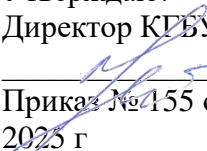


Министерство образования и науки Алтайского края  
Краевое государственное бюджетное учреждение дополнительного образо-  
вания «Алтайский краевой дворец творчества детей и молодежи»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «28» августа 2025 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор КГБУ ДО «АКДТДиМ»  
 Н.В. Новичихина  
Приказ № 155 от «12» сентября  
2025 г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
«Общее физическое развитие»  
школы самбо имени В.В. Репина

Направленность—физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся— 6-8 лет  
Срок реализации— 3 лет  
Уровень освоения— стартовый, базовый

Автор-составитель: Садуакасов  
Нурсултан Алексеевич,  
тренер-преподаватель

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
Пояснительная записка	3
Цель, задачи, ожидаемые результаты	5
Содержание программы	7
Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий	20
Календарный учебный график	20
Формы аттестации и оценочные материалы	20
Методические материалы	21
Воспитательные компоненты	23
Иные компоненты	24
Информационные ресурсы и литература	26

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### ***Пояснительная записка***

#### **Нормативные правовые основы разработки ДООП:**

Федеральный закон №329 от 04.12.2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. от 24.11.2020 г. №3081-р.

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Устав и локальные акты КГБУ ДО «Алтайский краевой дворец творчества детей и молодежи».

Физическое развитие детей и подростков – это рост и формирование организма ребенка включая темпы, стадии и критические периоды его созревания, унаследованные особенности, индивидуальную изменчивость, зрелость и связь с факторами внутренней и внешней среды. В последние десятилетия отмечается тенденция к ухудшению показателей физического развития. Как следствие, могут развиваться патологические изменения со стороны систем и аппаратов внутренних органов, а также происходят дезадаптивные изменения психоэмоциональной сферы. Эти нарушения у детей начинают ярко проявляться с увеличением нагрузок, связанных с процессом обучения в школе. Снижение двигательной активности ребенка, обусловленной нарушениями физического развития, может усугубить изменения со стороны внутренних органов. Физкультура – это осознанная двигательная активность, направленная на сохранение и укрепление здоровья. К сожалению, не всем

детям достаточно физкультурных занятий в общеобразовательной школе, а кому-то необходимы и адаптивно-коррекционные физкультурные занятия. Все это понимают и родители, поэтому они отдают своих детей в различные спортивные секции.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общее физическое развитие» школы самбо имени В.В. Репина (далее – «программа») содержит систему общефизической подготовки, включающая различные виды и формы физического воспитания, и призвана создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Практическая значимость программы заключается в необходимости повышения двигательной активности подрастающего поколения, и как следствие, профилактики различных заболеваний.

Данная программа, учитывая особенности детей 6-8 лет и современные условия, призвана помочь им сохранить здоровье и адаптироваться к условиям современной жизни.

#### **Актуальность:**

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствием четких нравственных ориентиров формируют неблагоприятную обстановку для здоровья подростков. Растет количество детей с различными хроническими заболеваниями. Систематические занятия физическими упражнениями повышают не только физическую, но и умственную работоспособность, раскрывают творческие возможности подростков это обуславливает актуальность образовательной программы.

**Педагогическая целесообразность** состоит в помощи подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

**Отличительная особенность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общее физическое развитие» школы самбо ДПШ им. В.В. Репина состоит в ее социальной направленности: программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий, имеющим различный уровень подготовки, приобщиться к активным занятиям, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

По завершению занятий по этой программе желающие могут продолжить обучение по программе «Самозащита без оружия».

Обучение включает в себя следующие основные предметы: общая физическая подготовка.

**Вид ДООП:** модифицированная.

**Адресат ДООП:** Программа рассчитана на учащихся 6 - 8 лет, желающих заниматься физической культурой и не имеющих медицинских противопоказаний ( имеющих письменное разрешение врача).

**Срок и объем освоения ДООП:**

3 года, 396 педагогических часов, из них:

«Стартовый уровень» - 1 год обучения, 108 педагогических часов;

«Базовый уровень» - 2 года обучения, 288 педагогических часов.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательной деятельности:**

разновозрастная группа.

**Формы организации образовательной деятельности:**

групповая, индивидуальная.

**Формы занятий:**

учебное занятие, сдача нормативов, участие в соревнованиях.

**Режим занятий:**

Таблица 1.1.1

**Режим занятий**

<b>Предмет</b>	<b>Стартовый уровень</b>	<b>Базовый уровень</b>
Общая физическая подготовка	3 часа в неделю; 108 часов в год.	4 часа в неделю; 144 часа в год.

