

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТУАПСИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «МУЖЕСТВО» Г. ТУАПСЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТУАПСИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО ЦВР «Мужество» г. Туапсе
от «20» 01 2026 г.
Протокол № 2

М.П.  О.В. Кошелев
Директор МБОУ ДО ЦВР
«Мужество» г. Туапсе
2026 г. № 09-0

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«САМЫЙ СИЛЬНЫЙ»

Уровень программы: краткосрочный

Срок реализации программы: 36 часов

Возрастная категория: 13 - 17 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе (ПФДО)

ID- номер Программы в Навигаторе: 83049

Автор-составитель:
Ежов Александр Алексеевич
Педагог дополнительного образования

г. Туапсе, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Титульный лист программы	1
1.1.	Нормативно – правовая база	3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.		8
2.	Пояснительная записка программы:	8
2.1.	Направленность	8
2.2.	Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.	8
2.3.	Формы обучения	10
2.4.	Режим занятий	10
2.5.	Особенности организации образовательного процесса	10
3.	Цель и задачи программы.	10
4.	Учебный план.	11
5.	Содержание программы.	11
6.	Планируемые результаты.	12
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.		13
7.	Календарный учебный график.	13
8.	Раздел программы «Воспитание»	16
9.	Условия реализации программы.	19
10.	Формы аттестации.	21
11.	Оценочные материалы.	21
12.	Методические материалы.	22
	Список литературы.	26

1.1 Нормативно – правовая база

Нормативные документы

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
4. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
5. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
6. Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в редакции от 25 января 2023 г. № 35);
7. Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
9. Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 1 декабря 2016 г. № 642; Концепция развития творческих (креативных) индустрий и механизмов осуществления их государственной поддержки в крупных и крупнейших городских агломерациях до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2021 г. № 2613-р;

10. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);
11. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);
14. 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»;
15. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
16. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;
17. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам,

образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

18. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства экономического развития России от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий»;

20. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 1 июня 2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

21. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утверждённый 30.11.2016 протоколом заседания президиума при Президенте РФ;

22. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
23. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности отдыха и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
24. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации;
25. Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны, утвержденные протоколом заочного голосования Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха № АБ-35/06пр от 28 июля 2023 г.;
26. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, ГБОУ ДПО КК «Институт развития образования», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, доцент, зав. Кафедрой дополнительного образования ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края, 2016 г.;

27. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Регионального модельного центра дополнительного образования детей Краснодарского края», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, руководитель РМЦ КК, 2020 г.;
28. Методические рекомендации по организации образовательного процесса в организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в период режима «повышенная готовность», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, руководитель РМЦ КК, 2020 г.;
29. Методические рекомендации «Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей» Федерального государственного бюджетного учреждения культуры «Всероссийский центр художественного творчества и гуманитарных технологий», автор-составитель Жадаев Д.Н., заместитель директора ФГБУК «ВЦХТ» по научно-методической работе, 2023 г.;
30. Устав учреждения МБОУ ДО ЦВР «Мужество» г. Туапсе.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования»

2. Пояснительная записка

2.1. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самый сильный» имеет физкультурно-спортивную направленность т.к. она ориентирована на физическое совершенствование учащихся и приобщению их к здоровому образу жизни.

2.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Новизна.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить больше внимания на разучивание и совершенствование тактических приемов, это позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности. А также учет индивидуальных психолого-физиологических особенностей подростков, применение игровых технологий, участие в соревнованиях и инструкторская практика повысят потребность учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Актуальность

В программе рассматривается значимость физкультурно-спортивного комплекса «Самый сильный», который позволяет развить в подрастающем поколении такие качества, как выносливость, скорость, гибкость, упорство, стремление к определенной цели.

Педагогическая целесообразность

Программа в рамках дополнительного образования повысит физическую подготовленность учащихся путём подбора упражнений общеразвивающей направленности позволит каждому добиться успешности в выполнении нормативов. Подвижные игры помогут решить проблему дефицита двигательной активности. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать новые пути решения возникающих задач. Все это

способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности.

Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью данной программы от программ находящихся в свободном доступе сети Интернет и изученных мной таких авторов как О. А. Ковалёв. Программа которого рассчитана на 3 года обучения по баскетболу, составлена на основе Программы по спортивной подготовке для ДЮШ, в соответствии со спортивно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ. Учебно-тренировочная программа В.П. Астафьева по футболу предназначена для детей 6-7 лет и предусматривает подготовку учащихся в ДЮСШ по данному виду спорта. Программа «Самый сильный» делает ставку не на спортивное мастерство конкретного вида спорта, а на массовость, общую физическую подготовку, работу в команде, здоровье учащихся, выполнение норм ГТО. В основе программы лежит подвижная игра. Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самый сильный» разработана для учащихся в возрасте 13 – 17 лет.

