

1. «Педсовет/Pedsovet.org» по ссылке
<http://new.pedsovet.org/articles/article/view/id/211178>.
2. Информационно-методический портал «Образование»
www.dopedu.ru
3. Сайт Департамента образования администрации МО г. Краснодар
www.uo.krd.ru
4. Образовательный ресурс и социальная сеть, где можно скачать презентации на различные темы, или разместить свои презентации
<http://myshared.ru>
5. Спортивное информационное агентство «Стадион» [www. stadium. Ru](http://www.stadium.ru)
6. Сайт по физической культуре <http://www.fizkultura.ru>

Сводная диагностическая таблица знаний, умений и навыков, обучающихся на _____уч. год.

ФИО педагога _____

№ группы _____, год обучения _____

[illegible]

Уровни: от 0-3 – низкий уровень, 4-7 – средний уровень, 8-10 - высокий уровень.

Приложение № 2

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Атлет»

Диагностическая карта по определению коммуникативных и организаторских склонностей воспитанников
(методика В.В. Синявского и В.А. Федорошина)
по образовательной программе «Атлет»
на _____ учебный год.
(на основании педагогического наблюдения)

ФИО педагога _____
Группа № _____, год обучения № _____

№	Ф.И.О воспитанника	Личностный рост											
		Начало года				середина				конец			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

Уровни: 0-3 – низкий уровень, 4-7 – средний уровень, 8-10 – высокий уровень.

Критерии оценки по определению коммуникативных и организаторских склонностей воспитанников

№	Показатели	Высокий	Средний	Низкий	Методика
1.	Коммуникативные способности	Умеет быстро устанавливать прочные деловые связи, дружеские отношения со сверстниками	Малоактивен в установлении контактов с людьми. Обычно ждет встречной инициативы от других.	Отсутствие стремление расширять контакты в среде сверстников. Трудности во взаимоотношениях с людьми.	КОС - 2
2.	Организаторские способности	Вынослив в работе, активен в достижении цели. Умеет принимать решения, брать на себя ответственность	Теряется в трудных ситуациях, проявляет мало инициативы и настойчивости в достижении цели. Не хочет брать на себя ответственность.	Неспособность и нежелание проявлять инициативу. Боится трудностей	КОС - 2
3	Стиль лидерства	Высокие способности лидера, высокая мотивация. Делегирование полномочий (передает ответственность другому)	Высокие способности лидера. Переменная мотивация. Необходимое условие – моральное стимулирование, похвала, поддержка.	Неформальный лидер, низкая мотивация. <i>Действует под чужим руководством. Не желает брать на себя ответственность за других.</i>	«Я - лидер»
4.	Творческие способности	Творческое воображение, оригинальность, креативность решений.	Репродуктивное воображение (воссоздающее). Принимает стандартные решения с элементами оригинальных	Воображение пассивное (непроизвольное). Принимает стандартные решения. Консерватор.	«Школа лидера»

Приложение № 3

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Атлет»

Диагностика результатов личностного развития обучающихся по дополнительной образовательной программе

Диагностируемая характеристика	Критерии по степени выраженности оцениваемого качества	метод	Теоретико-методологическая основа
1. Познавательная активность	Низкий уровень (Н) – Обучающийся самостоятельно не включается в работу (творческий процесс), не отвечает на вопросы педагога по собственному желанию Средний уровень (С) Обучающийся обладает устойчивой познавательной активностью. Обучающийся проявляет избирательное отношение к отдельным темам, демонстрирует активность при побуждающих действиях педагога, предпочитает поисковый, реже-репродуктивный вид учебной деятельности. Высокий (В) Ему свойственны увлеченность, сосредоточенность, интеллектуальная активность, положительные эмоции в процессе учебной деятельности.	Наблюдение	Педагогические исследования условий формирования познавательной активности (В.В. Зайко, Е.Э. Кригер, М.И. Лисина, М.И. Матюшкин, Т.А. Серебрякова)
2. Коммуникативные навыки	низкий уровень (Н) Обучающийся малоактивен и малоразговорчив в общении с детьми и педагогами, невнимателен, редко пользуется формами речевого этикета, не умеет последовательно излагать свои мысли, точно передавать их содержание. средний уровень (С) Обучающийся слушает и понимает речь, участвует в общении, чаще по инициативе других, неустойчивое умение пользоваться формами речевого этикета. высокий уровень (В) Обучающийся активен в общении, умеет слушать и понимать речь, строит общение с учетом ситуации, легко входит в контакт с детьми и взрослыми, ясно и последовательно выражает свои мысли, пользуется формами речевого этикета.	Наблюдение	Определение содержания коммуникативных компетенций и организаторских способностей (В.И. Байденко, М.В. Винокурова, И.А. Зимняя, Барташев А.В.)
Эмоционально-волевые качества			

3. Терпение	низкий уровень (Н) Терпения хватает меньше. чем на ½ занятия; средний уровень (С) Терпения хватает больше. чем на ½ занятия высокий уровень (В) Терпения хватает на всё занятие	наблюдение наблюдение	Теоретическо-экспериментальное наследие учёных (М.Я. Басов, К.Н. Корнилов, С.Л. Рубинштейн, И.П. Павлов, Л.С. Выготский, И.М. Сеченов, А.В. Веденов, В.И. Селиванов, К.М. Гуревич, Е.П. Ильин, и другие) взаимодействие волевых и эмоциональных процессов указывали психологи О.В. Дашкевич, В.К. Калинин, Л.С. Рубинштейн, В.И. Селиванов, А.И. Щербаков.
4. Воля	низкий уровень (Н) Волевые усилия обучающихся побуждаются извне средний уровень (С) Иногда - сам побуждает себя к практическим действиям высокий уровень (В) Способность активно побуждать себя к практическим действиям	наблюдение	
5. Самоконтроль	низкий уровень (Н) Слабо контролирует мгновенные импульсы и желания. постоянно находится под воздействием контроля извне. средний уровень (С) Иногда сам успешно контролирует мгновенные импульсы и желания. высокий уровень (В) Способность обеспечить господство высших мотивов над низшими и контролировать импульсы и желания	наблюдение	
Свойства личности			
6. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям заниженная самооценка (Н) адекватная уровень (С) завышенная уровень (В)	тестирование	Экспресс-диагностика уровня самооценки Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.

