

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Чарышского района Алтайского края**

ПРИНЯТА:
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «ДЮСШ»

Протокол от 28.08. 2018 № 1

УТВЕРЖДЕНА:
приказом директора МБУ ДО «ДЮСШ»

Приказ от 29.08. 2018 № 15

Директор _____ С.Н. Шабанов

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ЧАРЫШСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ**

**Дополнительные общеразвивающие программы
в области физической культуры и спорта**

с. Чарышское
2018 г.

Пояснительная записка

Образовательная программа, определяющая содержание дополнительных общеразвивающих программ разработана в соответствии с требованиями:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (ред. от 07.06.2013).
- приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта.

Приоритетные цели и задачи образовательной деятельности

Целью деятельности муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Чарышского района Алтайского края (далее – Учреждение) является осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам физкультурно-спортивной направленности в области физической культуры и спорта.

Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам физкультурно-спортивной направленности в области физической культуры и спорта должна быть направлена на:

- адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию;
- формирование и развитие творческих способностей, обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья;
- организацию свободного времени обучающихся.

Деятельность Учреждения направлена на решение приоритетных

Задач:

- реализация дополнительных общеразвивающих программ с элементами вида спорта;
- пропаганда здорового образа жизни, популяризация культивируемых видов спорта;
- осуществление физкультурно-массовой, организационно - методической, консультационной деятельности по муниципальному заданию и за счет средств физических и (или) юридических лиц по договорам об оказании платных образовательных услуг;
- создание условий для совершенствования физических, психических, интеллектуально-нравственных качеств, социальной активности занимающихся, средствами физической культуры и спорта;
- предоставление физкультурно-спортивных сооружений.

Порядок приема в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Чарышского района Алтайского края

При приеме граждан на обучение по дополнительным общеразвивающим программам требования к уровню их образования не предъявляются.

При подаче заявления представляются следующие документы:

- письменное заявление одного из родителей (законного представителя);
 - медицинскую справку об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта;
 - копию свидетельства о рождении, с 14 лет – копию паспорта;
- Обучение в учреждении ведется на русском языке.
Форма обучения – очная.

Основные виды деятельности муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Чарышского района Алтайского края

Основными видами деятельности Учреждения является реализация дополнительных общеобразовательных программ (дополнительные общеразвивающие программы) физкультурно-спортивной направленности в сфере физической культуры и спорта.

К основным видам деятельности Учреждения также относится:

- организация и проведение соревнований, конкурсов, смотров и иных программных мероприятий силами Учреждения;
- организация и проведение общественно значимых спортивно-массовых мероприятий в рамках образовательной деятельности (спартакиады, олимпиады);
- методическая работа в установленной сфере деятельности.

К иным видам деятельности Учреждения относятся следующие виды деятельности:

- осуществление мероприятий по организации физкультурно-спортивной деятельности;
- оказание методических услуг (детский сад, общеобразовательная школа и т.п.);
- прокат спортивного инвентаря;
- предоставление в аренду недвижимого имущества, закрепленного за Учреждением на праве оперативного управления, с согласия собственника имущества.

Организация учебно-тренировочного процесса и образовательной деятельности

Организация учебно-тренировочного процесса и образовательного процесса в Учреждении регламентируется учебным планом, годовым календарным графиком, расписанием учебно-тренировочных занятий.

Образовательная деятельность строится на педагогически обоснованном выборе педагогом дополнительного образования учебных планов, федеральных государственных требований и стандартов спортивной подготовки, современных технологий в обучении и воспитании обучающихся.

Образовательный процесс включает в себя теоретические и практические занятия, участие в соревнованиях различного уровня, выполнение учебных и контрольных нормативов, многообразную воспитательную работу с обучающимися.

Организация и проведение образовательного процесса в Учреждении регламентируется:

- Федеральными государственными требованиями к спортивной подготовке;
- Учебным планом;

- Планом работы Учреждения;
- Дополнительными общеобразовательными программами по видам спорта;
- Календарем спортивно-массовых мероприятий;
- Расписанием учебно-тренировочных занятий.

Основные формы организации занятий

Тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учётом требований избранного вида спорта и возрастных особенностей, обучающихся;
индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися;
промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Количественный состав группы

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	10	15-20	30
Этап начальной подготовки	Весь период	10	15-20	30

Возраст обучающихся от 4 до 18 лет.

