

Министерство образования и науки Тамбовской области
Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Областная детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
ТОГБОУ ДО ОДЮСШ

протокол №1 от 28.08.2024 г.



Утверждаю
директор ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»
Д.П. Малахов

приказ № 99 от 29.08.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Движение к успеху»

Возраст учащихся: 7-10 лет
(стартовый уровень)

Срок реализации: 1 год

Авторы составители программы: Зверева Н.А., заместитель директора
Бельская Л.С., инструктор-методист
Токмачева А.Ю., старший тренер-преподаватель

Информационная карта программы

1. Учреждение	Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Областная детско-юношеская спортивная школа»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Движение к успеху» физкультурно-спортивной направленности
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Зверева Наталия Александровна, заместитель директора, Бельская Людмила Сергеевна, инструктор-методист Токмачева Алла Юрьевна, старший тренер-преподаватель
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; - Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р); - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573) - Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих (письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09 -32-42). - Устав ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	Стартовый
4.5. Вид программы	Общеобразовательная, общеразвивающая
4.6. Возраст учащихся по программе	7-10 лет
4.7. Продолжительность обучения	1 год

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Движение к успеху» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы – стартовый.

Спортивная гимнастика один из старейших и известных видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также вольные упражнения и опорные прыжки.

Мужская спортивная гимнастика появилась примерно в конце XIX века, когда начали проводить первые официальные соревнования среди мужчин. Этот вид спорта быстро стал популярным благодаря своей динамичности, сложности и зрелищности.

Роль мужской спортивной гимнастики значительна в контексте развития физической культуры и спорта. Она способствует укреплению здоровья, развитию физической силы, ловкости и координации движений. Гимнастика также играет важную роль в подготовке спортсменов других видов спорта, поскольку многие элементы и навыки, приобретенные в гимнастике, могут быть полезны в других дисциплинах.

Мужская спортивная гимнастика имеет большое значение и в культурном плане. Она стала частью национальной идентичности многих стран, где проводятся международные соревнования и чемпионаты. Кроме того, гимнастика активно пропагандируется как часть школьной программы физической культуры, что способствует популяризации здорового образа жизни среди молодежи.

Юноши изучают 6 видов: вольные упражнения, конь махов, кольца, опорный прыжок, брусья, перекладина.

Программа ориентирована на физическое воспитание личности обучающегося, формирование его двигательной базы, получение теоретических знаний по данному виду спорта, приобретение базовых умений и навыков в избранном виде спорта (спортивная гимнастика), укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни обучающихся в течение всего периода обучения. А также выявление и отбор наиболее одаренных детей для успешного освоения ими в дальнейшем дополнительных общеобразовательных (предпрофессиональных) программ в области физической культуры и спорта по спортивной гимнастике.

Новизна и оригинальность программы заключается в том, что в процессе занятий дети познакомятся с элементами из различных видов гимнастики (оздоровительной, акробатической, художественной, воркаут-гимнастики и др.). Это позволит за непродолжительный период реализации программы получить максимальное количество знаний и навыков, связанных с различными направлениями гимнастики. Таким образом, дети смогут расширить

свой кругозор и освоить новые техники, что значительно обогатит их опыт и поможет в будущем выборе спортивной специализации.

Актуальность данной программы в том, что дополнительные занятия спортивной гимнастикой повлияют не только на повышение уровня двигательной активности обучающихся, совершенствование формирования их двигательной базы, но и повлияют на улучшение их здоровья и в целом занятия положительно отразятся на улучшение их психо-эмоционального статуса.

Программа обеспечивает создание необходимых условий для личностного развития обучающихся, их дальнейшего профессионального самоопределения. А также, что не маловажно, программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном развитии, в занятиях физической культурой и спортом.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у учащихся при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Спецификой данной программы является то, что обучающиеся в период раннего детства начинают приобщаться к физическим упражнениям.

При этом специально подобранные гимнастические упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Совместное выполнение гимнастических упражнений максимально сближает членов команды усиливая и воспитывая дружеские отношения между обучающимися, способствует профилактике асоциального поведения, создает условия для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укрепления психического и физического здоровья детей.

При отборе содержания и структурирования программы использованы общедидактические принципы: доступности; преемственности; перспективности; развивающей направленности; учета индивидуальных особенностей учащихся; органического сочетания обучения и воспитания; практической направленности; посильности.

Адресат программы

Данная программа предназначена для мальчиков 7–10 лет.

При проведении тренировочного процесса у детей 7–10 лет, необходимо учитывать:

- позднее окостенение отдельных участков скелета;
- нарушение пропорциональности в отношениях отдельных элементов сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- частое несоответствие реакций организма значимости, величине и силе раздражителя;
- слабость тормозных и преобладание возбуждательных процессов.

У детей 7-10 лет интенсивно идёт развитие опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры). Что касается костного аппарата, то у детей преобладают органические вещества (в частности, белок коллаген) и поэтому детские кости более гибкие и эластичные, легко деформируются. Это приводит к искривлению позвоночника при неправильной осанке.

Увеличение двигательной активности детей и подростков ведет к изменениям в костной системе и более интенсивному росту их тела. Занятия спортом укрепляют кости и делают их более устойчивыми к нагрузкам и травмам. Не менее важно то, что физические упражнения, учитывающие возрастные особенности детей и подростков, устраняют нарушения осанки.

