

УПРАВЛЕНИЕ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
И МЕЖДУНАРОДНЫХ СВЯЗЕЙ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО Г. СЕВЕРОМОРСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЗАТО Г. СЕВЕРОМОРСК
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3»

Принята решением
педагогического совета
МБУ ДО ЗАТО г. Североморск «ДЮСШ №3»
Протокол № 1 от 25 августа 2022 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта

«ОФП путь к успеху - 6»

Возраст обучающихся 10 - 18 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Авторы - составители:
Жбанов Алексей Сергеевич,
тренер-преподаватель МБУ ДО ЗАТО
г. Североморск «ДЮСШ № 3»;
Калайда Елена Владимировна,
тренер-преподаватель МБУ ДО ЗАТО
г. Североморск «ДЮСШ № 3»

г. Североморск
2022 г

Содержание

Пояснительная записка	3
1. Учебный план	6
1.1. Учебно-тематическое планирование	6
2. Содержание программы	7
2.1. Теоретическая подготовка	7
2.2. Общая физическая подготовка	7
3. Аттестация	9
4. Формы протоколов	14
5. Материально-техническое обеспечение	15
6. Методическое обеспечение	15
7. Информационное обеспечение	18

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «ОФП путь к успеху-6» составлена в соответствии со следующими документами:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации.
5. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Требованиями СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Актуальность программы обусловлена тем, что понятие «здоровье» - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому, здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что общая физическая подготовка призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств атлетической гимнастики в организации здорового образа жизни.

В школьном возрасте наряду с совершенствованием ловкости, быстроты и гибкости необходима специальная систематическая работа, направленная на развитие силы и различных проявлений выносливости.

Цель программы: содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, формированию устойчивых мотивов и потребностей, занимающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств, интеллектуальное и эстетическое воспитание в процессе занятия.

Задачи программы:

Обучающие:

- Повышения уровня физических возможностей обучающихся, укрепление и охрана их здоровья;
- формирование системы закаливания.
- удовлетворение потребности в физической нагрузке, снятие физической и умственной усталости;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма обучающихся в целом;
- формирование необходимых теоретических знаний у обучающегося;
- формирование навыков здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать физические качества посредством физических упражнений;
- развивать мотивацию к самопознанию, самообразованию, саморазвитию;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

Воспитательные:

- воспитывать культуру спортивного поведения;
- формировать потребность к взаимному уважению, ответственности;
- формировать уверенность в себе, своих силах.

Адресат программы: обучающиеся желающие заниматься общей физической подготовкой, имеющие медицинскую справку с отметкой о группе здоровья и о допуске к занятиям

Форма реализации программы: очная

Сроки реализации: 39 недель, (228 часов)

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Наполняемость учебной группы

Минимальная наполняемость группы 12 человек

Максимальная наполняемость группы 17 человек

Формы организации занятия: групповые, индивидуальные.

Режим учебно-тренировочных занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа (90 мин.) в соответствии с расписанием, утверждённым администрацией школы.

Язык обучения: русский.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Предметные результаты:

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления в современных видах физкультурной деятельности;
2. Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3. Научатся выполнять сложно технические, сложно-координационные упражнения;

Обучающиеся будут знать:

1. Историю и особенности зарождения и развития физической культуры и спорта;
2. О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за этих систем;
3. Общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур;

4. Приёмы профилактики нарушений осанки;
5. Причины травматизма и правила их предупреждения;
6. О способах и особенностях движений, передвижений
7. Терминологию разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

Обучающиеся научатся:

1. Сохранять мышечный контроль при выполнении сложно-технических, сложно-координационных упражнения.
2. Самостоятельно подбирать, выполнять физические упражнения и контролировать уровень нагрузки;

У обучающихся будут сформированы:

1. Потребность к саморазвитию посредством физических упражнений;
2. Потребность взаимного уважения и ответственности внутри коллектива;
3. Культура спортивного поведения.

Метапредметные результаты:

1. Развитие основных физических качеств;
2. Участие в разнообразных формах учебно-тренировочного занятия;
3. Владение широким спектром двигательных действий и физических упражнений физической культуры, активное их использование в самостоятельных занятиях.

Регулятивные универсальные учебные действия обучающегося:

1. Умение оценивать правильность выполнения действий;
2. Умение применить волевую саморегуляцию для достижения поставленной цели.

Коммуникативные универсальные учебные действия обучающегося

1. Умение выполнять совместную коллективную деятельность;
2. Умение проявлять лидерские качества в коллективе.