Срок реализации программы – от 1 года до 3 лет.

В Учреждении реализуются 8 дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

–Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности по баскетболу – срок реализации 2 года, возраст от 8 до 18 лет;

–Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности по волейболу – срок реализации 2 года, возраст от 6 до 18 лет;

–Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности по борьбе дзюдо – срок реализации 1 год, возраст от 6 до 18 лет;

–Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности по футболу – срок реализации весь период, возраст от 6 до 18 лет;

–Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности по хоккею с шайбой – срок реализации 3 года, возраст от 6 до 18 лет;

–Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности по шахматам – срок реализации 1 год, возраст от 6 до 18 лет;

–Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности по легкой атлетике – срок реализации 3 года, возраст от 4 до 18 лет;

–Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам – срок реализации 3 года, возраст от 6 до 18 лет;

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу

Цели программы:

1. Приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни;
2. Обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в баскетбол;
3. Создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом;
4. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи программы:

1. Приобщить обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям региона.
2. Создать условия для развития личности ребёнка.
3. Обучить технике и тактике игры в баскетбол.
4. Развитие физических способностей, укрепление физического и духовного здоровья обучающихся, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.
5. Формировать представления о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
6. Создать условия для профессионального самоопределения и творческой самореализации юных спортсменов.
7. Привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в мини-баскетбол, стритбол, баскетбол, готовить судей по баскетболу.

Режим учебно-тренировочной работы

Таблица №1

Этап подготовк и	Возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
СОГ	8	15	30	6	Прирост показателей по ОФП
Начальная подготовка	8	15	30	9	Прирост показателей по ОФП

Программа предназначена для работы с детьми и подростками 8-18 лет. Годовой план рассчитан на 36 недель обучения при занятиях до 6 ч в неделю. Годовой план рассчитан на 36 недель обучения при занятиях до 9 ч в неделю. Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

Формы организации занятий:

- учебно-тренировочные занятия (групповые)
- групповые и индивидуальные теоретические занятия

- итоговое и промежуточное тестирование
- участие в контрольных, товарищеских матчах, спортивных соревнованиях
- восстановительные мероприятия

Ожидаемые результаты и формы подведения итогов программы:

- сохранность контингента;
- рост уровня развития физических качеств;
- освоение основных приёмов и навыков игры в баскетбол;
- освоение комплекса навыков и умений индивидуальной игры в баскетбол (уметь - точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, работать в защите и в нападении)
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

2. Учебно-тематический план

План-график распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе на 36 недель из расчета 6-ти часовой недельной нагрузки

Таблица №2

Виды подготовки	СОГ
Теоретическая	18
Общая физическая	41
Специальная физическая	27
Техническая подготовка	47
Тактическая подготовка	27
Игровая	47
Контрольные и календарные игры	+
Инструкторская и судейская практика	+
Контрольные испытания	9
Всего часов	216

**План-график распределения учебных часов
в спортивно-оздоровительной группе на 36 недель из расчета 9-ти часовой недельной
нагрузки**

Таблица №2/1

Виды подготовки	СОГ
Теоретическая	18
Общая физическая	41
Специальная физическая	27
Техническая подготовка	47
Тактическая подготовка	27
Игровая	47
Контрольные и календарные игры	+
Инструкторская и судейская практика	+
Контрольные испытания	9
Всего часов	324

**Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки
по годам обучения (%)**

Таблица №3

Средства подготовки	СОГ
<i>Общая физическая подготовка</i>	<i>30</i>
<i>Специальная физическая</i>	<i>15</i>
<i>Техническая</i>	<i>20</i>
<i>Тактическая</i>	<i>15</i>
<i>Игровая</i>	<i>15</i>
<i>Соревнования</i>	<i>5</i>

План – график подготовки баскетболистов в спортивно-оздоровительных группах.

Таблица №4

Виды подготовки	Кол-во часов в год	9	10	11	12	1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
ОФП	41	5	3	4	5	5	5	5	5	4
СФП	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Техническая подготовка	47	5	6	6	5	5	5	6	5	4
Тактическая подготовка	27	3	1	2	3	3	3	4	4	4
Игровая	47	5	3	4	6	6	6	6	6	5

подготовка										
Контрольные и календарные игры										
Контрольные испытания	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Всего часов за 36 недель	216	24	19	22	25	25	25	27	26	23

Система контроля и зачетные требования

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре. В течение года в спортивно-оздоровительных группах проводится контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений

Одним из методов контроля эффективности занятий в группах является участие в учебных и контрольных играх. Учебные игры проводятся регулярно в учебных целях.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, ведения мяча. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом в кольцо, подачах, ведения мяча.