Сердечно-сосудистая система у детей 9 – 10 лет отмечается высокой подвижностью нервных процессов. В этом возрасте быстрыми темпами идёт развитие двигательной зоны коры больших полушарий и вследствие этого в значительной степени улучшается координация движений.

До 7-ми летнего возраста грудная клетка удлиненная, то есть сохраняется её коническая форма. В возрасте 6-7 лет её рост замедляется, и начинают устанавливаться, свойственные взрослому, относительные величины верхней и нижней части грудной клетки. Усиленный рост грудной клетки у мальчиков начинается с 12 лет. Физические упражнения увеличивают размах движения в суставах ребер, что приводит к увеличению объёма грудной клетки при дыхании и жизненной емкости легких. Тренеру нужно учитывать, что абсолютные запасы углеводов у детей младшего возраста также меньше, чем у взрослых, поэтому возможность выполнения ими длительной работы ограничена. Максимальное потребление кислорода характеризует аэробную производительность организма.

В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит неравномерно. Прежде всего, развиваются быстрота (скорость), далее ловкость движений, потом сила и в последнюю очередь выносливость.

Наиболее интенсивный рост быстроты происходит с 7 до 13 лет. В период 7 – 10 лет средний ежегодный прирост составляет 0,3 – 0,6 движений в секунду. Частота движений в единицу времени у мальчиков 7 – 10 лет выше.

Точность воспроизведения движений существенно изменяется с возрастом. Наибольший прирост точности движений наблюдается с 4-5 до 7-8 лет. С 9-10 лет организация точных движений происходит по типу взрослого. Точность воспроизведения мышечного напряжения невелика у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Школьники 7-10 лет обладают сравнительно низкими показателями мышечной силы. Силовые и особенно статические упражнения вызывают у них быстрое утомление. Дети этого возраста более приспособлены к кратковременным скоростно-силовым динамическим упражнениям.

Позже других физических качеств развивается силовая выносливость, характеризующаяся тем временем, в течение которого сохраняется достаточный

уровень работоспособности мышц. Резкий прирост выносливости приходится на возраст 7-10 лет. Относительно возрастных особенностей выносливости к динамической работе известно, что до 11 лет она очень не велика.

На этом этапе важно пристальное внимание тренера, с тем, чтобы не допустить перегрузки еще не окрепшего детского организма, так как в возрасте 7-10 лет некоторые внутренние системы у детей ещё могут быть в стадии окончательного формирования.

Условия набора обучающихся

В группы принимаются по желанию все дети независимо от уровня спортивных способностей и физической подготовленности. Результаты обязательной входной диагностики, включающей проверку общефизической подготовленности и наличия качеств специальной физической подготовки, таких как, гибкость, растяжка и т.д., не влияют на зачисление, но важны для выстраивания дальнейшей индивидуальной образовательной траектории развития обучающегося.

Количество обучающихся

Количество учащихся в одной группе 12-25 человек.

При комплектовании групп допускается совместная работа в одной группе учащихся без ограничения по возрастному признаку.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, объем программы составляет – 108 часов.

Режим занятий

Занятия по программе проводятся 3 раза в неделю по 1 учебному часу. Длительность учебного часа для учащихся – 45 минут.

Форма организации детей на занятии: фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, индивидуальная.

Форма проведения занятий: тренировочная, практическая, комбинированная, соревновательная.

Особенности организации образовательного процесса.

Как правило, в спортивные группы, реализующих ознакомительный уровень подготовки, приходят обучающиеся с разным уровнем физической подготовки.

На этом уровне закладываются основы техники бега, прыжков, простые акробатические упражнения, знакомство со спортивными снарядами и т.д.

Эта ступень имеет законченный цикл, но вместе с тем каждая последующая ступень (уровень) является логическим продолжением предыдущей, что позволяет решать проблему преемственности обучения по общеобразовательным общеразвивающим программам.

Программа подразумевает реализацию нескольких основных разделов: «Общефизическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Технико-тактическая подготовка», «Теоретическая подготовка», «Психологическая подготовка», «Соревновательная подготовка», «Судейская практика».

1.2 Цель и задачи программы

Цель: расширение и закрепление двигательных умений и навыков, формирование оптимальной двигательной базы, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей обучающихся, самосовершенствования, воспитания всесторонне развитой личности, формирование потребности в здоровом образе жизни средствами спортивной гимнастики.

Задачи программы

Задачи:

Образовательные:

- формирование жизненно важных двигательных умений навыков (в том числе прикладных и спортивных);
- соразмерное развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести, функции равновесия);
- сохранение технически сложного и интересного вида спорта путём подготовки спортсменов для участия в соревнованиях, показательных выступлениях и конкурсах;
- развитие эстетических качеств (музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма);
- вооружение специальными знаниями в области гимнастики для укрепления здоровья, прикладного использования в будущей профессиональной деятельности и в быту;
- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания.

