

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

РАССМОТРЕНО  
Методическим советом  
МАУ ДО «ДТДМ»  
Протокол № 4 «22» апреля 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора МАУ ДО «ДТДМ»  
М.В. Спиридонова  
«30» мая 2025 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (базовая)»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 11-16 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Панько Станислав Владимирович

Норильск  
2025

# **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

## **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка (базовая)» физкультурно-спортивной направленности реализуется в очной форме, отдельные темы могут быть реализованы в дистанционном формате.

Уровень программы – базовый.

Основанием для разработки программы являются приоритеты государственной, региональной образовательной политики, определенные в следующих нормативных и правовых документах:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);

2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступ. в силу с 01.03.2023);

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

9. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных

общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

10. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

*Актуальность.* Физическое воспитание — это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств. Таким образом, физическое воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательных и образовательных задач, которому присущи все признаки педагогического процесса. Отличительной же особенностью физического воспитания является то, что оно обеспечивает системное формирование двигательных умений и навыков и направленное развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность.

*Отличительная особенность и новизна программы.* Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий.

*Объём и сроки освоения программы.* Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся по 2 часа 3 раза в неделю (216 часов в год) с численным составом детей – 10 человек. Программа обучения охватывает круг первоначальных знаний, умений и навыков в выполнении общих физических упражнений.

*Адресат программы.* Программа адресована детям 11 — 16 лет, с различными физическими и психологическими данными, из разной социальной среды, желающих улучшить свои физические качества.

Программа может быть реализована в сетевой форме при условии наличия договоров с другими образовательными организациями.

## **1.2 Цели и задачи программы**

**Цель программы:** формирование активной жизненной позиции ребенка посредством приобщения его к здоровому образу жизни.

**Задачи, решаемые в процессе реализации программы:**

### **1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:**

- Формирование понимания значимости занятий физической культурой для воспитания мальчика как будущего мужчины;
- Овладение знаниями о здоровом образе жизни;

### **2. РАЗВИВАЮЩИЕ:**

- Развитие физических качеств, способствующих адаптации организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки, общая физическая подготовка;

### **3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:**

- Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, воспитание осмысленного отношения к ним, как способу самореализации.
- Развитие самодисциплины, мужественности, умения нести ответственность за свои поступки, патриотизма.

## **1.3 Содержание программы**

Алгоритм проведения занятия является традиционным и состоит из следующих этапов:

#### **Вводный**

- Отметка отсутствующих;
- Беседы, организация внимания и дисциплины;

#### **Подготовительный**

- Бег, разминка, растяжка, подготовительные упражнения к основной части.

#### **Основная часть**

- Выполнение практических упражнений в зависимости от темы и задач, теория предмета.

#### **Заключительная часть**

- Дыхательные упражнения;
- Общая физическая подготовка (ОФП).

В зависимости от темы, готовности учащихся, структурные части имеют различные временные рамки, которые могут варьироваться.

**Основной формой организации учебно-тренировочной работы** являются учебные занятия, которые могут быть теоретическими, практическими, тренировочными, а также контрольные испытания и соревнования.

**Одной из ведущих форм является практическая форма занятия**, имеющая своей целью изучение нового материала, повторение нового материала, закрепление и усовершенствование полученных ранее умений и навыков путем отработки их в парах, в работе на снарядах и т.д.

Контрольные испытания проводятся в начале учебного года и в конце после изучения всех разделов программы.

ОФП (общая физическая подготовка) — это система упражнений, с помощью которой учащийся развивает и совершенствует все свойства тела, и укрепляет различные группы мышц.

Учебный процесс, организованный в рамках одного учебного занятия, предусматривает работу со всей группой вместе.

В основу программы положен индивидуально-личностный подход к каждому обучающемуся. Каждая личность имеет свои индивидуальные особенности.