Комплекс нормативов для зачисления в группу на этап начальной подготовки общеобразовательной программы

Развиваемое физическое качество	Контрольные нормативы (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Челночный бег на 3x10 м/сек. не более 10 с.	Челночный бег 3x10 м/сек не более 11,1 с
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0с)	Скоростное ведение мяча 20м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 121 см)	Прыжок в длину с места (не менее 117 см)
	Прыжки на скакалке за 15 сек – не менее 25 раз	Прыжки на скакалке за 15 сек – не менее 25 раз
Силовая	Подтягивание на перекладине (раз)- не менее 3	Подтягивание на перекладине (раз)- не менее 8

Для зачисления в группы начальной подготовки необходимо выполнение не менее 50%нормативов.

Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу

Цель программы: привлечение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий волейболом.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучение основам техники волейбола, развитие двигательных и координационных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения по программе, обучающиеся *должны знать:*

- 1.основные понятия, термины волейбола;
- 2.роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- 3.историю развития волейбола;

4. правила соревнований в избранном виде спорта.

Должны уметь:

1. применять правила безопасности на занятиях;
2. владеть основами гигиены;
3. соблюдать режим дня;
4. владеть техникой игры в волейбол, предусмотренной программой.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовки.

Год обучения	количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Общее количество тренировок в год
1-й год	9	3	324	108

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол

Разделы спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
	1 года обучения
Общая физическая подготовка %	27%
Специальная физическая подготовка%	20%
Техническо-тактическая подготовка%	21%
Теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия%	11%
Участие в соревнованиях%	9%
Инструкторская и судейская практика%	5%
Контрольные и переводные испытания%	4%
Углубленное медицинское обследование%	3%

**Учебный план
тренировочной и соревновательной деятельности (в часах)
Объёмы реализации Программы по предметным областям**

№ п/п	Предметные области	Спортивно оздоровительный этап
		1-й
1.	Общая физическая подготовка	88
2.	Специальная физическая подготовка	67
3.	Техническо- тактическая подготовка	68
4.	Теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	35

5.	Участие в соревнованиях	30
6.	Инструкторская и судейская практика	14
7.	Контрольные и переводные испытания	12
8.	Углубленное медицинское обследование	10
	Общее количество часов (в год)	324

Условия зачисления и перевода в группу следующего года обучения

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Выполнение для контрольных нормативов	Выполнение программы	Участие в соревнованиях
1 год	8	+	60%	+

Дополнительная общеразвивающая программа по борьбе дзюдо

Основная направленность образовательной программы в спортивно-оздоровительной группе выражается в следующем:

- улучшение физического развития учащихся, создание условий для развития личности;
- выявление задатков и способностей у детей, занимающихся борьбой дзюдо;
- привитие стойкого интереса к занятиям, профилактика асоциального поведения;
- воспитание черт спортивного характера, обеспечение эмоционального благополучия ребенка.

Основные задачи на спортивно-оздоровительном этапе:

- улучшить состояние здоровья;
- внести коррекцию недостатков физического развития;
- привлечь максимально возможное число детей и подростков к занятиям дзюдо, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладеть необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучить основам техники дзюдо, подготовить к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
- развить физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость);
- воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;
- организовать контроль за развитием физических качеств;

Программой предусмотрена организация образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе от 6 до 18 лет, при этом зачисление в группу необходимо проводить с разницей возраста обучающихся - 2 года.

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется предварительная общая и специальная физическая подготовка.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются обучающиеся в возрасте с 6 лет, желающие заниматься дзюдо и имеющие письменное разрешение врача.