Познавательные универсальные учебные действия обучающегося

1. Выявлять связь занятий общей физической подготовкой с досуговой и тренировочной деятельностью.

Способы определения результативности.

Основными показателями результативности обучающихся является выполнение программных требований по уровню подготовленности.

Формы оценки качества реализации программы

Диагностика:

- Входящий контроль.
- Текущий контроль.
- Итоговая аттестация.
- Опрос.

1. Учебный план

Разделы	Количество часов	Формы аттестации/контроля
Теория	5	опрос
Общая физическая подготовка	219	сдача контрольных нормативов
Аттестация	4	Тестирование
Всего часов за 39 недель	228	

1.1. Учебно-тематический план

№ п/ п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1	-	
2	История развития физической культуры.	1	1	-	опрос
3	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	1	1	-	опрос
4	Влияние физических упражнений на организм.	1	1	-	опрос
5	Медицинский контроль и самоконтроль.	1	1	-	опрос
6	Общая физическая подготовка: Строевые упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	219		219	сдача контрольных нормативов
8	Аттестация: <i>КН по ОФП</i>	4	-	4	
	Итого	228	5	223	

2.Содержание программы

2.1.Теоретическая подготовка

Тема № 1. Вводное занятие.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по обеспечению безопасности по темам:

- «Охрана жизни и здоровья учащихся в ДЮСШ № 3»,
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале».

Тема № 2. Краткая история развития физической культуры.

Физическая культура и спорт в России Характеристика физической культуры. Значение и место занятий физической культурой в системе физического воспитания.

Тема № 3. Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера.

- Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. Гигиена спортсмена.
- Режим и питание спортсмена. Польза витаминов.
- Закаливание организма.
- Вредные привычки, влияние их на организм.
- Профилактика спортивного травматизма и оказание первой помощи.

Тема № 4. Влияние физических упражнений на организм.

Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС.

Правильное дыхание при выполнении физических упражнений. Кровообращение под воздействием физических упражнений.

Влияние физических упражнений на обмен веществ.

Тема № 5. Медицинский контроль и самоконтроль.

Медицинский контроль как обязательное условие в учебно-тренировочном процессе.

Значение и содержание самоконтроля при занятиях ФК и С. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс и кровяное давление.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние.

2.2.Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Основные задачи ОФП:

1. Повысить уровень всестороннего физического развития.
2. Достигнуть гармонического развития мышц.
3. Повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных упражнений.

5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения.

Компоненты общей физической подготовки:

Строевые упражнения. Практическая реализация приёмов «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Смена направления движения. Движение в обход, по диагонали, змейкой.

Легкоатлетические упражнения. Разновидности бега, бег с ускорением, бег с изменением направления. Эстафетный бег. Прыжки через скакалку, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега.

Подвижные игры. «Бежим по ниточке», «Овцы и волки», «Воробьи и вороны», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и т.д.

ОРУ для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя) - сгибание и разгибание рук, вращения, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

ОРУ для ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе. Выпады вперед, назад, в сторону. Различные прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую. Прыжки из приседа. Прыжки через гимнастическую скамейку (степ-платформу). Поднимание и удержание ног в различных направлениях. Различные сочетания движений ногами с движениями туловища, руками (на месте и в движении).

ОРУ для шеи и туловища. Наклоны, повороты головы; наклоны туловища, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине из положения лежа на спине переход в положение сидя. Угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса, различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со скакалкой, гантелями, утяжелителями (0.5-1 кг).

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке (степ-платформе). Упражнения с теннисным мячом.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке, прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на

ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный от 6 минут. Игры на время: пр. «Вышибало» с заданиями.

Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

- бег по сигналу на 5, 10 м из исходных положений: лицом, боком и спиной к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;
- бег с остановками и изменением направления;
- челночный бег на 5 и 10 м;
- Эстафеты с различным выполнением заданий.

Упражнения для прыгучести:

- приседания и резкие выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же с прыжком вверх;
- многократные прыжки вверх;
- ритмичные прыжки вправо, влево, ноги врозь-вместе;
- прыжки через гимнастическую скамейку – вправо-влево;
- прыжки на одной и двух ногах, на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- то же с отягощением;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь двумя ногами с приземлением на одну или две ноги;
- прыжки опорные, прыжки через скакалку, разнообразные подскоки.

Упражнения для равновесия – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях.

3.Аттестация

1. Формы проведения первичной и итоговой аттестации (индивидуальная и групповая).
2. Порядок проведения аттестации (опрос, наблюдение, контрольные нормативы.)
3. Периодичность проведения (опрос, наблюдение, в течение года, контрольные нормативы 2 раза в год)
4. Планируемый результат и оценочная деятельность (методика оценки: шкала удовлетворительно, хорошо, отлично).
5. Аттестация обучающихся по программе проводится в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Порядок проведения первичной аттестации.