Метапредметные:

- формирование умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- обучение длительному сохранению правильной осанки во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо;
- формирование умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- овладение сведениями о роли и значении культуры движения в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- формирование отношения к здоровью как к одному из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание занятий гимнастикой как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения;
- формирование умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий гимнастикой, излагать их содержание;
- формирование умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- овладение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- формирование умения вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- формирование умения логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

Личностные:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- формирование эстетических, волевых, нравственных качеств: коллективизма, дисциплинированности, решительности, целеустремленности, настойчивости, смелости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности; формирование межличностных отношений в группе детей; привитие интереса к регулярным занятиям;
- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о функциональных возможностях организма, способах профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях гимнастикой;
- овладение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- развитие способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- развитие способности принимать активное участие в организации и проведении соревнований и выступлений;
- формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

- формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

1.3 Содержание программы УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу.	2	1	1	Входной контроль. Мониторинг физической подготовленности.
2	Теоретическая подготовка	5	5		Текущий/опрос
3	Общая физическая подготовка	20	6	14	Текущий/ тестирование
4	Специальная физическая подготовка	28	4	24	Текущий/ сдача нормативов
5	Техническая подготовка.	50	10	40	Текущий/ личная аттестация
6	Фестиваль спортивных достижений	3		3	Промежуточный контроль
	ИТОГО:	108	26	82	

Содержание программы.

Введение в программу – 2 часа.

Теория: Инструктаж по Т/Б. Знакомство с программой, основными терминами.

Практика: Входной контроль. Мониторинг физической подготовленности.

Теоретическая подготовка – 5 часов.

Теория: Физическая культура и спорт. Краткий обзор развития и состояния спортивной гимнастики. Известные гимнасты прошлого и наших дней. Достижения спортивной школы. Элементарные правила личной гигиены. Техника безопасности в спортзале и на гимнастических снарядах. Общий обзор устройства гимнастических снарядов. Простейшая гимнастическая терминология. Меры предупреждения травм.

Общая физическая подготовка – 20 часов.

Теория: Основные техники выполнения упражнений.

Практика: Ходьба – разновидности. Бег – разновидности. Строевые упражнения – повороты, построения и перестроения, размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Подвижные игры на внимание, на координацию.

Специальная физическая подготовка – 28 часов.

Теория: Основные техники выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости.

Техническая подготовка – 50 часов.

Теория: Основные техники выполнения упражнений. Знакомство с элементами оздоровительной, акробатической, художественной, воркаут-гимнастики. Основные термины хореографической подготовки.

Практика: Акробатика (упоры (присев, лежа); группировка (сидя, лежа на спине); стойки (на лопатках, на руках с опорой); прыжки и приземления; перекувырки, кувырки боком; мост (из положения - лежа на спине и стоя на коленях); кувырок вперед и назад (облегченный вариант - с горки)). Перекладина (висы (на прямых и согнутых руках); махи и размахивания в виси; упоры и сед на низкой перекладине; перехваты вдоль перекладины). Конь махов (упор на ручках; упор сзади; из упора, в упор присев, прыжок вверх, приземление). Кольца (вис; махи). Опорный прыжок (бег на носках с подниманием бедра; напрыгивание на гимнастический мост; напрыгивание на горку матов лежа на живот; подскоки на мостике). Бревно напольное (шаги по бревну, руки в сторону (по всей длине бревна); поворот на двух ногах на конце бревна; соскок с конца бревна толчком двух ног). Брусья параллельные (запрыгивание в упор; перемещения в упоре). Брусья разновысокие (вис на жерди на прямых и согнутых руках; перехваты руками вдоль жерди; вис на жерди с согнутыми ногами (колени к подбородку)). Хореография (постановка корпуса, позиции рук, позиции ног; равновесия, повороты; танцевальные шаги; партерная хореография; прыжки, галоп, шаг польки).

Изучение и отработка простейших элементов из оздоровительной, акробатической, художественной, воркаут-гимнастики.

Фестиваль спортивных достижений – 3 часа.

Практика: индивидуальные и групповые показательные выступления.

1.4. Планируемые результаты

В результате занятий обучающийся должен:

- знать основные теоретические сведения по гимнастике и хореографии (правила безопасности во время занятий по гимнастике, названия хореографических и гимнастических элементов, название гимнастических снарядов, оборудования, инвентаря);

- понимать значение гимнастических и хореографических упражнений для развития всех физических качеств, о роли и месте занятий гимнастикой в организации здорового образа жизни;

- уметь выполнять гимнастические и хореографические упражнения, соответствующие его уровню подготовки;
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Учащийся получит возможность сформировать следующие компетенции и личностные качества:

- проявлять инициативу и самостоятельность при организации коллективных занятий гимнастикой, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- взаимодействовать с детьми разного возраста, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по гимнастике, подбирать физические упражнения в зависимости от намеченной цели обучения;
- овладеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
01.09.24	30.05.25	36	108	108	3 раза в неделю по 1 часу

2.2 Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

В зависимости от поставленных задач на учебном занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их комплексное сочетание.

Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие.

В качестве дидактического материала используются:

- наглядные пособия;
- сведения из интернета (спортивные информационные платформы)

- книги, брошюры, газетные материалы;
- фото и видеоматериалы;
- тесты, кроссворды по темам;
- компьютерные презентации по темам;

Материально-техническое обеспечение:

- гимнастический зал, соответствующий санитарно-эпидемиологическим требованиям;
- основные и вспомогательные снаряды гимнастического многоборья;
- гимнастические поролоновые маты и кубики;
- гимнастические стенки и скамейки;
- гимнастические вертикальные канаты;
- наборы отягощений на ноги и на руки, скакалки, мячи, обручи, гимнастические палки и прочий инвентарь;
- переносной музыкальный центр;
- средство фото- и - видеофиксации.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет тренер-преподаватель, имеющий соответствующее образование и допуск к работе.

2.3 Формы аттестации

Формы аттестации и подведения итогов реализации программы

В начале освоения программы проводится входная диагностика уровня физической подготовленности и уровня мотивации обучающихся в форме тестирования (приложение 2).