Главная потребность этого возраста - потребность в общении со сверстниками, быть признанными ими и принятыми ими.

Возраст от 13-17 лет считается ранним юношеским возрастом. В этот период происходит становление завершающего этапа созревания личности, который характеризуется выражением профессиональных интересов, развитием теоретического мышления, самовоспитанием, развитием умения рефлексировать, формированием уровня притязания. Основным внутренним мотивом старших школьников является не освоение новых знаний, а ориентация на результат.

Уровень, объем и сроки реализации программы.

Программа предусматривает 1 месяц обучения в летнее время, в объеме 36 часов.

2.3. Форма обучения.

Форма обучения программы - очная. В процессе занятий сочетаются индивидуальная, групповая и коллективная формы работы.

2.4. Режим занятий.

Программа составлена с учетом современных требований педагогики, психологии, физиологии, раскрывает содержание деятельности объединения. Занятия проводятся ежедневно по 2 часа, продолжительностью (45 минут с перерывами по 15 минут) в объеме 36 часов в месяц.

2.5. Особенности организации образовательного процесса.

В группы принимаются дети независимо от наличия способностей в данной области. Наполняемость группы - не менее 12 человек.

3. Цели и задачи программы.

Цель программы

Укрепление психического и физического здоровья учащихся.

Задачи программы:

Личностные задачи:

- Воспитать устремлённость в достижении результатов;
- Воспитать доброжелательное отношение друг к другу;
- Воспитать уважение к собственному здоровью.

Метапредметные задачи:

- Сформировать мотивацию учащихся на дальнейшие занятия физической культурой и спортом;
- Развить навыки самостоятельного выполнения тренировочных упражнений.

Образовательные (предметные) задачи:

- Научить применять полученные знания;
- Познакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена.

4. Учебный план

Таблица №1

№ п/п	Наименование разделов, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	2	-	Тестирование
2	Физиология и гигиена спортсмена.	6	6	-	Наблюдение
3	Физическая подготовка.	14	2	12	Промежуточная аттестация
4	Развитие двигательных способностей.	8	-	8	Текущий
5	Спортивные мероприятия.	6	-	6	Итоговое тестирование
Всего:		36	10	26	

5. Содержание программы.

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория: Введение в программу. Инструктаж по ТБ. Знакомство с группой.

2. Физиология и гигиена.

Теория: Влияние физической культуры на здоровье человека. Личная гигиена спортсмена. Питание и водные процедуры. Виды восстановительных мероприятий.

3. Физическая подготовка.

Теория: Физические качества, средства и методы их развития.

Практика: Бег на 60 м. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Бег на 1 км; 2 км; 3 км. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут. Упражнения с гантелями. Наклон вперед из положения стоя. Разгибание ног из упора присев. Наклоны из различных

исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Статические упражнения. Прыжок в длину с разбега. Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие. Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега, согнув ноги. Прыжок на результат. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полу приседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.

4. Развитие двигательных способностей.

Практика: Подтягивание из виса (на высокой перекладине мальчики, лежа на низкой перекладине (девочки)). Атлетическая гимнастика. Подтягивание из виса стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Техника метания мяча. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы. Метание мяча на результат. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения на гибкость и растяжку.

5. Спортивные мероприятия.

Практика: Спортивные мероприятия, выполнение нормативов комплекса ГТО.

6. Планируемые результаты.

Личностные задачи:

- Воспитана устремлённость в достижении результатов;
- Воспитано доброжелательное отношение друг к другу;
- Воспитано уважение к собственному здоровью.

Метапредметные задачи:

- Сформирована мотивация на дальнейшие занятия физической культурой и спортом;
- Развиты навыки самостоятельного выполнения тренировочных упражнений.

Образовательные (предметные) задачи:

- Научены применять полученные знания;
- Познакомились с основами физиологии и гигиены спортсмена.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий,
включающий формы аттестации
7. Календарный учебный график.**