Первичная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке, после зачисления обучающегося на программу.

Порядок проведения итоговой аттестации

По окончании обучения по программе проводится итоговая аттестация обучающихся.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся выпускных групп.

Итоговая аттестация проводится в мае текущего года в форме сдачи контрольных нормативов.

Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся.

Учащийся считается аттестованным при соблюдении следующих требований:

- положительное выполнение не менее 3 нормативных показателей;
- выполнение учебного плана в полном объеме.

Диагностика результативности образовательного процесса

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений обучающихся.

Мониторинг проводится по видам контроля:

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Первичный контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы на начало учебного года).	Сдача контрольных нормативов	Сентябрь
Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы в целом на момент окончания обучения.	Опросы по теоретическому и практическому блоку программы. Сдача контрольных нормативов по ОФП.	Май

Способы оценки результатов реализации программы

	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
--	-----------------	-----------------	----------------

Уровень теоретических знаний Результативно сть освоения конкретных тем: отслеживается с помощью текущего контроля: опрос, тестирование, викторина и т.п.	Обучающийся знает изученный материал. Может дать развёрнутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом. Понимает место излагаемого материала в общей системе в области знаний	Обучающийся знает изучаемый материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно	Обучающийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал темы в общую систему полученных знаний, требуется значительная помощь педагога
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно- следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой.
Критерии оценивания практических навыков и умений			
Умение подготовиться к действию	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов её выполнения	Подготовительные действия носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений, но в целом направлены на предстоящую деятельность
Алгоритм проведения действия* Действия*- практические навыки и умения, ожидаемые при освоении общеразвивающей программы.	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно; тщательно; в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно, видна нацеленность на конечный результат	Порядок действий напоминается педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацелено на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом получен, но требует серьёзной доработки

Оценка уровней усвоения образовательных результатов

Уровни	Параметры	Показатели
высокий	Теоретические знания	Успешное освоение обучающимися 100-80% содержания образовательной программы. Обучающийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией.
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; Свободное владения специальным оборудованием. Все действия выполняет правильно, уверенно, под мышечным контролем, демонстрирует отличную технику.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП.
средний	Теоретические знания	Успешное освоение обучающимися более 79-50% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь тренера-преподавателя), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике, полученные знания.
	Практические умения и навыки	Упражнения выполнены согласно описанию, уверенно, но с незначительными ошибками: показывает хорошую технику исполнения, но не всегда присутствует мышечный контроль.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП.
низкий	Теоретические знания	Успешное освоение обучающимися от ниже 50% содержания образовательной программы. Владеет неполной информацией; знает значение специальных терминов, но путается в них; нуждается в помощи тренера-преподавателя.
	Практические умения и навыки	При выполнении упражнений были допущены значительные ошибки (нет мышечного контроля, нет координации в согласованности движений рук и ног, не уверенное исполнение).
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП.

Оценка уровня и динамики общей физической подготовленности обучающихся

- скоростная выносливость - челночный бег 3 по 9 метров;
- «взрывная» сила» - прыжок в длину с места;
- скоростно-силовые качества - поднимание туловища из положения лежа в положение сед за 60 секунд (пресс);

Систематичность и направленность тренировочных нагрузок приводят к комплексному воспитанию основных физических качеств, необходимых для повышения уровня физической подготовленности обучающихся.

№	Наименование контрольных упражнений	Нормативы								Оценка
		10 лет		11 -13 лет		14 – 16 лет		17 – 18 лет		
		м	д	м	д	юн	д	юн	д	
Общая физическая подготовка										
1	Прыжок в длину с места, см	100	90	130	150	170	140	190	160	3 (уд)
		110	100	140	160	180	150	200	170	4 (хор)
		120	110	150	170	190	160	210	180	5 (отл)
2	Подъем туловища, из положения лежа на спине (кол-во раз за 60 сек)	21	18	27	24	32	28	35	31	3 (уд)
		24	20	32	27	36	30	39	34	4 (хор)
		35	30	42	36	46	40	49	43	5 (отл)
3	Челночный бег 3х9	10,3	10,6	9,6	9,9	9,0	9,4	8,1	9,0	3 (уд)
		10,0	10,4	9,3	9,5	8,7	9,1	7,8	8,8	4 (хор)
		9,2	9,5	8,5	8,7	7,9	8,2	7,2	8,0	5 (отл)

4. Форма протокола

ВЕДОМОСТЬ.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке
группы № «ОФП путь к успеху» дата проведения

№	Фамилия, имя	Год рождени я	Наименование упражнения						Общая оценка
			Челночный бег 3х9		Прыжок в длину с места		Подъем туловища, из положения лежа на спине (кол-во раз за 60 сек)		
			рез	оц	рез	оц	рез	оц	
1									
2									
3									

Тренер-преподаватель

_____ / _____ /

5. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое оснащение.