**Цель:** развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

**Задачи:**

**Личностные:**

- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.
- воспитывать у обучающихся уверенность в себе, целеустремленность и ответственность за свои действия, правильную самооценку, патриотизм, чувство коллективизма, дисциплинированность, трудолюбие, психологическую устойчивость, формировать лидерские качества;
- создать условия для полного включения обучающихся в физкультурно-спортивную жизнь города, края, страны.

**Метапредметные:**

- содействовать физическому, культурному и духовному развитию обучающихся;
- способствовать развитию силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости;
- сформировать интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Образовательные (предметные):**

- познакомить детей с историей возникновения и развития физической культуры;
- изучить основы здорового образа жизни;
- изучить базовые элементы физической культуры, спортивную

терминологию;

- изучить базовые элементы разных видов спорта.

## Содержание программы

### Учебный план

	Предметы	Количество часов									Формы аттестации/ контроля
		Стартовый уровень			Базовый уровень						
		1 год			2 год			3 год			
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1	Спортивно-оздоровительная деятельность	11	6	5	12	6	6	12	6	6	тестирование
2	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	97	5	92	132	6	126	132	6	126	тестирование

### Стартовый уровень (1 год обучения)

На этом уровне происходит знакомство обучающихся с основами физической культуры.

Цель: формирование интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни, увеличение двигательной активности обучающихся.

Задачи:

- научить обучающихся базовым движениям физической культуры ;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни
- способствовать развитию силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости

Таблица 1.3.1

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Спортивно-оздоровительная деятельность	11	6	5	Мониторинг, тестирование,

1.1	Техника безопасности	1	1	0	
1.2	Гигиена спортсмена	1	1	0	
1.3	Правильная осанка	4	1	3	
1.4	Физическая культура и спорт	1	1	0	
1.5	Строение и функции организма человека	1	1	0	
1.6	Комплекс «Утренняя гимнастика».	2	0	2	
1.7	Закаливание организма	1	1	0	
<b>2.</b>	<b>Физическое совершенствование со спортивной направленностью</b>	97	5	92	Мониторинг, Тестирование, Сдача нормативов
2.1	История школы самбо имени В. В. Репина	1	1	0	
2.2	Физические качества человека	1	1	0	
2.3	Морально-волевая подготовка	1	1	0	
2.4	Техника падений	4	0	4	
2.5	Спортивные и подвижные игры	8	0	8	
2.6	Круговая тренировка	4	0	4	
2.7	Акробатика	10	0	10	
2.8	Гимнастика	8	0	8	
2.9	Развитие силы	12	0	12	
2.10	Развитие ловкости	12	0	12	
2.11	Развитие выносливости	8	0	8	

2.12	Развитие гибкости	12	0	12	
2.13	Развитие быстроты	10	0	10	
2.14	Контрольные нормативы	4	0	4	
2.15	Итоговое занятие	2	2	0	
	Итого:	108	11	97	

## Содержание учебного плана

### 1. Спортивно-оздоровительная деятельность

#### 1.1. Техника безопасности.

*Теория:* изучение техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом; правила поведения в спортивном зале, в общественных местах, транспорте, общение с незнакомыми людьми и в сети интернет.

#### 1.2. Гигиена спортсмена

*Теория:* знакомство с гигиеническими требованиями к занимающимся, с понятиями «личная гигиена», «гигиена мест занятий», «гигиена тела, одежды и обуви».

#### 1.3. Правильная осанка

*Теория:* изучение термина "осанка" и значение для здоровья.

*Практика:* выполнение упражнений для сохранения и коррекции осанки: «рыбка», «лодочка».

#### 1.4. Физическая культура и спорт.

*Теория:* краткое знакомство с историей развития физической культуры как части общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития.

#### 1.5. Строение и функции организма человека.

*Теория:* изучение скелета, внутренних органов и систем тела человека, значение для здоровья человека.

#### 1.6. Комплекс «Утренняя гимнастика».

*Практика:* выполнение комплекса упражнений из системы йоговской гимнастики: упражнения на развитие гибкости мышц туловища, ног, верхнего плечевого пояса и дыхательные упражнения.

#### 1.7 Закаливание организма

*Теория:* значение сильного иммунитета, изучение методов закаливания: закаливание воздухом, водой.

### 2. Физическое совершенствование со спортивной направленностью

#### 2.1. История школы самбо имени В.В. Репина

*Теория:* знакомство с историей создания, развития и достижений коллектива. Педагогический состав, лучшие спортсмены, ветераны школы.

#### 2.2. Физические качества человека.

*Теория:* изучение понятий: сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость, их значение для здоровья и работоспособности человека и их развитие.