Таблица №2

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения занятия	Форма контроля	Время проведения занятия	Дата план	Дата факт
Раздел №1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. 2 часа.								
1	Введение в программу. Инструктаж по ТБ. Знакомство с группой.	2	Беседа	Учебный кабинет	Тестирование			
Раздел №2. Физиология и гигиена спортсмена. 6 часов								
2	Влияние физической культуры на здоровье человека. Подвижные игры	2	Беседа	Спортивная площадка	Наблюдение			
3	Личная гигиена спортсмена. Питание и водные процедуры.	2	Круглый стол	Учебный кабинет	Наблюдение			
4	Режим дня занимающихся физической культурой и спортом	2	Лекция	Учебный кабинет	Наблюдение			
Раздел №3. Физическая подготовка. 14 часов								
5	Виды восстановительных мероприятий	2	Деловая игра.	Спортивная площадка	Наблюдение			
6	Бег с ускорением 30-40 м.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Наблюдение			
7	Челночный бег. Спортивная эстафета	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Наблюдение			
8	Упражнения для развития силы. Бег на 1км.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки).	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение			
10	Бег с увеличением отрезков дистанции.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
11	«Встречная эстафета».Имитация отталкивания через шаг в ходьбе.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
Раздел №4. Развитие двигательных способностей. 8 часов.								

12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки из упора присев.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
13	Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.	2	Соревнования	Спортивная площадка	Текущий контроль			
14	Лазание по канату. Упражнения с гантелями.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль			
15	Упражнения на развитие ловкости. Метание с ускоренного разбега.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
Равел №5. Спортивные мероприятия. 6 часов								
16	Спартакиада	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
17	Зарница	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
18	Спортивные мероприятия	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
ВСЕГО:		36						

8. Раздел программы «Воспитание»

Цель воспитания - создание личностно-ориентированной образовательной среды в ОО, позволяющей формировать условия для полноценного физического, духовного психоэмоционального здоровья, межличностного, группового развивающего взаимодействия учащихся, родителей, педагогов и специалистов.

Задачи воспитания:

- научить учащихся применять современные инновационные технологии, направленные на успешную социализацию личности в обществе и повышения уровня интеллектуального мышления и креативного воображения;
- развивать инициативность, любознательность, произвольность, способность к творческому самовыражению, стимулировать коммуникативную, познавательную, игровую и другую активность обучающихся в различных видах деятельности;
- воспитывать социально–личностные качества учащихся, умеющих мыслить неординарно и творчески.

Повышение качества дополнительного образования находится в прямой зависимости от кадров. В современных условиях реформирования образования радикально меняется статус педагога, его образовательные функции, соответственно меняются требования к его профессионально-педагогической компетентности, к уровню его профессионализма. В настоящий момент мы отмечаем, что сегодня востребован педагог творческий, компетентный, способный к развитию умений мобилизовать свой личностный потенциал в современной системе воспитания и развития дошкольника.

Результат воспитания.

Инновационные технологии – это система методов, способов, приёмов обучения, воспитательных средств, направленных на достижение

позитивного результата за счёт динамичных изменений в личностном развитии обучающихся в современных социокультурных условиях. По результатам педагогические инновации могут изменять или совершенствовать процессы воспитания и обучения.

Планируемые результаты реализации программы воспитания

Инновационные технологии сочетают прогрессивные креативные технологии и стереотипные элементы образования, доказавшие свою эффективность в процессе педагогической деятельности и по результатам реализации программы воспитания планируется:

- воспитание социально-личностных качеств дошкольников, умеющих мыслить неординарно и творчески;
- развитие инициативности, любознательности, способности к творчеству, стимулирование коммуникативной, познавательной, игровой и другой активности детей в различных видах деятельности;
- развитие способности обучающихся применять современные инновационные технологии, направленные на успешную социализацию личности в обществе и повышение уровня интеллектуального мышления и креативного воображения;
- формирование у обучающихся основ исследовательского поведения.

Целевые ориентиры воспитания учащихся по программе:

Знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.

Понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на

основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.

Проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам.

Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей.

Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.

Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности, в том числе гуманитарной.

Работа с родителями

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

Календарный план воспитательной работы

Таблица №3

№	Название события,	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный
----------	--------------------------	--------------	-------------------------	--

п/п	мероприятия			продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Влияние физической культуры на здоровье человека.	июнь	Беседа	Фото- и видео материалы.
2.	Спортивные мероприятия	июнь	Практическое занятие	Фото- и видео материалы.

9. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Характеристика помещения, используемого для реализации программы, соответствует СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Инструменты и приспособления.

Для успешной реализации данной программы требуется: спортивный зал, школьный стадион с беговыми дорожками. Вспомогательное оборудование (коврики, мячи, стойки, снаряды) из расчета на группу в количестве до 20 человек.

Информационное обеспечение: интернет-источники.

Кадровое обеспечение.

Для реализации программы «Самый сильный» педагог дополнительного образования должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по специальности «Физическая культура и спорт». Требования к педагогическому стажу работы и квалификационной категории к педагогу не предъявляются. Педагог дополнительного образования должен систематически повышать свою профессиональную квалификацию.

Занятия по программе проводит Педагог дополнительного образования **Ежов Александр Алексеевич**.