Особенности формирования групп

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальный количественный состав групп (человек)	Максимальный количественный состав групп (человек)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	10	15-20	30

Нормативы по дзюдо для спортивно-оздоровительных групп

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	5	4	3	5	4	3
<i>Общая физическая подготовка</i>						
«Челночный бег» 3x10м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивания на высокой перекладине из виса (к/р)	6	4	3	-	-	-
Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (к/р)	-	-	-	15	10	8
Отжимания в упоре лежа (к/р.)	15	12	7	8	7	5
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (к/р)	-	-	-	11	8	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5
<i>Техническая подготовка</i>						
	5	4	3			
И.п.- «борцовский мост» забегание вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно И.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги значительное смещение головы и рук относительно И.п			
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке			
Владение техникой дзюдо во всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием			

Дополнительная общеразвивающая программа по футболу

Основная функция Программы – физическое образование.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

Занятия по футболу, предусмотренные Программой начинаются с 6 лет. После окончания курса обучения по данной Программе спортсмены, по желанию и согласно требованиям, к уровню подготовки, переходят на этап начальной подготовки дополнительной предпрофессиональной программы, являющийся очередным этапом многолетней подготовки.

Многолетняя подготовка футболистов - это единый педагогический процесс, состоящий из следующих этапов:

- спортивно-оздоровительный этап;
- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации), и т.д.

Структура системы подготовки на спортивно-оздоровительном этапе, возраст для зачисления на обучение и наполняемость групп

Возраст, лет	Год обучения	Группы	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Минимальное количество учебных часов	Примерная годовая нагрузка, ч	Требования к спортивной подготовленности
8-18 лет	Весь период	спортивно-оздоровительные	15	15-20	6	216	Прирост показателей по ОФП

Специфика обучения по дополнительной общеразвивающей программе.

Целью занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки является физическое образование с ориентацией на оздоровительную направленность учебного процесса.

Основными направлениями деятельности по ходу реализации Программы являются:

- укрепление здоровья и закалывание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол и мини-футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола и мини-футбола;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол и мини- футбол;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Прием на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по футболу проводится на основании разрешения врача-педиатра (терапевта), (предоставление справки), наличия заявления о зачислении в учреждение, согласно установленного в учреждении образца и документа, удостоверяющего личность.

Ожидаемый результат реализации Программы:

- формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (футболе);
- вовлечение занимающихся в систему регулярных занятий.

Для оценки эффективности реализации программы используются следующие критерии:

- состояние здоровья обучающихся;
- стабильность состава обучающихся, регулярность посещения ими тренировочных занятий;
- гармоничное развитие обучающихся;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренировочный процесс, согласно программе, ведется в соответствии с годовым учебным планом.

Примерный учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий (ч)

Разделы подготовки	Количество часов
Теоретическая подготовка	9
Общая физическая подготовка	65
Специальная физическая подготовка	24
Техническая подготовка	57
Тактическая подготовка	20
Игровая подготовка	36
Промежуточная аттестация	5
Общее количество часов	216

Основные формы занятий

Урочная форма:	Внеурочная:
<ul style="list-style-type: none"> - групповое занятие; - теоретическое занятие; - товарищеская игра. 	<ul style="list-style-type: none"> - соревнование; - домашнее задание.

Методы организации и проведения образовательного процесса.

Словесные методы:	Наглядные методы:	Практические методы:
<ul style="list-style-type: none"> · Описание; · объяснение; · рассказ; · разбор; · указание; · команды и распоряжения; · подсчёт. 	<ul style="list-style-type: none"> · показ упражнений и техники · футбольных приёмов · использование учебных наглядных пособий · видеофильмы, DVD, слайды · жестикуляции. 	<ul style="list-style-type: none"> · метод упражнений; · метод разучивания по частям; · метод разучивания в целом; · соревновательный метод; · игровой метод; · непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- игровая практика.

Дополнительная общеразвивающая программа по хоккею с шайбой

Цель дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (с элементами хоккея): обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся по средствам игры в хоккей, вовлечение максимального количества детей для занятий хоккеем с шайбой, развитие двигательных умений и навыков, укрепление их здоровья. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Численный объем обучающихся, объем учебно-тренировочной работы устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Данная программа рассчитана на обучающихся разного возраста, срок реализации программы составляет 3 года.

Решение задач поставленных перед группами спортивно – оздоровительного этапа (далее - СОЭ) предусматривает:

- привитие интереса к систематическим занятиям по хоккею;
- укрепление здоровья обучающихся средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основами игры в хоккей;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины.

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально - физической, технико-тактической и теоретической подготовке по годам обучения для каждого этапа трехлетней подготовки.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, психологического контроля и управления.