### Учебный план

| №         | Названия разделов, тем                                                                                             | Кол-во часов |          | Форма аттестации и контроля                                                  |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------|------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                                                                                                    | теория       | практика |                                                                              |
| <b>1.</b> | <b>Раздел 1. Теоретическая подготовка.</b>                                                                         | <b>12</b>    |          | Практическое задание по каждой теме.<br>Опрос.<br>Педагогическое наблюдение. |
| 1.1.      | Физическая культура и спорт в РФ.                                                                                  | 2            |          |                                                                              |
| 1.2.      | Олимпийское движение.                                                                                              | 2            |          |                                                                              |
| 1.3.      | Спортивная борьба СССР и России.                                                                                   | 2            |          |                                                                              |
| 1.4.      | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | 1            |          |                                                                              |
| 1.5.      | Гигиена, закаливание, питание и режим борца.                                                                       | 1            |          |                                                                              |
| 1.6.      | Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях борьбой.                                               | 2            |          |                                                                              |
| 1.7.      | Правила дорожного движения и поведение на улице.                                                                   | 2            |          |                                                                              |
| 1.8.      | Основы техники и тактики борьбы.                                                                                   | -            |          |                                                                              |
| 1.9.      | Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.                                                                      | -            |          |                                                                              |
| <b>2.</b> | <b>Раздел 2. Общая физическая подготовка.</b>                                                                      | <b>130</b>   |          | Практическое задание по каждой теме.<br>Опрос.<br>Педагогическое наблюдение. |
| 2. 1.     | Ходьба, бег.                                                                                                       |              | 20       |                                                                              |
| 2. 2.     | Прыжки.                                                                                                            |              | 10       |                                                                              |
| 2. 3.     | Упражнения для рук и плечевого пояса.                                                                              |              | 20       |                                                                              |
| 2.4.      | Упражнения для туловища.                                                                                           |              | 10       |                                                                              |
| 2.5.      | Упражнения для ног.                                                                                                |              | 20       |                                                                              |
| 2.6.      | Упражнения для формирования правильной осанки.                                                                     |              | 10       |                                                                              |
| 2.7.      | Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.                                                               |              | 10       |                                                                              |
| 2.8.      | Подвижные игры и эстафеты.                                                                                         |              | 30       |                                                                              |
| <b>3.</b> | <b>Раздел 3. Элементы акробатики.</b>                                                                              | <b>36</b>    |          | Выполнение комплекса заданий.                                                |
| 3.1.      | Кувырок вперёд.                                                                                                    |              | 10       |                                                                              |
| 3.2.      | Кувырок назад.                                                                                                     |              | 10       |                                                                              |
| 3.4.      | Связка: кувырок вперёд, назад.                                                                                     |              | 16       |                                                                              |
| <b>4</b>  | <b>Раздел 4. Элементы гимнастики.</b>                                                                              | <b>36</b>    |          | Выполнение комплекса заданий.                                                |
| 4.1.      | Гимнастический мост                                                                                                |              | 10       |                                                                              |
| 4.2.      | Стойка на лопатках.                                                                                                |              | 10       |                                                                              |
| 4.3.      | Опорный прыжок через партнёра.                                                                                     |              | 16       |                                                                              |
| <b>5</b>  | <b>Раздел 5. Контрольные испытания по ОФП</b>                                                                      | <b>2</b>     |          |                                                                              |

|      |                                                      |  |            |  |
|------|------------------------------------------------------|--|------------|--|
| 5.1. | Контрольные испытания по ОФП в конце учебного года.  |  | 1          |  |
| 5.2. | Контрольные испытания по ОФП в начале учебного года. |  | 1          |  |
|      | <b>Итого:</b>                                        |  | <b>216</b> |  |

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Понятие о физической культуре. Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека, укрепление здоровья и всестороннего развития. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. Зарождение олимпийского движения. Древние Олимпийские игры и Олимпийские игры современности. Сроки их проведения. Зарождение спортивной борьбы на Руси.

Борьба – старейший и самобытный вид физических упражнений. Отражение ее в исторических летописях и памятниках народных эпосов. Систематические занятия физическими упражнениями как важнейшие условия укрепления здоровья.

Краткие сведения о строении организма человека. Формирование правильной осанки.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, зубами, ногтями, ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.

Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе.

Запрещенные действия и захваты в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных упражнений на занятиях борьбой.

Поведение на улице во время движения из мест проживания или учебы в спортивный зал. Поведение во дворе до и после занятий в спортивном зале.

Понятие о технике и тактике. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства борца. Основные положения борца: стойка, партер (высокий, низкий), мост.

Спортивная одежда и обувь борца, и уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе. Уход за оборудованием и инвентарем.

*Форма контроля* – практическое задание по каждой теме. Опрос. Педагогическое наблюдение.

### Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Общие понятия о строе и командах. Действия в строю, на месте и в движении: рапорт, расчет, приветствие. Перемена направления движения, остановки во время движения, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, на носочках, на пятках, на наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях.