Имеет высшее образование: Свердловский ордена «Знак Почета»
Государственный педагогический институт

по специальности: Учитель физической культуры 1986 г.

Курсы повышения квалификации: ГБОУ Институт развития образования
Краснодарского края

по программе: Концептуальные и содержательные аспекты деятельности
педагогических работников, реализующих программы дополнительного
образования детей 2017 г.

Курсы повышения квалификации: Институт развития образования
Краснодарского края по теме: Современные образовательные технологии в
контексте модернизации системы дополнительного образования 2020 г.

Курсы повышения квалификации: Общество с ограниченной
ответственностью «Региональный центр повышения квалификации» по
программе: Педагог дополнительного образования детей и взрослых 2023 г.

Основными направлениями деятельности педагога является:

- организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- организация досуговой деятельности учащихся;
- обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;
- педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы.

Педагог должен обладать следующими компетентностями:

- профессиональная компетентность;
- информационная компетентность;

- коммуникативная компетентность;
- правовая компетентность.

Педагог должен владеть:

- технологиями работы с одаренными учащимися;
- технологиями работы в условиях реализации программ инклюзивного образования;
- умением работать с учащимися, имеющими проблемы в развитии.

10.Формы аттестации.

Программой предусматривается текущий вид контроля. Результативность образовательной деятельности определяется способностью учащихся расширять круг знаний, приумножать умения и практические навыки.

Форма и методы контроля и оценки результатов усвоения программы предполагает при текущем контроле:

- педагогическое наблюдение за процессом выполнения заданий;
- ежедневное краткое подведение итогов;
- опрос;
- самостоятельная работа;
- педагогический мониторинг – ведение журнала посещаемости.

Из - за ограниченного по времени срока реализации программы итоговая аттестация не предусматривается.

11. Оценочные материалы.

- испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития выносливости;
- испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
- испытания (тесты) на развитие гибкости.

Испытаниями (тестами) по выбору в соответствии со ступенями являются:

- испытания (тесты) на развитие координационных способностей;
- испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

12.Методические материалы.

Для работы по программе используются следующие методы обучения:

- Словесный - рассказ, лекция, беседа, опрос, инструкция, объяснение;
- Наглядный - демонстрация изучаемых действий, посещение соревнований и т.п.;
- Практический - систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков;
- Игровой – двигательная деятельность учащихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Воспитательные методы:

- Убеждение- разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба;
- Поощрение-побуждение к положительной, инициативной и творческой деятельности;
- Стимулирование – основан на одобрении, положительной оценке, благодарности, награждении учащихся за заслуги;
- Мотивация- процесс стимулирования.

Используются следующие образовательные технологий: игровые здоровьесберегающие, групповое обучение.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях (наклоны, повороты, вращения туловища) в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног.

Различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибания и разгибания рук, приседание с партнером, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, метание, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Броски и ловли мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, ловля мячей на месте, дриблинг.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бег, прыжки, метание. Игры на внимание, координацию, скорость, ловкость, точность.

Легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.

По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивание или бега на месте.

Упражнения для развития дистанционной скорости.

Ускорение под уклон 3-5°. бег змейкой между расставленными в различном положении стойками: неподвижными или медленно

передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость).

Упражнения для развития скорости.

Переключение от одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления до 180°. бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или ином направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но в начале отрезок пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха.

Теоретическая подготовка.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнце, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Применяемые суточные пищевые нормы в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

Значение и содержание самоконтроля. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Таблица №4

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет.									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+						
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+			
Сила					+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности		+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+							
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие	+		+	+	+	+	+			

Список литературы.

Список литературы для педагогов:

1. Волобоева Н.Н. Предпосылки формирования активной гражданской позиции в подростковом возрасте// Социальная работа с молодежью: социально-педагогические и психологические аспекты: Материалы региональной научно-практической конференции. / И.П. Волобоева. – Омск: ОмГПУ, 2014.
2. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 гг.».
3. Нормативные документы Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующие деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности. Письма МО и РТ от 18.08.2010г. №6871/10 «О введении ФГОС НОО».
4. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ».

Список литературы для учащихся:

1. Видякин М.М. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе»– Волгоград: Учитель, 2014г.

Список литературы для родителей:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. /Л.П. Матвеев.–М.: ФиС, 2015.
2. Фетисов В., Виноградов П., Физическая культура и спорт в Российской Федерации, 2018.
3. Шевцов В.В. Общие основы теории и методики физической культуры в вопросах и ответах. – Тюмень: ИПК ПК, 2016.

Интернет – ресурсы:

1. www.gto.ru