Режим занятий и наполняемость групп спортивно – оздоровительного этапа

Год обучения	Оптимальный количественный состав группы	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
1	15-20	6	Положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, выполнение контрольно-переводных нормативов

Формы и методы обучения

Основными формами обучения игры в хоккей, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в хоккей, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

Результатом образовательной деятельности детей по данной программе, являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие обучающихся:

- улучшение физических кондиций,
- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в хоккей,
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития обучающегося,
- умение оценивать свои достижения.

После каждого года обучения предусматривается сдача контрольных нормативов по общей физической и теоретической подготовке, определяется степень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков.

Применяются следующие формы контроля:

- Теоретическая подготовка: опрос, собеседование и т.д. (по выбору тренера-преподавателя).
- Общефизическая подготовка: тестирование.
- Освоение программного материала: тестирование, наблюдения.

3. Учебный план

Распределение учебного материала для групп СОГ 1 года обучения
 количество недель в учебном году-28
 количество часов в неделю-6

Предметные области		Процент-часы
1	Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	2%-3
2	Общая физическая подготовка	17%-37

	ОФП	15%-32
	Контрольно-переводные нормативы	2%-4
3	Избранный вид спорта	75%-163
	Техническая подготовка	40%-86
	Технико-тактическая (игровая подготовка)	28%-60
	Соревновательная подготовка, инструкторская и судейская практика	8%-17
	Восстановительные мероприятия	-
4	Специальная физическая подготовка	6%-13
Итого часов		100%-216

Распределение учебного материала для групп СОГ 2, 3 года обучения
количество недель в учебном году-28
количество часов в неделю-9

Предметные области		
1	Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	5%-15
2	Общая физическая подготовка	14%-45
	ОФП	12%-39
	Контрольно-переводные нормативы	2%-6
3	Избранный вид спорта	72%-234
	Техническая подготовка	37%-120
	Технико-тактическая (игровая подготовка)	28%-90
	Соревновательная подготовка, инструкторская и судейская практика	7%-24
	Восстановительные мероприятия	-
4	Специальная физическая подготовка	9%-30
Итого часов		100%-324

Задачи обучения

Группа СОГ первого года обучения:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приёмам техники и тактическим действиям игры в хоккей.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.
7. Формирование дружеских отношений внутри спортивного коллектива.

Группа СОГ второго года обучения:

1. Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма детей.
2. Повышение общефизической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
3. Овладение приёмами техники на уровне умений и навыков.

4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Овладение основами тактики командных действий.
6. Воспитание навыков соревновательной деятельности по хоккею.
7. Способствовать формированию у детей коммуникативных навыков.

Группа СОГ третьего года обучения:

1. Укреплять здоровье, закалять организм, содействовать правильному физическому развитию, повышать уровень общей физической подготовки.
2. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
3. Обучение приёмам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
4. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Хоккеисты выполняют различные функции во взаимодействии.
5. Совершенствование тактики командных действий.
6. Приобщение к соревновательной деятельности на уровне города.

Ожидаемые результаты.

Группа СОГ первого года обучения

К концу учебного года обучающиеся:

1. Приобретают знания теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП
3. Осваивают основные приёмы игры в хоккей (перемещения, удары по шайбе с различных положений, различные остановки шайбы, ведение шайбы, обманные движения).
4. Выполняют основные действия игры вратаря.
5. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
6. Применяют изученные способы выполнения ударов и бросков шайбы, остановки шайбы.
7. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков),
8. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.

У обучающихся повышается уровень функциональной подготовки.

Группа СОГ второго года обучения

К концу учебного года обучающиеся:

1. Приобретают теоретические знания.
2. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.
3. Владели следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой владения шайбой, ведение с правой и левой стороны, изменение направления и ритм движения.
4. Знают основные правила игры в хоккей.
5. Применяют в практической игре: обманные движения и отбор шайбы, групповые комбинации.
6. Выполняют «финты» с учётом игрового места в составе команды.
7. Умеют оценивать игровую ситуацию.
8. Осуществляют переход от обороны к атаке.
9. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
10. Умеют оценивать свои игровые действия.
11. Осваивают действия вратаря (занимать правильную позицию при различных ситуациях вблизи своих ворот).

У обучающихся повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность. Появляется мотивация к учебно-тренировочной деятельности.