Бег: на короткие, средние дистанции; змейкой; спиной вперед, боком; с вращениями в правую и левую стороны; с изменением темпа бега, с ускорением.

Прыжки: на одной и двух ногах; в длину и высоту; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание; опорные прыжки через партнера.

Упражнения для рук и плечевого пояса: (стоя, сидя, лежа) одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, в локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения).

Упражнения для туловища: (стоя, сидя, лежа) наклоны, повороты, скручивания, вращения, круговые движения туловищем.

Упражнения для ног: (стоя, сидя, лежа) различные движения на прямых и согнутых ногах; приседания, маховые движения, выпады, различные прыжки, круговые движения.

Упражнения для формирования правильной осанки: в положении стоя, сидя и лежа; скручивание, повороты, наклоны.

Упражнения на расслабление и восстановление дыхания: приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением и встряхиванием рук; стоя на одной ноге свободное покачивание и встряхивание другой ноги; глубокий вдох при расслаблении глубокий выдох.

Упражнения с теннисным мячом: броски и ловля мяча из положения: сидя, стоя, лежа.

Упражнения с набивным мячом (1 кг): вращение, сгибание, разгибание рук, круговые движения; броски вверх и ловля мяча; перебрасывание из положения сидя, стоя, лежа; эстафеты и игры с мячом.

Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления, с упражнением на равновесие; со скакалками; комбинированные эстафеты.

*Форма контроля* – практическое задание по каждой теме. Опрос. Педагогическое наблюдение. Беседа со специалистами.

### **Раздел 3. Акробатика.**

Кувырки, перевороты, подъемы; кувырок через правое (левое) плечо; переворот боком; парные кувырки вперед-назад.

*Форма контроля* – выполнение комплекса заданий.

### **Раздел 4. Гимнастика**

Гимнастический мост, упражнения на растяжку, стойка на лопатках, изучение опорного прыжка.

*Форма контроля* – выполнение комплекса заданий.

### **Раздел 5. Контрольные испытания.**

В течении года в соответствии с планом годового цикла учащиеся будут сдавать контрольные нормативы.

## **1.4 Планируемые результаты**

К концу обучения по программе учащийся будет отвечать следующему портрету выпускника:

### **Предметные и метапредметные результаты**

Повышенная разносторонняя физическая и функциональная подготовленность, воспитанность основных физических качеств.

Мотивация к ведению здорового образа жизни.

Владение основами акробатики и гимнастики.

Выполнение нормативные требования по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы.

Учащиеся должны знать:

- основные правила поведения на учебных занятиях;
- правила использования спортивного оборудования и инвентаря;
- основы спортивной гигиены;
- принципы здорового образа жизни.

### **Личностные результаты**

- ✓ Мотивация к здоровому образу жизни
- ✓ Интерес к спортивной жизни
- ✓ Умение нести ответственность за свои действия
- ✓ Самодисциплина
- ✓ Осознанность своих действий



## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1 Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий   | Срок промежуточной аттестации | Срок итоговой аттестации |
|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|-----------------|-------------------------------|--------------------------|
| 1 год        | 1 сентября ежегодно | 31 мая ежегодно        | 36                        | 108                     | 216                      | 3 раза в неделю | декабрь                       | май                      |

### 2.2 Условия реализации программы

Для овладения навыками акробатики необходимы определенные **материально-технические условия:**

- спортивный зал, позволяющий свободно двигаться и выполнять упражнения;
- спортивный инвентарь: борцовский ковёр, скакалки, маты, и т.д.
- методические пособия, видеоматериал.

Одним из главных условий принятия ребенка в коллектив является медицинское заключение о разрешении занятием данным видом спорта. Немаловажным условием для эффективного обучения является наличие постоянного состава обучающихся.

#### **Кадровые условия**

Программа может быть реализована при наличии педагога с соответствующим образованием (либо наличием у него удостоверения о прохождении курсов повышения квалификации).

#### **Информационная обеспеченность**

Образовательная программа и методические материалы к ней находятся в открытом доступе на сайте Дворца творчества [www.дтдм-норильск.рф](http://www.дтдм-норильск.рф) и в информационной системе «Навигатор».

При реализации программы используются практики наставничества. Педагог-тренер является наставником второго педагога. Старшие учащиеся из групп, занимающихся греко-римской борьбой, являются наставниками для младших, помогая им в обучении и подготовке к соревнованиям.