### **2.3. Морально-волевая подготовка.**

*Теория:* воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий физической культурой и спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

### **2.4. Техника падений.**

*Практика:* изучение падений с опорой на руки, на спину, на бок, на грудь, с опорой на ноги, с приземлением на колени.

### **2.5. Спортивные и подвижные игры.**

*Практика:* изучение спортивных игр: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, регби; игры: «снайпер», «пятнашки», «петушиный бой», «касание», эстафеты.

### **2.6. Круговая тренировка.**

*Практика:* выполнение различных упражнений с их поочередным повторением, режимы выполнения: динамический, статический, статодинамический. Упражнения с собственным весом.

### **2.7. Акробатика.**

*Практика:* кувырок боком, кувырок вперед, назад, через плечо, переворот боком. Стойки в упоре на прямых руках, на локтях, на голове, стойки на одной ноге.

### **2.8. Гимнастика.**

*Практика:* строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке и канату. Прыжки со скакалкой и висы.

### **2.9. Развитие силы.**

*Практика:* развитие силы разных групп мышц с помощью гимнастических упражнений с собственным весом, сопротивлением партнера, резинового амортизатора; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание, прыжки, упражнения для мышц туловища: сгибание туловища, подъемы ног из положений: лежа, в висе на перекладине, на шведской стенке, прогибы туловища в положении лежа и на тренажере, гимнастический мост.

### **2.10. Развитие ловкости.**

*Практика:* развитие ловкости в парных упражнениях, с помощью спортивных игр, челночный бег, упражнения со сменой положений и заданий, прыжки на двух ногах с поворотом на 90 и 180° направо и налево, прыжки через предмет. Передача и прием мяча.

### **2.11. Развитие выносливости.**

*Практика:* развитие выносливости с помощью выполнения упражнений на фоне усталости, выполнение упражнений на разные группы мышц с минимальным отдыхом, с большей интенсивностью, за большее время

### **2.12. Развитие гибкости.**

*Практика:* выполнение гимнастических упражнений для развития гибкости; наклоны, вращение руками и ногами, маховые упражнения, статические по-

зы: шпагат, «березка», «плуг», "лук", прогибы и скручивание туловища с захватом руками ног, гимнастический мост, скрещивание ног, упражнения на растягивание мышц с помощью партнера..

### **2.13. Развитие быстроты.**

*Практика:* развитие быстроты с помощью беговых, гимнастических, общеразвивающих упражнений, подвижных и спортивных игр; выполнение упражнений «наперегонки», выполнение максимального количества повторений за определенное время..

### **2.14. Контрольные нормативы.**

*Практика:* сдача тестов на силу, гибкость, ловкость, быстроту и выносливость.

### **2.15. Итоговое занятие.**

*Теория:* подведение итогов учебного года, разбор достижений, недостатков, задание для самостоятельных занятий в каникулярный период.

## **Базовый уровень (2 года обучения)**

На данном уровне продолжается развитие физических качеств обучающихся, освоение новых знаний, умений и навыков, а также совершенствование ранее изученных навыков.

Цель: формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни, принятие осознанного решения к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом, разнообразие двигательной активности.

Задачи:

- научить технике базовых элементов из разных видов спорта;
- сформировать интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- воспитывать у обучающихся уверенность в себе, целеустремленность и ответственность за свои действия, правильную самооценку, патриотизм, чувство коллективизма, дисциплинированность, трудолюбие, психологическую устойчивость, формировать лидерские качества.

Таблица 1.3.2

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	12	6	6	Мониторинг, тестирование
1.1	Гигиена спортсмена	1	1	0	

1.2	Правильная осанка	3	1	2	
1.3	Строение и функции организма человека	1	1	0	
1.4	Физическая культура и спорт	1	1	0	
1.5	Комплекс «Утренняя гимнастика»	2	0	2	
1.6	Закаливание организма	1	1	0	
1.7	Дыхательная гимнастика	2	0	2	
1.8	Здоровый образ жизни (ЗОЖ)	1	1	0	
<b>2.</b>	<b>Физическое совершенствование со спортивной направленностью</b>	132	6	126	Мониторинг, тестирование, сдача нормативов
2.1	Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом	1	1	0	
2.2	История школы самбо имени В.В. Репина	1	1	0	
2.3	Морально-волевая подготовка	1	1	0	
2.4	Физические качества человека	1	1	0	
2.5	Техника падений:	4	0	4	
2.6	Спортивные и подвижные игры	13	0	13	
2.7	Круговая тренировка:	12	0	12	
2.8	Акробатика	12	0	12	
2.9	Гимнастика	10	0	10	

2.10	Развитие силы	16	0	16	
2.11	Развитие ловкости	15	0	15	
2.12	Развитие выносливости	10	0	10	
2.13	Развитие гибкости	15	0	15	
2.14	Развитие быстроты	15	0	15	
2.15	Контрольные нормативы	4	0	4	Сдача контрольных нормативов
2.16	Итоговое занятие	2	2	0	

Итого: 144 часа

### Содержание учебно-тематического плана

#### 1. Спортивно-оздоровительная деятельность

##### 1.1. Гигиена спортсмена

*Теория:* гигиенические требования к занимающимся, личная гигиена, гигиена мест занятий, гигиена тела, одежды и обуви.