Группа СОГ третьего года обучения

К концу учебного года обучающиеся:

1. Приобретают теоретические знания.
2. Осваивают детали технических действий (ориентируются в них со смыслом действия и его целью).
3. Применяют технические приёмы в условиях экстремальной игры, обретают знания о сущности двигательной задачи и пути её решения.
4. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в условиях игры.

5. Могут находить верные решения в игре, тактически строить игру.
6. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
7. Применяют в игре технические и тактические приёмы вратаря.
8. Повышается общий уровень функциональной подготовки.

Дополнительная общеразвивающая программа по шахматам

Настоящая программа предусматривает изучение школьниками материала по теории и истории шахмат, участие в соревнованиях, организационно-судейскую практику. Цель занятий – не только дать детям определенную сумму знаний, но главное – привить любовь к шахматам и самостоятельной работе с ними.

Цели и задачи обучения:

- Научить обучающихся играть в шахматы,
- Познакомить с основами теории и практики игры в шахматы,
- Привить устойчивый интерес к игре,
- Способствовать расширению познавательных возможностей детей.

1-й год обучения:

- Овладение элементарными основами шахматной игры
- Изучение шахматной нотации
- Ознакомление с историей возникновения шахмат
- Получение первоначальных навыков участия в соревнованиях.

Ожидаемые результаты.

1. Формирование активной жизненной позиции.
2. Совершенствование учащихся.
3. Развитие объективной самооценки.
4. Развитие творческого мышления учащихся.

После первого года обучения, обучающиеся должны овладеть элементарными основами шахматной игры, получить первоначальные навыки участия в соревнованиях, ознакомиться с основными тактическими идеями и приемами на основе примеров, подчеркивающих красоту шахмат.

Год обучения	количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Общее количество тренировок в год
1-й год	4	2	112	

Программа рассчитана на год обучения: 4 часа в неделю, 112 часов в год. Группа формируется из учащихся 2 классов (возраст 7-8 лет).

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теории	Практики
1.	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	-
2.	История развития шахмат	1	1	-
3.	Элементарные понятия о шахматной игре	9	3	6
4.	Тактика	17	5	12
5.	Окончания.	12	3	9
6.	Миттельшпиль.	12	3	9
7.	Элементы стратегии.	9	3	6
8.	Как изучить дебют.	5	2	3

9.	Шахматный кодекс. Квалификационная система. Судейство и организация соревнований.	3	3	
10.	Спортивный режим шахматиста.	1	1	-
11.	Квалификационные соревнования. Анализ сыгранных партий.	20	-	20
12.	Консультационные партии.	9	-	9
13.	Контрольные занятия. Решение задач и этюдов.	11	-	11
14.	Итоговое занятие.	2	2	-
ИТОГО:		112	27	85

Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике

Программа направлена на:

- Обеспечение разностаронней подготовленности обучающихся, их физическое развитие и укрепление здоровья.
- Повышения уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся.
- Оптимальное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов
- Обеспечение эмоционального благополучия воспитанниц.
- Приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям.
- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

Цель программы – подготовка детей к начинающим достижениям по легкой атлетике.

Задачи обучающие:

- Развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- Прочное овладение основами техники и тактики легкой атлетике;
- Приучение к соревновательным условиям;
- Определение каждому занимающемуся с учетом этого вида подготовки;
- Обучение навыкам ведения дневника, системам подготовки и анализа полученных данных;
- Знакомство с инструкторской и судейской подготовкой по легкой атлетике

Задачи воспитывающие:

- Подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Задачи развивающие:

- Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся.

Сроки реализации программы: 1 год

- 28 недель занятий в условиях спортивной школы 2 раза в неделю по 2 часа.

Ожидаемые результаты.

Знать технику выполнения практических действий, знать технику низкого старта, знать технику стартового разгона и пробегания по дистанции, уметь выполнять практические действия и специальные упражнения.

Годовой учебно-тематический план по легкой атлетике

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теории	Практики
1.	Теоретическая подготовка.	2		
2.	Практическая подготовка Общая физическая подготовка	30		

	Специальная физическая подготовка.	50		
	Технико-тактическая подготовка	15		
	Участие в соревнованиях	4		
3.	Углубленное медицинское обследование	2		
4.	Инструкторская и судейская практика	3		
5.	Восстановительные мероприятия.	2		
6.	Контрольные и переводные испытания	4		

ИТОГО: 112

Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам

Цель программы: Укрепление здоровья и повышение уровня физического развития учащихся; воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

Задачи: - приобщение подростков к здоровому образу жизни

- формирование и закрепления потребности в систематических занятиях спортом
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом
- укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростка
- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов.