### 2.4 Формы аттестации и оценочные материалы

Знания, умения и навыки, получаемые учащимися в период обучения, оцениваются, как в начале учебного года, так и в конце. Во время обучения, на каждом занятии качество выполнения упражнений оценивается визуально, проводится краткий теоретический опрос по пройденной теме.

Основным механизмом оценивания, прохождения данной программы являются практические испытания, тестирование (таблице № 1), которые проводятся два раза: в начале и в конце учебного года.

Таблица №1 «Уровень физической подготовленности воспитанников»

| №<br>п/п | Физические<br>способности | Контрольное<br>упражнение<br>(тест)           | Возраст | Уровень      |            |             |
|----------|---------------------------|-----------------------------------------------|---------|--------------|------------|-------------|
|          |                           |                                               |         | Мальчики     |            |             |
|          |                           |                                               |         | низкий       | средний    | высокий     |
| 1.       | Скоростные                | Бег 30м, сек.                                 | 11      | 6,3 и выше   | 6,1 – 5,5  | 5,0 и ниже  |
|          |                           |                                               | 12      | 6,0          | 5,8 – 5,4  | 4,9         |
|          |                           |                                               | 13      | 5,9          | 5,6 – 5,2  | 4,8         |
|          |                           |                                               | 14      | 5,8          | 5,5 – 5,1  | 4,7         |
|          |                           |                                               | 15      | 5,5          | 5,3 – 4,9  | 4,5         |
|          |                           |                                               | 16      | 5,2 и выше   | 5,1 – 4,9  | 4,4 и ниже  |
|          |                           |                                               | 17      | 5,1          | 5,0 – 4,7  | 4,3         |
| 2.       | Координацион<br>ные       | Челночный<br>бег 3 X 10 м,<br>сек.            | 11      | 9,7 и выше   | 9,3 – 8,8  | 8,5 и ниже  |
|          |                           |                                               | 12      | 9,3          | 9,0 – 8,6  | 8,3         |
|          |                           |                                               | 13      | 9,3          | 9,0 – 8,6  | 8,3         |
|          |                           |                                               | 14      | 9,0          | 8,7 – 8,3  | 8,0         |
|          |                           |                                               | 15      | 8,6          | 8,4 – 8,0  | 7,7         |
|          |                           |                                               | 16      | 8,2 и выше   | 8,0 – 7,6  | 7,3 и ниже  |
|          |                           |                                               | 17      | 8,1          | 7,9 – 7,5  | 7,2         |
| 3.       | Скоростно-<br>силовые     | Прыжок в<br>длину с места,<br>см              | 11      | 140 и ниже   | 160 – 180  | 195 и выше  |
|          |                           |                                               | 12      | 145          | 165 – 180  | 200         |
|          |                           |                                               | 13      | 150          | 170 – 190  | 205         |
|          |                           |                                               | 14      | 160          | 180 – 195  | 210         |
|          |                           |                                               | 15      | 175          | 190 – 205  | 220         |
|          |                           |                                               | 16      | 180 и ниже   | 195 – 210  | 230 и выше  |
|          |                           |                                               | 17      | 190          | 205 – 220  | 240         |
| 4.       | Выносливость              | 6-минутный<br>бег, мин                        | 11      | 900 и ниже   | 1000-1100  | 1300 и выше |
|          |                           |                                               | 12      | 950          | 1100-1200  | 1350        |
|          |                           |                                               | 13      | 1000         | 1150-1250  | 1400        |
|          |                           |                                               | 14      | 1050         | 1200-1300  | 1450        |
|          |                           |                                               | 15      | 1100         | 1250-135   | 1500        |
|          |                           |                                               | 16      | 1100 и менее | 1300-1400  | 1500 и выше |
|          |                           |                                               | 17      | 1100         | 1300– 1400 | 1500        |
| 5.       | Гибкость                  | Наклоны<br>вперед из<br>положения<br>сидя, см | 11      | 2 и ниже     | 6 – 8      | 10 и выше   |
|          |                           |                                               | 12      | 2            | 6 – 8      | 10          |
|          |                           |                                               | 13      | 2            | 5 – 7      | 9,0         |
|          |                           |                                               | 14      | 3            | 7 – 9      | 11,0        |
|          |                           |                                               | 15      | 4            | 8 – 10     | 12,0        |
|          |                           |                                               | 16      | 5 и ниже     | 9 – 12     | 15 и выше   |
|          |                           |                                               | 17      | 5            | 9 – 12     | 15          |
| 6.       | Силовые                   | Подтягивание<br>на высокой<br>перекладине     | 11      | 1            | 4 – 5      | 6 и выше    |
|          |                           |                                               | 12      | 1            | 4 – 6      | 7           |
|          |                           |                                               | 13      | 1            | 5 – 6      | 8           |
|          |                           |                                               | 14      | 2            | 6 – 7      | 9           |