##### 1.2. Правильная осанка.

*Теория:* Термин "осанка". Значение для здоровья. *Практика:* упражнения для сохранения и коррекции осанки.

##### 1.3. Строение и функции организма человека.

*Теория:* скелет, внутренние органы и системы, значение для здоровья человека.

##### 1.4. Физическая культура и спорт.

*Теория:* физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

##### 1.5. Комплекс «Утренняя гимнастика».

*Практика:* выполнение упражнений для утренней гимнастики.

## **1.6. Закаливание организма.**

*Теория:* значение сильного иммунитета, изучение методов закаливания.

## **1.7. Дыхательная гимнастика.**

*Практика:* выполнение дыхательных упражнений.

## **1.8. Здоровый образ жизни (ЗОЖ).**

*Теория:* составляющие ЗОЖ: мышление, дыхание, движение, питание, общение.

## **2. Физическое совершенствование со спортивной направленностью.**

### **2.1. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом.**

*Теория:* изучение техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом; правила поведения в спортивном зале, в общественных местах, транспорте, общение с незнакомыми людьми и в сети интернет.

### **2.2. История школы самбо "ДПШ".**

*Теория:* создание, развитие, достижения. Педагогический состав, лучшие спортсмены, ветераны школы.

### **2.3. Морально-волевая подготовка.**

*Теория:* воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий физической культурой и спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

### **2.4. Физические качества человека.**

*Теория:* сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость, их развитие и значение для здоровья человека.

### **2.5. Техника падений.**

*Практика:* выполнение падений с опорой на руки, на спину, на бок, на грудь, с опорой на ноги, с приземлением на колени, перекаты через спину.

### **2.6. Спортивные и подвижные игры.**

*Практика:* элементы спортивных игр: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, регби. Игры: "снайпер", "пятнашки", "касание", эстафеты.

### **2.7. Круговая тренировка.**

*Практика:* выполнение различных упражнений с их поочередным повторением, режимы выполнения: динамический, статический, статодинамический.

### **2.8. Акробатика.**

*Практика:* кувырок боком, кувырок вперед, назад, через плечо, полет-кувырок. Стойки в упоре на прямых руках, на локтях, на голове, стойки на одной ноге.

### **2.9. Гимнастика.**

*Практика:* строевые упражнения, лазанье по гимнастической стенке и канату, прыжки со скакалкой и висы.

### **2.10. Развитие силы.**

*Практика:* развитие силы разных групп мышц с помощью упражнений в режиме "до отказа", гимнастических упражнений с собственным весом, сопротивлением партнера, резинового амортизатора; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание, прыжки, упражнения

для мышц туловища: сгибание туловища, подъемы ног из положений: лежа, в вися на перекладине, на шведской стенке, прогибы туловища в положении лежа и на тренажере, гимнастический мост.

### **2.11. Развитие ловкости.**

Практика: развитие ловкости в парных упражнениях, с помощью спортивных игр, челночный бег, упражнения со сменой положений и заданий, прыжки на двух ногах с поворотом на 90 и 180° направо и налево, прыжки через предмет. Передача и прием мяча. игра «пятнашки»,

### **2.12. Развитие выносливости.**

Практика: развитие выносливости с помощью выполнения упражнений на фоне усталости, выполнение упражнений на разные группы мышц с минимальным отдыхом, с большей интенсивностью, за большее время.

### **2.13. Развитие гибкости.**

Практика: Развитие гибкости с помощью гимнастических упражнений. Наклоны, вращение руками и ногами, маховые упражнения, статические позы: шпагат, «березка», «плуг», "лук", прогибы и скручивание туловища с захватом руками ног, гимнастический мост, скрещивание ног, упражнения на растягивание мышц с помощью партнера.

### **2.14. Развитие быстроты.**

Практика: развитие быстроты с помощью беговых, гимнастических, общеразвивающих упражнений и спортивных игр. Выполнение упражнений «наперегонки», выполнение максимального количества повторений за определенное время.