Обучаясь по этой программе, учащиеся должны знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в быденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом (легкой атлетике);
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Ожидаемые результаты.

- уметь планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту (легкой атлетике);
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- осуществлять судейство соревнований по лыжам (легкой атлетике);
- оказывать ПМП при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- владеть техникой основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений);
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.
- динамика роста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок.

Годовой учебно-тематический план по лыжным гонкам

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теории	Практики
1.	Теоретическая подготовка.	2		
2.	Практическая подготовка			
	Общая физическая подготовка	30		
	Специальная физическая подготовка.	50		
	Технико-тактическая подготовка	15		

	Участие в соревнованиях	4		
3.	Углубленное медицинское обследование	2		
4.	Инструкторская и судейская практика	3		
5.	Восстановительные мероприятия.	2		
6.	Контрольные и переводные испытания	4		

ИТОГО: 112

Психолого-педагогическое обеспечение образовательной программы

Основной целью образовательного процесса Учреждения является создание комфортных условий, обеспечивающих творческое развитие личности каждого ребенка.

Дополнительному образованию детей свойственна высокая степень вариативности в обучении, благодаря которой каждый ребенок может выбрать образовательный маршрут, отвечающий его интересам и склонностям, объему и темпу освоения образовательных программ.

Добровольно включаясь в образовательный процесс дополнительного образования, ребенок и родители доверяют тренерам-преподавателям, педагогам свое свободное время, надеясь на удовлетворение потребностей развивающейся личности. Для достижения ожидаемого результата создаются условия, образовательная среда, где ребенок должен чувствовать себя комфортно.

Образовательная среда - комплекс необходимых условий, при выполнении которых ребенок получает возможность для свободного активного самоопределения и саморазвития и состоит из:

- наличия спортивных помещений для занятий, необходимого спортивного инвентаря и оборудования
- содержания программ и их гибкости
- количественного состава в группах, объединение по возрастному признаку и уровню физической подготовленности
- обеспечение образовательного процесса квалифицированными кадрами

В системе дополнительного образования существует возможность для создания условий личностного развития и реализации потенциала ребенка, для его совершенствования в избранном виде деятельности и повышения функциональной грамотности.

Атмосфера доброжелательности и взаимоуважения, авторитетности тренеров - преподавателей преобладание положительной оценки деятельности, создание успеха, приобретает особое значение в условиях личностно-ориентированной педагогики.

При отсутствии психологической службы эти задачи возлагаются на педагогический коллектив, на конкретного тренера-преподавателя.

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость медико-санитарного контроля резко возрастает. Приближение нагрузки к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля - это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма обучающихся проводится в рамках текущего комплексного обследования для отслеживания роста физического развития и состояния учащихся, корректировки учебных планов в разделах «объемов» и «интенсивности».

Контроль за техникой безопасности и охраной труда при проведении учебно-тренировочных занятий, соревнований, учебно-тренировочных сборов проводится с целью исключения травматизма и несчастных случаев в соответствии с типовыми инструкциями.

Обучающиеся получают навыки и умения по составлению медицинской аптечки, оказания первой медицинской помощи при травмах и способах транспортировки, доврачебной помощи.

Ожидаемые результаты реализации Программы

- выполнение муниципального задания
- повышение качества содержания образовательного процесса
- увеличение контингента обучающихся
- общая положительная динамика развития Учреждения

Социальные эффекты реализации Программы:

- улучшение качества физического здоровья участников образовательного процесса;
- создание комфортных условий для получения качественных образовательных услуг, закрепление тренерско-педагогических кадров в общей системе образования.

Определение результатов деятельности муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Чарышского района Алтайского края

Оценка результатов деятельности определяется:

- соответствием образовательных программ федеральным государственным требованиям к спортивной подготовке, Уставу учреждения, лицензии на образовательную деятельность;
- соответствием методов, средств, форм образовательного процесса и возрасту, интересам и потребностям обучающихся;
- полнотой реализации учебных программ по объему и разделам;
- результативностью реализуемых программ по сохранности контингента обучающихся, по уровню достижений обучающихся.