|  |  |                     |    |          |        |           |
|--|--|---------------------|----|----------|--------|-----------|
|  |  | из вися (мальчики), | 15 | 3        | 7 – 8  | 10        |
|  |  |                     | 16 | 4 и ниже | 8 – 9  | 11 и выше |
|  |  |                     | 17 | 5        | 9 – 10 | 12        |

### **Критерии оценки уровня усвоения учебного материала.**

Минимальный уровень - учащийся овладел менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой, не владеет специальной терминологией, неуверенно выполняет основные приемы физподготовки.

Средний уровень - учащийся овладел не менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой, допускает неточности при выполнении комплексов упражнений

Максимальный уровень - учащийся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой, владеет специальной терминологией, умеет концентрировать внимание.

## **2.5 Методические материалы**

Программа построена на следующих принципах воспитания:

- носит гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интересов занимающихся);
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
- единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

**Методы и формы** воспитательной работы в спортивной секции включают убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание.

**Примерный перечень форм воспитательной работы:**

- индивидуальные и коллективные беседы;

- информирование спортсменов по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и, в частности, в спорте;

- собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами, врачами, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.);

- проведение встреч юных спортсменов с выдающимися политиками, учеными, артистами. Основными целями таких встреч должно являться содействие успешной подготовке к главным стартам спортивного сезона, повышение культурного уровня, формирование национально-государственного подхода к занятию спортом;

- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;

- празднование дней защитников Отечества, дня Победы, посещение воинских частей, общественно-политических организаций;

- показательные выступления юных спортсменов перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;

- квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является *тренер-педагог*, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Перечень основных методических видов продукции, необходимых для реализации ДООП:

1. Видео и аудио библиотека по темам (тренинги, комплексы упражнений, видеоматериалы, мастер-классы).

2. Наглядно-дидактический материал: - информационные и тематические плакаты; - раздаточные и дидактические карточки по темам.

3. Комплекс методических разработок по физкультуре.

4. Сценарии воспитательных мероприятий, конспекты занятий.

5. Комплекс развивающих упражнений и игр по темам.

Дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебным планом (по каждой теме), возрастными и психологическими особенностями учащихся.

Программа реализуется очно, в групповой форме, с возможностью реализации разделов или отдельных тем программы с применением ЭО и ДОТ (в соответствии с организационно-распорядительными документами ДТДМ).

Средства организации деятельности детей в условиях применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:

- 1) средства для онлайн взаимодействия с группой (сервисы для видеоконференций Сферум, Messenger и др.);

2) средства для оффлайн форм взаимодействия (электронная почта, мессенджеры, др.);

3) средства для разработки интерактивных заданий, упражнений и обучающих игр (LearningApps, Online Test Pad, Quizizz, Kahoot, Фабрика кроссвордов и др.);

4) средства организации контроля (онлайн конструкторы тестов и опросов: Google формы, Kahoot, Online Test Pad и др.);

5) средства, предоставляющие определенное пространство для размещения подготовленных к занятию материалов (облачное хранилище Google.Диск, Яндекс.Диск.

## **2.6 Рабочие программы**

Рабочие программы будут составлены к началу учебного года.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Список литературы для педагога**

1. Буйлова Л.Н. Кочнева С.В. Организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
2. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл. Метод. пособие и программа. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
3. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; под ред. С.Н. Попова. - М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.
4. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.: Знание, 1986. -64с.-(Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»; №3)
5. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии» - М.: ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
6. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н. Каинов, И.Ю. Шалаева -Волгоград: Учитель, 2009. - 185 с.

### **Список литературы для учащихся и их родителей**

1. Инструкция по технике безопасности на занятиях по греко-римской борьбе. МОУ ДОД «ДЮСШ», Норильск, 2008 г.
2. Спортивное единоборство. Под ред. Л.К. Гукова, Минск, «Урожай», 2000 г.- 235 с.