### **2.15. Контрольные нормативы.**

Практика: Сдача тестов на силу, гибкость, ловкость, быстроту и выносливость.

### **2.16. Итоговое занятие.**

Теория: подведение итогов учебного года, разбор достижений, недостатков, задание для самостоятельных занятий в каникулярный период.

Таблица 1.3.3

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	12	6	6	Мониторинг, тестирование
1.1	Гигиена спортсмена	1	1	0	
1.2	Правильная осанка	3	1	2	
1.3	Строение и функ-	1	1	0	

	ции организма человека				
1.4	Физическая культура и спорт	1	1	0	
1.5	Комплекс «Утренняя гимнастика»	2	0	2	
1.6	Закаливание организма	1	1	0	
1.7	Дыхательная гимнастика	2	0	2	
1.8	Здоровый образ жизни (ЗОЖ)	1	1	0	
2.	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	132	6	126	Мониторинг, тестирование, сдача нормативов
2.1	Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом	1	1	0	
2.2	История школы самбо "ДПШ"	1	1	0	
2.3	Морально-волевая подготовка	1	1	0	
2.4	Физические качества человека	1	1	0	
2.5	Техника падений: падение на бок, пережат через спину	4	0	4	
2.6	Спортивные и подвижные игры	13	0	13	
2.7	Круговая тренировка	12	0	12	
2.8	Акробатика	12	0	12	
2.9	Гимнастика	10	0	10	

2.10	Развитие силы	16	0	16	
2.11	Развитие ловкости	15	0	15	
2.12	Развитие выносливости	10	0	10	
2.13	Развитие гибкости	15	0	15	
2.14	Развитие быстроты	15	0	15	
2.15	Контрольные нормативы	4	0	4	Сдача контрольных нормативов
2.16	Итоговое занятие	2	2	0	

Итого: 144 часа

## Содержание учебно-тематического плана

### 1. Спортивно-оздоровительная деятельность

#### 1.1. Гигиена спортсмена

*Теория:* гигиенические требования к занимающимся, личная гигиена, гигиена мест занятий, гигиена тела, одежды и обуви.

#### 1.2. Правильная осанка.

*Теория:* Термин "осанка". Значение для здоровья.

*Практика:* упражнения для сохранения и коррекции осанки.

1.3. Строение и функции организма человека. *Теория:* скелет, внутренние органы и системы, значение для здоровья человека.

#### 1.4. Физическая культура и спорт.

*Теория:* физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

#### 1.5. Комплекс «Утренняя гимнастика».

*Практика:* упражнения для утренней и производственной гимнастики.

#### 1.6. Закаливание организма.

*Теория:* значение сильного иммунитета, методы закаливания.

#### 1.7. Дыхательная гимнастика.

*Практика:* выполнение дыхательные упражнений.

#### 1.8. Здоровый образ жизни (ЗОЖ).

*Теория:* составляющие ЗОЖ: мышление, дыхание, движение, питание, общение.

### 2. Физическое совершенствование со спортивной направленностью.

#### 2.1. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

*Теория:* изучение техника безопасности при занятиях физической культурой и

спортом, правил поведения в спортивном зале, в общественных местах, транспорте, общении с незнакомыми людьми и в сети интернет.

## **2.2. История школы самбо "ДПШ".**

*Теория:* создание, развитие, достижения. Педагогический состав, лучшие спортсмены, ветераны школы.

## **2.3. Морально-волевая подготовка.**

*Теория:* воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий физической культурой и спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

## **2.4. Физические качества человека.**

*Теория:* Сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость, их развитие и значение для здоровья человека.

## **2.5. Техника падений.**

*Практика:* выполнение падений с опорой на руки, на спину, на бок, на грудь, с опорой на ноги, с приземлением на колени, перекаты через спину.

## **2.6. Спортивные и подвижные игры.**

*Практика:* элементы спортивных игр: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, регби. Игры: "снайпер", "пятнашки", "касание", эстафеты.

## **2.7. Круговая тренировка.**

*Практика:* выполнение различных упражнений с их поочередным повторением, режимы выполнения: динамический, статический, статодинамический.

## **2.8. Акробатика.**

*Практика:* кувырок боком, кувырок вперед, назад, через плечо, полет-кувырок. Стойки в упоре на прямых руках, на локтях, на голове, стойки на одной ноге.

## **2.9. Гимнастика.**

*Практика:* строевые упражнения, лазанье по гимнастической стенке и канату, прыжки со скакалкой и висы.