7. Конфликтность	высокий уровень (В) желание участвовать (активно) в конфликте (провоцировать конфликт), преобладание агрессивного эмоционального фона средний уровень (С) не является инициатором конфликта, но в нем активно участвует низкий уровень (Н) Умеет контролировать себя в любой конфликтной ситуации, может найти компромисс, который устроит все стороны	наблюдение	Методологическую основу конфликтологии составляет комплекс философских, политологических и социологических идей, аккумулируемых в теории конфликта. (И.Кант, Г. Гегель, В. Вундт, З Фрейд и т.д.)
8. Творческие навыки (креативность) (при необходимости оценивания)	низкий уровень (Н) Начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога) средний уровень (С) Репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца) высокий уровень (В) Творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества).	Контрольное задание.	Сущность творчества и творческой деятельности (Ю.А. Козырев, Н.С. Лейтес, А.М. Матюшкин, Л.С. Выготский)
9. Направленность личности	А – обозначают направленность на собственную личность; Б – на общение с другими людьми; В – на деловую активность	анкетирование	Ориентационная анкета (Б. Басса)
10. Эмоционально-аффективные особенности	низкий уровень (Н) Преобладание сниженного эмоционального фона, эмоциональная лабильность средний уровень (С) неустойчивый эмоциональный фон высокий уровень (В) Преобладание повышенного эмоционального фона	наблюдение	Определение закономерностей и эмоционально-аффективных особенностей (Е.Ю. Никитина, Н. Стефанова)

Диагностика психофизического состояния детей

В начале и конце учебного года педагогом производится тестирование, по результатам которого определяется уровень психофизического состояния и физической подготовленности воспитанников.

По уровню физической подготовленности результаты определяются по следующим физическим качествам:

- скоростно-силовым – прыжок в длину с места;
- выносливости – отжимание, подтягивание, приседания;
- координации движений – равновесие;
- гибкость – наклон туловища сидя на полу, руки прямые.

По уровню психического развития полученные результаты обследования состоят в соответствии с возрастными особенностями детей и периодизацией:

- устойчивость внимания – подвижная игра «Наступание на носки»
- коммуникативность – тест «Перетягивание в парах»

Выбор необходимых методик согласуется с психологом.

По уровню технической подготовленности результаты определяются по следующим критериям:

- способность ведения обусловленного поединка в течении 3-5 мин.;
- ведение соревновательного поединка на установленное время;
- показательное выступление (ката);
- демонстрация комплекса формальных упражнений.

Контрольные нормативы для определения уровня физической подготовленности:

Для 1- 3-го года обучения (12-16 лет)

Вис на согнутых руках	мальч. -15 сек.	дев. -10 сек.	мальч. – 60 сек	дев. – 30 сек
Подтягивание	--	-----	дев. – 1 раз	мальч. – 5 раз
Равновесие	--	дев. – 10 раз	мальч. – 10 раз	дев. – 13 раз
Отжимание	--	дев. – 2 раза	мальч. – 5 раз	дев. – 5 раз
Приседание	--	дев. – 15 раз	мальч. – 25 раз	дев. – 20 раз
Поднятие корпуса	--	дев. – 10 раз	мальч. – 15 раз	дев. – 20 раз

Тесты для определения уровня психологических качеств

1. Коммуникативность – группе детей предлагается заполнить анкету

«Мои друзья»

Каждый ребенок в анкете должен написать имена своих друзей, приятелей из данной группы.

Уровни оценки:

- записаны 6 чел. и $>$ – 4 балла – высокий уровень;
- записаны 3 - 5 чел. – 3 балла – средний уровень;
- записаны 1 - 2 чел. – 2 балла – низкий уровень.

2. Внимание – в группе проводится игра на внимание «Наступание на носки». Дети становятся в пары напротив друг друга и поочередно стараются наступить на носки своему партнеру. Каждая пара оценивается отдельно в течении 1 – 2 мин.

Уровни оценки:

- нет наступаний – 4 балла – высокий уровень;
- 5-10 наступаний- 3 балла – средний уровень;
- 11 и более - 2 балла – низкий уровень

Сводная диагностическая карта по определению личностного развития обучающихся по дополнительной образовательной программе на _____ уч. год.

(карточка учета результатов личностного развития обучающегося)

Название объединения _____ Группа _____, год обучения _____

Ф.И.О. педагога _____

№	ФИО обучающегося	Диагностируемая характеристика																													
		1.Познавательная активность			2.Коммуникативные навыки			3.Терпение			4. Воля			5.Самоконтроль			6.Самоеценка			7.Конфликтность			8.Креативность			9.Направленность личности			10.Эмоциональные особенности		
		Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К			
1																															
2																															
3																															
4																															
5																															
6																															
7																															
8																															
9																															
10																															
14																															