Текущий контроль осуществляется в виде опроса по теоретическому материалу и двигательных тестов после изучения каждой темы.

Форма промежуточной аттестации – индивидуальные и групповые показательные выступления и/или участия в соревнованиях различного уровня.

Итоги работы подводятся в мае.

2.4 Оценочные материалы

Система контроля и зачетные требования

Одним из наиболее существенных результатов занятий в гимнастике является высокий уровень формирования у занимающихся основных двигательных навыков, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки, лазание).

По окончании курса обучающиеся должны обладать элементарными знаниями из области анатомии, физиологии, методики тренировки различных двигательных качеств, гигиены, психологии. Занимающиеся должны уметь самостоятельно провести комплекс общефизической разминки, показать принципы движений, на которых основана техника гимнастики.

Ребёнок регулярно посещает занятия в секции гимнастики, основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, лазание) сформированы на устойчивом уровне (метод оценки - визуальное наблюдение преподавателя.)

Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки – контрольно-переводные нормативы – приложение 2).

Знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности на занятиях гимнастикой (метод оценки – опрос).

2.5 Методические материалы Технологии, формы и методы обучения

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

- информационно-коммуникативного обучения;
- дифференцированного обучения,
- игровые технологии (общие и расширенные формы),
- обучение в сотрудничестве,
- здоровьесберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

Для реализации программы используются следующие методы:

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

Педагогические методы

• **Словесный метод** - применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

• **Наглядный метод**, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

Методы спортивной тренировки

• **Методы строго регламентированного упражнения.** Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные).

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - **непрерывных и интервальных**.

- **Непрерывные методы** тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

- **Интервальные методы тренировки** (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузам-и является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

- **Игровой метод** - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

- **Соревновательный метод** предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

Методическое обеспечение

Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Введение в программу	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, <i>Практические:</i> пробные учебные занятия спортивной гимнастикой	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Входной контроль. Мониторинг уровня физ. подготовки
Теоретическая подготовка	Учебное занятие обычно в процессе тренировочного занятия	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение Видеопоказ	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Текущий контроль/ опрос
Общая физическая подготовка	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой, дифференцированный, соревновательный методы.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Текущий контроль/ тестирование
Специальная физическая подготовка	Физкультурно-тренировочное	<i>Практические:</i> использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой, дифференцированный, соревновательный методы.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Текущий контроль/ сдача нормативов
Техническая подготовка	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. Видео показ	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Текущий контроль/ личная аттестация
Фестиваль спортивных достижений	Соревнования	Организация и проведение спортивных Фестивалей, спортивных соревнований.	Методические рекомендации по проведению соревнований	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Промежуточный контроль/ показательные выступления.

2.6 Рабочая программа воспитания

Цель воспитательной работы: создание условий для личностного развития обучающихся, проявляющееся:

в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе таких ценностей, как семья, труд, отечество, мир, знания, культура, спорт, здоровье, человек;

в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям, т.е. в развитии их социально значимых отношений;

в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике, т.е. в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел.

Данная цель ориентирует педагогов и тренеров-преподавателей не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий обучающего по развитию личности ребенка и усилий самого воспитанника по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных **задач**:

1) реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;

2) способствовать формированию у обучающихся всех возрастов понимания значимости здоровья для успешной самореализации;

3) организовывать для обучающихся экскурсии, экспедиции, спортивные сборы и реализовывать их воспитательный потенциал;

4) организовывать профориентационную работу с обучающимися, развивать собственные представления о перспективах своего профессионального образования и будущей профессиональной деятельности по специальности «Физическая культура»;

5) организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

6) организовать участие обучающихся в волонтерских движениях, направленных на поддержку развития спорта и проведение спортивных мероприятий города Тамбова;

7) сформировать осознанное отношение обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания;

8) сформировать готовность обучающихся к социальному взаимодействию по вопросам пропаганды занятий физической культурой и спортом, улучшения здоровьесберегающего просвещения населения;

9) воспитать убежденность обучающихся о выборе здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения, в непререкаемости употребления каких-либо наркосодержащих препаратов и допинга.

Ожидаемые результаты

Целевые приоритеты и ожидаемые результаты воспитания зависят от возрастных особенностей обучающихся.

1. В воспитании детей младшего возраста 6-10 лет, таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний - знания основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Выделение данного приоритета связано с особенностями детей младшего школьного возраста: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе - статусе обучающегося, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в школе тренерами-преподавателями и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения обучающегося. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте.

К ожидаемым результатам воспитания относятся следующие:

- ✓ быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребенка домашнюю работу, помогая старшим;
- ✓ быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- ✓ знать и любить свою Родину - свой родной дом, двор, улицу, свою страну;
- ✓ беречь и охранять природу;
- ✓ проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- ✓ стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- ✓ быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- ✓ соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- ✓ уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду, стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми;
- ✓ уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

✓ быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят;

✓ уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

2. В воспитании детей подросткового возраста 11-14 лет таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся и прежде всего, ценностных отношений:

✓ к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

✓ к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

✓ к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

✓ к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

✓ к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

✓ к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

✓ к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

✓ к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

✓ к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

3. В воспитании детей юношеского возраста 15-18 лет таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел.