## **2.10. Развитие силы.**

*Практика:* развитие силы разных групп мышц с помощью упражнений в режиме "до отказа", гимнастических упражнений с собственным весом, сопротивлением партнера, резинового амортизатора; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание, прыжки, упражнения для мышц туловища: сгибание туловища, подъемы ног из положений: лежа, в висе на перекладине, на шведской стенке, прогибы туловища в положении лежа и на тренажере, гимнастический мост.

## **2.11. Развитие ловкости.**

*Практика:* развитие ловкости в парных упражнениях, с помощью спортивных игр, челночный бег, упражнения со сменой положений и заданий, прыжки на двух ногах с поворотом на 90 и 180° направо и налево, прыжки через предмет. Передача и прием мяча. игра «пятнашки»,

## 2.12. Развитие выносливости.

*Практика:* развитие выносливости с помощью выполнения упражнений на фоне усталости, выполнение упражнений на разные группы мышц с минимальным отдыхом, с большей интенсивностью, за большее время.

## 2.13. Развитие гибкости.

*Практика:* Развитие гибкости с помощью гимнастических упражнений. Наклоны, вращение руками и ногами, маховые упражнения, статические позы: шпагат, «березка», «плуг», "лук", прогибы и скручивание туловища с захватом руками ног, гимнастический мост, скрещивание ног, упражнения на растягивание мышц с помощью партнера.

## 2.14. Развитие быстроты.

*Практика:* развитие быстроты с помощью беговых, гимнастических, обще-развивающих упражнений и спортивных игр. Выполнение упражнений «наперегонки», выполнение максимального количества повторений за определенное время.

## 2.15. Контрольные нормативы.

*Практика:* Сдача тестов на силу, гибкость, ловкость, быстроту и выносливость.

## 2.16. Итоговое занятие.

Теория: подведение итогов учебного года, разбор достижений, недостатков, задание для самостоятельных занятий в каникулярный период.

## Планируемые результаты:

Таблица 1.2.1

### Предметные результаты

	Стартовый уровень	Базовый уровень
<b>Знать</b>	об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта; о способах и особенностях движений, передвижений;	о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм; о базовых элементах из разных видов спорта об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки; о причинах травматизма
<b>Уметь</b>	выполнять основные движения,	выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости,

	<p>перемещения, упражнения по разделам программного материала;</p>	<p>силы, скорости; взаимодействовать с партнерами в процессе занятий физической культурой; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни и средствах физической культуры</p>
<b>Владеть</b>	<p>техникой выполнения основных физкультурных упражнений, техникой правильного падения, техникой базовых акробатических элементов</p>	<p>техникой выполнения основных физкультурных упражнений, техникой базовых акробатических элементов, техникой правильного падения, техникой базовых элементов из разных видов спорта</p>

**Личностные результаты:**

заинтересованы в обучении физическим упражнениям, проявляют ответственность, инициативность, лидерские качества, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

приобретают активную жизненную позицию и ведут здоровый образ жизни;

усваивают нормы и ценности общества;

адекватно воспринимают советы и предложения, а также оценку педагога, сверстников, родителей и других людей во время индивидуальных и групповых занятий.

**Метапредметные результаты:**

приобретают способность к творческому самовыражению и духовному развитию;

умеют принимать сложные решения, идти в «ногу со временем»;

вырабатывают привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время;

развивают гибкость и пластичность тела, быстроту реакции, выносливость, осваивают навыки равновесия, координации движений, двигательную активность.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий  
Календарный учебный график**

<b>Позиции</b>	<b>Заполнить с учетом срока реализации ДООП</b>
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	72
Продолжительность каникул (дней)	0
Даты начала и окончания учебного года	15.09.-31.05.
Сроки промежуточной аттестации	декабрь
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	май

**Формы аттестации и оценочные материалы**

Формами аттестации являются:

- Тест (проверка уровня достижений)
- Сдача нормативов

Таблица 2.4.1

**Оценочные материалы**

<b>Показатели качества реализации ДООП</b>	<b>Методики</b>
Уровень развития творческого потенциала учащихся	Тестирование по разработанной методике
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	Тест «Определение уровня здоровья» по Э.Н. Вайнеру
Уровень теоретической подготовки учащихся	Тестирование обучающихся
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Анкетирование для изучения удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения
Оценочные материалы (указать конкретно в соответствии с формами аттестации)	Тест на определение уровня освоения базовых упражнений- 1 раз в месяц Сдача нормативов 1 раз в полугодие (декабрь, май)

## Методические материалы

### Методы обучения

В своей образовательной практике педагог использует следующие методы:

#### **Словесный:**

- объяснения, когда идет сообщение нового материала или дополнения;
- пояснения и комментарии при выполнении обучающимися отдельных элементов задания, для исправления ошибок и неточностей;
- беседа- это вопросно-ответная форма обмена информацией между педагогом и обучающимися;
- разбор- форма беседы, проводимая педагогом с обучающимися после выполнения какого-либо двигательного задания, игровой деятельности и т. д., в которой осуществляются анализ и оценка достигнутого результата и намечаются пути дальнейшей работы по совершенствованию достигнутого.