- Спортивный инвентарь и оборудование:
- спортивный зал – 1;
- гимнастические маты – 2;
- резиновые коврики – 15;
- скакалки – 15;
- конусы – 16;
- рулетка – 1;
- степы – 15;
- мяч баскетбольный - 4;
- мяч волейбольный – 2;
- мяч футбольный – 2;
- секундомер – 1.

Наглядно-методический материал:

- диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП;
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия (фотографии, видеоматериалы).

6. Методическое обеспечение

Принципы обучения:

- Принцип последовательности и динамичности постепенное усложнение техники упражнений, увеличение интенсивности и объема нагрузок, расширение технического потенциала.
- Принцип систематичности - непрерывность тренировочного процесса обусловлена особенностями привыкания организма обучающегося к физическим нагрузкам. Результативность и эффект каждого последующего занятия должен накладываться на результаты предыдущего, закрепляя и углубляя его.
- Циклическое построение занятий согласно микроциклам (7-14 дней), мезоциклам (от 2 до 6 микроциклов), макроциклам (год).
- Возрастная направленность физических упражнений. На каждом этапе физического развития должно отдаваться предпочтение развитию определенных физических качеств.

Формы обучения:

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- тренировка;
- сдача контрольных нормативов;
- аттестационный зачет, опрос;
- участие в показательных выступлениях.

Педагогические методы обучения:

Словесные: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение.

Наглядные:

- Показ упражнения тренером-преподавателем или на примере выполнения обучающегося; показ фото - видеоматериалы и др.
- Практические упражнения, направленные на:
 - освоение спортивной техники;
 - развитие двигательных способностей.

Способы организации обучения:

- Фронтальное освоение упражнений обучающимися одновременно.
- Групповое освоение упражнений обучающимися по подгруппам.
- Поточное – упражнения выполняются обучающимися друг за другом.
- Индивидуальное - упражнения самостоятельно выполняются обучающимися.

Методы, направленные на развитие двигательных качеств: подразделяются на:

- **Равномерный метод** рассчитан на воспитание аэробной и общей выносливости. Упражнение повторяется многократно и слитно.
- **Интервальный метод** характеризуется повторным выполнением упражнений с регламентированными паузами отдыха. Этот метод обеспечивает развитие специальной выносливости и скорости.
- **Игровой метод** включает двигательную деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры) в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.
- **Соревновательный метод** включает моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе и позволяет:
 - стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
 - выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;
 - содействовать воспитанию волевых качеств.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

Приемы усложнения:

- изменение темпа, ритма движений;
- ввод новых движений в ранее изученное упражнение;
- усложнение техники выполнения движения;
- пространственное изменение направлений движения;
- приёмы сбивающих факторов;
- предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

Методика проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание обучающихся.
2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).
3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Упражнения специальной физической подготовки, техническая подготовка, закрепление полученных навыков. Постановка и отработка соревновательных программ.
4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала, стретчинг.
5. Построение, подведение итогов занятия.
6. Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

7. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение для тренера:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации
5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей».
6. Акцентированное развитие мышц брюшного пресса и спины. Дин Бриттенхэм, Грег Бриттенхэм
7. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений, Издательство: "Физкультура и спорт" 1998.
8. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
9. Холодов Ж.К., Теория и методика физического воспитания и спорта. Издательский центр «Академия», 2000г.
10. Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомпа
11. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн.
12. <https://sportshkola-sever.ru/>
13. <https://www.dcir.ru/>
14. <https://vk.com/public204083925>

Информационное обеспечение для обучающихся:

1. Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
2. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн Летфуллин И.С. Как быстро сесть на шпагат. Супер упражнения, Издательство Камского политехнического института 1998. Г
3. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009
4. Организационные собрания группы. Проведение бесед.
5. <https://sportshkola-sever.ru/>
6. <https://vk.com/public204083925>

Информационное обеспечение для родителей

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

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей».
4. Родительские собрания.
5. <https://sportshkola-sever.ru/>
6. <https://www.dcir.ru/>
7. <https://vk.com/public204083925>