Выделение данного приоритета связано с особенностями обучающихся юношеского возраста: с их потребностью в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. Сделать правильный выбор поможет имеющийся реальный практический опыт, который обучающиеся могут приобрести в том числе и в спортивной школе. Важно, чтобы опыт оказался социально значимым, так как именно он поможет гармоничному вхождению школьников во взрослую жизнь окружающего их общества. Ожидаемым результатом становятся:

- ✓ опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- ✓ трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- ✓ опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- ✓ опыт природоохранных дел;
- ✓ опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- ✓ опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- ✓ опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
- ✓ опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- ✓ опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- ✓ опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

2.7. Список литературы

Для педагогов

1. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений .- М., Terra-спорт, 2002
2. Журавин М, П., Меньщиков Н.К. Гимнастика. – Издательский центр «Академия» М., 2000г.
3. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
4. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. - М.: Физкультура и спорт, 1976.-108с.
5. Менхин Ю. К. Физическая подготовка в гимнастике – М. : ФИС, 1989
6. Розин Е.Ю. Программа для ДЮСШ, специализированных ДЮСШ олимпийского резерва. Классификационная программа по спортивной гимнастике для девушек. Утверждена исполнительным комитетом Федерации гимнастики России. – М., «Физкультура, образование и наука», 2000г.
7. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова.- 2-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2002.
8. Журнал «Гимнастика» - периодическое издание
9. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины); Примерная программа. – М: Сов. Спорт, 2005.

10. Теория спорта: Учебник под ред. В.П. Платонова. – Киев: Вища школа, 1987

11. Учебное пособие – СПб Изд – во СПбГАФК, 2005. Карпенко Л.А

Вспомогательная

1. Александрова Н.Г. Ритмическое воспитание. - М., 1924

2. Бенджамин Лоу. Красота Спорта, /пер. с англ. И.Л. Моничева - М.: Радуга, 1984.

3. Годунов Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Издательский центр «Академия», М., 2000г.

4. Иванцкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Суд-зиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003.

5. В.В.Козлов Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика /В.В.Козлов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005.

6. Ковальчук Л.Н. Развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей (концепция и опыт работы) М.: ГОУ ЦРСДОД, 2002 Серия: «Библиотечка для педагогов, родителей и детей».

7. Кулиненко О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.

8. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.

9. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. - Ростов на Дону: Феникс, 2002.

10. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста / Авт.-сост. Р.П.Амаряп, В.А.Муравьев. - М.: Айрис-пресс, 2004. 11. Пёнзулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. - М.: 2002.

12. Пепзулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7лет). - М.:ВЛАДОС, 2003.

13. Психология и современный спорт: Международный сборник научных работ по психологии спорта. /Сост. А.В. Родионов, Н.А. Худадов; Предисл. М. Ванека.- М.: Физкультура и спорт, 1982.

14. Сосина В.Ю. Ритмическая гимнастика. – Киев, изд. «Радянська школа», «Полиграф книга».

Для обучающихся

Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.

Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.

БаррелПэе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.

Интернет ресурс:

1. <http://reftrend.ru/835574.html>
2. http://www.do-oc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view
3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146>
4. http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U
5. <http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf>

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Движение к успеху»

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2				Комбинированное занятие	2	Введение в программу. Инструктаж по Т/Б. Знакомство с программой, основными терминами. Входной контроль. Мониторинг физической подготовленности.	Гимнастический зал	Входной контроль: тестирование уровня физической подготовленности /собеседование
Раздел 1 «Теоретическая подготовка» -5 ч.								
3				Комбинированное занятие	1	Физическая культура и спорт. Краткий обзор развития и состояния спортивной гимнастики. Известные гимнасты прошлого и наших дней. Достижения спортивной школы.	Гимнастический зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
4				Комбинированное занятие	1	Элементарные правила личной гигиены. Техника безопасности в спортзале и на гимнастических снарядах. Общий обзор устройства гимнастических снарядов.	Гимнастический зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
5				Комбинированное занятие	1	Элементарные правила личной гигиены. Техника безопасности в спортзале и на гимнастических	Гимнастический зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование

						снарядах. Общий обзор устройства гимнастических снарядов.		
6				Комбинированное занятие	1	Простейшая гимнастическая терминология. Меры предупреждения травм.	Гимнастический зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
7				Комбинированное занятие	1	Простейшая гимнастическая терминология. Меры предупреждения травм.	Гимнастический зал	Текущий контроль: опрос
Общая физическая подготовка – 20 часов.								
8				Комбинированное занятие	1	Основные техники выполнения упражнений.	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
9				Комбинированное занятие	1	Ходьба – разновидности. Бег – разновидности	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
10				Комбинированное занятие	1	Ходьба – разновидности. Бег – разновидности	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
11				Комбинированное занятие	1	Ходьба – разновидности. Бег – разновидности	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
12				Комбинированное занятие	1	Ходьба – разновидности. Бег – разновидности	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
13				Комбинированное занятие	1	Строевые упражнения – повороты, построения и перестроения, размыкание и смыкание.	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
14				Комбинированное занятие	1	Строевые упражнения – повороты, построения и перестроения, размыкание и смыкание.	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение

15				Комбинированное занятие	1	Строевые упражнения – повороты, построения и перестроения, размыкание и смыкание.	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
16				Комбинированное занятие	1	Строевые упражнения – повороты, построения и перестроения, размыкание и смыкание.	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
17				Комбинированное занятие	1	Строевые упражнения – повороты, построения и перестроения, размыкание и смыкание.	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
18				Комбинированное занятие	1	Строевые упражнения – повороты, построения и перестроения, размыкание и смыкание.	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
19				Комбинированное занятие	1	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
20				Комбинированное занятие	1	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
21				Комбинированное занятие	1	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
22				Комбинированное занятие	1	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
23				Комбинированное занятие	1	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
24				Комбинированное занятие	1	Подвижные игры на внимание, на координацию.	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
25				Комбинированное занятие	1	Подвижные игры на внимание, на координацию.	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение

26				Комбинированное занятие	1	Подвижные игры на внимание, на координацию.	Гимнастический зал	Текущий/ тестирование
27				Комбинированное занятие	1	Подвижные игры на внимание, на координацию.	Гимнастический зал	Текущий/ тестирование
Специальная физическая подготовка –28 часов.								
28				Комбинированное занятие	1	Основные техники выполнения упражнений.	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
29				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития силы.	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
30				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития силы.	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
31				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития силы.	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
32				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития силы.	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
33				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития силы.	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
34				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития гибкости.	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
35				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития гибкости.	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
36				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития гибкости.	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение

37				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития гибкости.	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
38				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития прыгучести.	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
39				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития прыгучести.	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
40				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития прыгучести.	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
41				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития прыгучести.	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
42				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития прыгучести.	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
43				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития быстроты.	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
44				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития быстроты.	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
45				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития быстроты.	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
46				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития быстроты.	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
47				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития быстроты.	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение

48				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития выносливости.	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
49				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития выносливости.	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
50				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития выносливости.	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
51				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития выносливости.	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
52				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития выносливости.	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
53				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития выносливости.	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
54				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития выносливости.	Гимнастический зал	Текущий/сдача нормативов
55				Комбинированное занятие	1	Упражнения для развития выносливости.	Гимнастический зал	Текущий/сдача нормативов
Техническая подготовка – 50 часов.								
56				Комбинированное занятие	1	Основные техники выполнения упражнений. Акробатика (упоры (присев, лежа); группировка (сидя, лежа на спине); стойки (на лопатках, на руках с опорой); прыжки и приземления; перекаты, кувырки боком; мост (из положения - лежа на спине и стоя на коленях); кувырок вперед и	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение

						назад (облегченный вариант - с горки)).		
57				Комбинированное занятие	1	Основные техники выполнения упражнений. Акробатика (упоры (присев, лежа); группировка (сидя, лежа на спине); стойки (на лопатках, на руках с опорой); прыжки и приземления; перекаты, кувырки боком; мост (из положения - лежа на спине и стоя на коленях); кувырок вперед и назад (облегченный вариант - с горки)).	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
58				Комбинированное занятие	1	Основные техники выполнения упражнений. Акробатика (упоры (присев, лежа); группировка (сидя, лежа на спине); стойки (на лопатках, на руках с опорой); прыжки и приземления; перекаты, кувырки боком; мост (из положения - лежа на спине и стоя на коленях); кувырок вперед и назад (облегченный вариант - с горки)).	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
59				Комбинированное занятие	1	Основные техники выполнения упражнений. Акробатика (упоры (присев, лежа); группировка (сидя, лежа на спине); стойки (на лопатках, на руках с опорой); прыжки и приземления; перекаты, кувырки боком; мост (из положения - лежа на спине и стоя на коленях); кувырок вперед и	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение

						назад (облегченный вариант - с горки)).		
60				Комбинированное занятие	1	Основные техники выполнения упражнений. Акробатика (упоры (присев, лежа); группировка (сидя, лежа на спине); стойки (на лопатках, на руках с опорой); прыжки и приземления; перекаты, кувырки боком; мост (из положения - лежа на спине и стоя на коленях); кувырок вперед и назад (облегченный вариант - с горки)).	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
61				Комбинированное занятие	1	Основные техники выполнения упражнений. Акробатика (упоры (присев, лежа); группировка (сидя, лежа на спине); стойки (на лопатках, на руках с опорой); прыжки и приземления; перекаты, кувырки боком; мост (из положения - лежа на спине и стоя на коленях); кувырок вперед и назад (облегченный вариант - с горки)).	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
62				Комбинированное занятие	1	Перекладина (висы (на прямых и согнутых руках); махи и размахивания в висе; упоры и сед на низкой перекладине; перехваты вдоль перекладины).	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
63				Комбинированное занятие	1	Перекладина (висы (на прямых и согнутых руках); махи и размахивания в висе; упоры и сед	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение

						на низкой перекладине; перехваты вдоль перекладины).		
64				Комбинированное занятие	1	Перекладина (висы (на прямых и согнутых руках); махи и размахивания в висе; упоры и сед на низкой перекладине; перехваты вдоль перекладины).	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
65				Комбинированное занятие	1	Перекладина (висы (на прямых и согнутых руках); махи и размахивания в висе; упоры и сед на низкой перекладине; перехваты вдоль перекладины).	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
66				Комбинированное занятие	1	Перекладина (висы (на прямых и согнутых руках); махи и размахивания в висе; упоры и сед на низкой перекладине; перехваты вдоль перекладины).	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
67				Комбинированное занятие	1	Конь махов (упор на ручках; упор сзади; из упора, в упор присев, прыжок вверх, приземление).	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
68				Комбинированное занятие	1	Конь махов (упор на ручках; упор сзади; из упора, в упор присев, прыжок вверх, приземление).	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
69				Комбинированное занятие	1	Конь махов (упор на ручках; упор сзади; из упора, в упор присев, прыжок вверх, приземление).	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
70				Комбинированное занятие	1	Конь махов (упор на ручках; упор сзади; из упора, в упор присев, прыжок вверх, приземление).	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
71				Комбинированное занятие	1	Конь махов (упор на ручках; упор сзади; из упора, в упор присев, прыжок вверх, приземление).	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение

72				Комбинированное занятие	1	Конь махов (упор на ручках; упор сзади; из упора, в упор присев, прыжок вверх, приземление).	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
73				Комбинированное занятие	1	Кольца (вис; махи).	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
74				Комбинированное занятие	1	Кольца (вис; махи).	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
75				Комбинированное занятие	1	Кольца (вис; махи).	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
76				Комбинированное занятие	1	Кольца (вис; махи).	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
77				Комбинированное занятие	1	Кольца (вис; махи).	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
78				Комбинированное занятие	1	Опорный прыжок (бег на носках с подниманием бедра; напрыгивание на гимнастический мост; напрыгивание на горку матов лежа на живот; подскоки на мостике).	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
79				Комбинированное занятие	1	Опорный прыжок (бег на носках с подниманием бедра; напрыгивание на гимнастический мост; напрыгивание на горку матов лежа на живот; подскоки на мостике).	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
80				Комбинированное занятие	1	Опорный прыжок (бег на носках с подниманием бедра; напрыгивание на гимнастический	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение

						мост; напрыгивание на горку матов лежа на живот; подскоки на мостике).		
81				Комбинированное занятие	1	Опорный прыжок (бег на носках с подниманием бедра; напрыгивание на гимнастический мост; напрыгивание на горку матов лежа на живот; подскоки на мостике).	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
82				Комбинированное занятие	1	Опорный прыжок (бег на носках с подниманием бедра; напрыгивание на гимнастический мост; напрыгивание на горку матов лежа на живот; подскоки на мостике).	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
83				Комбинированное занятие	1	Опорный прыжок (бег на носках с подниманием бедра; напрыгивание на гимнастический мост; напрыгивание на горку матов лежа на живот; подскоки на мостике).	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
84				Комбинированное занятие	1	Брусья параллельные (запрыгивание в упор; перемещения в упоре).	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
85				Комбинированное занятие	1	Брусья параллельные (запрыгивание в упор; перемещения в упоре).	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
86				Комбинированное занятие	1	Брусья параллельные (запрыгивание в упор; перемещения в упоре).	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
87				Комбинированное занятие	1	Брусья параллельные (запрыгивание в упор; перемещения в упоре).	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение

88				Комбинированное занятие	1	Брусья параллельные (запрыгивание в упор; перемещения в упоре).	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
89				Комбинированное занятие	1	Брусья параллельные (запрыгивание в упор; перемещения в упоре).	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
90				Комбинированное занятие	1	Брусья параллельные (запрыгивание в упор; перемещения в упоре).	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
91				Комбинированное занятие	1	Брусья параллельные (запрыгивание в упор; перемещения в упоре).	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
92				Комбинированное занятие	1	Хореография (постановка корпуса, позиции рук, позиции ног; равновесия, повороты; танцевальные шаги; партерная хореография; прыжки, галоп, шаг польки).	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
93				Комбинированное занятие	1	Хореография (постановка корпуса, позиции рук, позиции ног; равновесия, повороты; танцевальные шаги; партерная хореография; прыжки, галоп, шаг польки).	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
94				Комбинированное занятие	1	Хореография (постановка корпуса, позиции рук, позиции ног; равновесия, повороты; танцевальные шаги; партерная хореография; прыжки, галоп, шаг польки).	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
95				Комбинированное занятие	1	Хореография (постановка корпуса, позиции рук, позиции ног; равновесия, повороты;	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение

						танцевальные шаги; партерная хореография; прыжки, галоп, шаг польки).		
96				Комбинированное занятие	1	Хореография (постановка корпуса, позиции рук, позиции ног; равновесия, повороты; танцевальные шаги; партерная хореография; прыжки, галоп, шаг польки).	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
97				Комбинированное занятие	1	Хореография (постановка корпуса, позиции рук, позиции ног; равновесия, повороты; танцевальные шаги; партерная хореография; прыжки, галоп, шаг польки).	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
98				Комбинированное занятие	1	Хореография (постановка корпуса, позиции рук, позиции ног; равновесия, повороты; танцевальные шаги; партерная хореография; прыжки, галоп, шаг польки).	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
99				Комбинированное занятие	1	Хореография (постановка корпуса, позиции рук, позиции ног; равновесия, повороты; танцевальные шаги; партерная хореография; прыжки, галоп, шаг польки).	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
100				Комбинированное занятие	1	Изучение и отработка простейших элементов из оздоровительной, акробатической, художественной, воркаут-гимнастики.	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение

101				Комбинированное занятие	1	Изучение и отработка простейших элементов из оздоровительной, акробатической, художественной, воркаут-гимнастики.	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
102				Комбинированное занятие	1	Изучение и отработка простейших элементов из оздоровительной, акробатической, художественной, воркаут-гимнастики.	Гимнастический зал	Текущий контроль: наблюдение
103				Комбинированное занятие	1	Изучение и отработка простейших элементов из оздоровительной, акробатической, художественной, воркаут-гимнастики.	Гимнастический зал	Текущий контроль: личная аттестация
104				Комбинированное занятие	1	Изучение и отработка простейших элементов из оздоровительной, акробатической, художественной, воркаут-гимнастики.	Гимнастический зал	Текущий контроль: личная аттестация
105				Комбинированное занятие	1	Изучение и отработка простейших элементов из оздоровительной, акробатической, художественной, воркаут-гимнастики.	Гимнастический зал	Текущий контроль: личная аттестация
Фестиваль спортивных достижений – 3 часа								
106				Комбинированное занятие	1	Индивидуальные и групповые показательные выступления	Гимнастический зал	Промежуточный контроль
107				Комбинированное занятие	1	Индивидуальные и групповые показательные выступления	Гимнастический зал	Промежуточный контроль
108				Комбинированное занятие	1	Индивидуальные и групповые показательные выступления	Гимнастический зал	Промежуточный контроль

Приложение 2

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Сроки исполнения	Ответственный за выполнение
Ключевые дела			
1	Беседа «История ОДЮСШ и её традиции»	Сентябрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
2	Школа безопасности «Доверие»	Ежемесячно	Тренеры-преподаватели
3	Праздник «Посвящение в юные спортсмены»	Октябрь-ноябрь	Зам. директора тренера-преподаватели
4	Новогодний утренник, Новогодний вечер	Декабрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
5	Конкурс плакатов «Моя зимняя сказка»	Декабрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
6	Работа с воспитанниками группы риска и их родителями по профилактике правонарушений	В течение года	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
7	Проведение мероприятий, посвященных 8 марта	Февраль-март	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
8	Творческий конкурс рисунков «Спорт-это здоровье»	Апрель	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
9	Благотворительная акция «Милосердие»	Апрель	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
10	Участие в акциях и мероприятиях, посвященных Дню Победы	Май	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
11	«День открытых дверей»	Май	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
12	Организация выпускного вечера для обучающихся ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»	Май	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
13	Тематический беседы в группах, приуроченные к Дню города «Тамбов – город мой родной»	Июнь	Тренеры - преподаватели
14	Проведение бесед в группах по плану воспитательной работы	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
15	Осуществление постоянной связи с общеобразовательными школами. Ведение постоянного контроля за посещаемостью учащихся	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
16	Экскурсии в музеи, картинную галерею и др..	По плану	Тренеры-преподаватели
17	Мероприятия в рамках организации учебно-тренировочных сборов по отдельному графику	Июнь-август	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

Профориентационная деятельность			
18	Судейская практика Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года	Тренеры - преподаватели
19	Инструкторская практика Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года	Тренеры - преподаватели
20	Профессиональное самоопределение Ориентирование на получение профессионального образования в сфере физической культуры и спорта. Знакомство с профессиями в сфере физической культуры и спорта (с привлечением специалистов): валеолог, инструктор ЛФК, инструктор по адаптивной физической культуре, инструктор по спортивному туризму, специалист по антидопинговому обеспечению, спортивный менеджер, спортивный психолог, инструктор-методист по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе, спортивный обозреватель(журналист) и др.	В течение года	Тренеры - преподаватели
21	Посещение соревнований по видам спорта	В течение года	Тренеры - преподаватели
22	Просмотр документальных и художественных фильмов о спорте	В течение года	Тренеры - преподаватели
23	Профориентационная работа «Чем привлекает профессия тренера -	Октябрь	Тренеры - преподаватели

	преподавателя».		
24	Профориентация – когда, зачем, как?	Ноябрь	Тренеры - преподаватели
25	Профориентационная работа «Мастер-класс по видам спорта»	Март	Тренеры - преподаватели
26	Встречи с интересными людьми «На кого я хочу быть похожим»	В течение года	Тренеры - преподаватели
Здоровьесбережение			
27	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
28.	Режим питания и отдыха Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
29	Спортивные внутри-школьные мероприятия по культивируемым видам спорта	В течении года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
30	Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия	В течение года	Тренеры - преподаватели
Патриотическое воспитание обучающихся			
31.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

	Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях). Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.		
32	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях. Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия/закрытия, награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
33	Проведение занятий: - «Значение Государственной символики РФ»; - «Правила использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения».	Октябрь - ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
34	Проведение тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященные: - «Дню защитника отечества» - «Дню Победы в ВОВ» - «Дню защиты детей» - «Дню физкультурника»	В течении года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
35	Беседы с учащимися в группах, посвящённые Дню примирения и согласия.	Ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
36	Беседы с учащимися в группах, посвящённые Дню неизвестного солдата и Дню героев Отечества.	Ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
Нравственное воспитание			
37	Проведение занятий: «Профилактика неспортивного поведения», «Антидопинговые мероприятия»	По плану	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
38	Профилактика националистических	Декабрь	Зам. директора,

	проявлений в детском коллективе.		Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
39	Беседы с учащимися в группах, посвящённые теме «Скажи наркотикам нет»	Январь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
40	Антидопинговые мероприятия	В течении года согласно плану	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
Развитие творческого мышления			
41	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
Работа с родителями			
42	Проведение родительских собраний, лекторий	Ежеквартально	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
43	Проведение праздника, посвященного Дню отца	Третье воскресенье октября	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
44	Проведение праздника, посвященного Дню матери	26 ноября	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
45	Участие родителей в массовых мероприятиях ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

Нормативы ОФП и СФП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив на начало года	Норматив на конец года
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,3	10,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	10
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	3
			-	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
			5	6
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее	
			5	6
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее	
			5	6