#### **Наглядный:**

- непосредственный показ;
- показ наглядных пособий, видеоматериалов.

**Игровой:** двигательная деятельность обучающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

**Соревновательный:** это способ выполнения упражнений в форме соревнований.

#### **Формы организации образовательной деятельности:**

Групповая.

Индивидуальная.

Индивидуально-групповая.

Всем составом ( при проведении соревнований, эстафет)

Для успешной реализации программы применяются следующие педагогические технологии:

- 1.Технология индивидуального обучения - это модель организации учебного процесса, при которой педагог взаимодействует с одним конкретным учащимся, посредством специально отобранных методов и средств, исходя из индивидуальных особенностей и потребностей данного учащегося.
2. Технология группового обучения предполагает организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию. Особенности групповой технологии заключаются в том, что учебная группа делится на подгруппы для решения и выполнения конкретных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого ребенка. Состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности.
3. Технология проблемного обучения. Суть проблемного обучения состоит в том, что преподаватель не сообщает знаний в готовом виде, но ставит перед учащимися проблемные задачи, побуждая искать пути и средства их реше-

ния, это стимулирует развитие познавательной активности, творческую самостоятельность обучающихся.

4. Технология дистанционного обучения - взаимодействие тренера-преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присутствующие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения) и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность .

5. Здоровьесберегающая технология предполагает активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

#### **Тип учебного занятия:**

- изучения и первичного закрепления новых знаний;
- повторение и усвоение пройденного материала;
- комбинированные - изложение материала, проверка домашнего задания и изученного, закрепление полученных знаний;
- закрепление знаний, умений и навыков - постановка задачи и самостоятельная работа ребенка под руководством педагога.

#### **Дидактические материалы:**

Раздаточные материалы: комплексы физических упражнений

Инструкции: техника безопасности.

Технологические карты (по выполнению упражнений для развития силы, гибкости, быстроты, ловкости и выносливости).

Одним из важнейших факторов, напрямую влияющих на успешность и результативность осуществления образовательного процесса, являются **условия реализации образовательного процесса.**

Для успешной реализации программы необходимо, как минимум, наличие, материально-технического и учебно-методического обеспечения:

#### **Учебно-методическое обеспечение:**

учебная литература;

методическая литература;

плакаты для обучения различным двигательным действиям;

использование передового опыта по изучаемой проблеме;

алгоритмы выполнения комплекса упражнений;

видеоматериалы с выступлениями профессиональных спортсменов.

#### **Диагностика**

Прогностическая диагностика проводится на начальном этапе занятий- это изучение отношения обучающегося к физической культуре, его достижения в этой области, личностные качества.

Цель – выявление стартовых возможностей и индивидуальных особенностей обучающихся в начале цикла обучения.

Задачи:

- прогнозирование возможности успешного обучения на данном этапе;
- выбор уровня сложности программы, темпа обучения;
- оценку дидактической и методической подготовленности.

Методы проведения:

- индивидуальная беседа;
- тестирование;
- наблюдение.

Текущая (промежуточная) диагностика (проводится в декабре) – это изучение динамики освоения предметного содержания ребенка, личностного развития, взаимоотношений в коллективе.

Цель диагностики - отслеживание динамики развития каждого обучающегося, коррекция образовательного процесса в направлении усиления его развивающей функции.

Задачи:

оценка правильности выбора технологии и методики;  
корректировка организации и содержания учебного процесса.

Тестирование развития физических качеств с помощью выполнения упражнений:

- 1.Подтягивание на перекладине ( количество раз).
2. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа ( количество раз).
3. Подъем ног лежа ( количество раз).
4. Приседание ( количество раз).
5. Кувырок вперед и назад (на оценку).
6. Наклон вперед ( см).
7. Шпагат ( см).
8. Стойка на голове (сек).
9. Гимнастический мост (на оценку).
10. Челночный бег (сек).
11. Стойка на одной ноге (сек).
12. Прыжок в длину с места (см).

## **Воспитательные компоненты**

## **ВИДЫ, ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Модуль «Учебное занятие. Его воспитывающий потенциал».

В коллективе создана благоприятная учебно-воспитательная среда, дающая возможность детям раскрыть свой творческий потенциал, получить необходимые для личностного и социального развития знания и умения.

Воспитание на традициях АКДТДиМ создает творческую мотивацию, неповторимую эмоциональную атмосферу, чувство гордости за свой коллектив, способствует формированию активной, нравственно здоровой и самодостаточной творческой личности.

Базой развития и воспитания ребенка продолжают оставаться фундаментальные знания, которые он получает в ходе образовательного процесса.

Учебное занятие в школе спортивного чирлидинга направлено на развитие личностно-смысловой сферы ребенка (отношение к действительности, переживание, осознание ценностных ориентиров и т.п.).

Содержательные компоненты учебных занятий представлены через практикоориентированные формы и виды деятельности обучающихся, которые ориентированы на целевые приоритеты, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, а также на специфику реализуемых в образовательной организации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ.

Целевыми ориентирами учебного занятия можно считать:

включение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, в ходе которой дети приобретают социально значимые знания, вовлекаются в социально значимые отношения, получают опыт участия в социально значимых делах;

реализация важных для личностного развития социально значимых форм и моделей поведения;

формирование и развитие творческих способностей;

поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

гражданское становление личности, успешная самореализацию в жизни, обществе, профессии.

Содержательные компоненты учебных занятий представлены через практикоориентированные формы и виды деятельности обучающихся, которые ориентированы на целевые приоритеты, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, а также на специфику реализуемых в образовательной организации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ.

#### Модуль «Взаимодействие с родителями»

В качестве одной из целей, стоящей перед педагогом, является необходимость осуществления психолого-педагогической поддержки семьи и повышение педагогической компетентности родителей, психологического сопровождения развития ребенка в условиях семьи и образовательного учреждения. Успешное достижение обозначенной цели возможно при

условии выбора оптимальных форм взаимодействия с родителями по вопросам обучения и воспитания ребенка. Для достижения высоких результатов необходимо объединять усилия педагогов и родителей. Создание союза: педагог - дети - родители - один из задач, стоящих перед педагогическим коллективом школы спортивного чирлидинга «Флай»

Задача: обеспечить согласованность позиций семьи и образовательного учреждения для более эффективного достижения цели воспитания.

Работа с родителями (законными представителями) направлена на: формирование у обучающихся ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни;

привлечение родительской общественности к управлению образовательной организацией (родительские комитеты), к совместной реализации воспитательных программ и проектов.

Взаимодействие с родительской общественностью осуществляется в разных формах:

родительские собрания, совместные мастер-классы, поездки на соревнования, фестивали;

помощь в организации воспитательных мероприятий, изготовление сценических костюмов, индивидуальные консультации, совместные тренировки.

Действенными формами работы в данном направлении воспитательной деятельности стали мероприятия, направленные на повышение авторитета семейных отношений, на развитие диалога поколений, на совместное решение задач, такие как:

На уровне учреждения:

общие родительские собрания, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания учащихся;

организация праздников для семей обучающихся;

социальные сети и чаты, в которых обсуждаются интересующие родителей (законных представителей) вопросы, а также осуществляются виртуальные консультации педагогов;

завершение учебного года ежегодным отчетным концертом.

На уровне детского объединения:

регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни объединения в целом;

организация мероприятий в детском объединении для родителей, педагогов и детей для совместного проведения досуга и общения;

проведение творческих мастер-классов для родителей и обучающихся;

организация родительских собраний в детских объединениях, в повестку дня которых включены основные организационные вопросы работы: предупреждение детского травматизма, основы безопасности, профилактика правонарушений, проведение массовых мероприятий, знакомство с нормативными документами, законами, традициями.

На индивидуальном уровне:  
 работа специалистов по запросу родителей для решения конфликтных ситуаций;  
 помощь со стороны родителей в подготовке и проведении массовых мероприятий воспитательной направленности;  
 индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.

#### План воспитательной работы

№	Дата	Мероприятие	Аудитория/ площадка	Ответственный/ модератор
2	В течении года	Открытая тренировка с родителями	дворец	Руководитель объединения
4	декабрь	Соревнования на призы деда мороза	дворец	Руководитель объединения
5	октябрь	Гостевание	дворец	Руководитель объединения

#### Иные компоненты

##### Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	Спортивный зал с борцовским ковром, борцовский манекен, шведские стенки, турники, канат, гири, мячи: набивной, волейбольный, футбольный, баскетбольный
Информационное обеспечение	Видеофильмы с участием обучающихся в соревнованиях по общефизической подготовке, видеоролики в Интернете по технике выполнения упражнений
Кадровое обеспечение	1 тренер-преподаватель высшей категории

#### Информационные ресурсы и литература

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2002.

2. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
3. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
4. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.
5. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2010.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011.
7. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: «Физкультура и спорт», 2010.