

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 « 03 » 06 2026г.
Протокол № 5



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БУДУЩИЙ ЧЕМПИОН»**

Уровень программы: углубленный

Срок реализации программы: 1 год (216 часов)

Возрастная категория: 8-12 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID- номер Программы в Навигаторе: 33370

Автор-составитель:
Тишакова Мария Борисовна
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».		6
2.	Пояснительная записка программы:	6
2.1.	Направленность	6
2.2.	Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.	6
2.3.	Формы обучения	8
2.4.	Режим занятий	8
2.5.	Особенности организации образовательного процесса	8
3.	Цель и задачи программы.	9
4.	Учебный план.	9
5.	Содержание программы	10
6.	Планируемые результаты.	16
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».		18
7.	Календарный учебный график.	18
8.	Раздел программы «Воспитание»	25
9.	Условия реализации программы.	28
10.	Формы аттестации.	29
11.	Оценочные материалы.	33
12.	Методические материалы.	36
	Список литературы.	43

1.1. Нормативно – правовая база

Нормативные документы

- ✓ Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 28.02.2025 (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2025);
- ✓ Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- ✓ Федеральный закон от 21.04.2025 № 86-ФЗ «О внесении изменений в статьи 3 и 47 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (вступает в силу с 1 сентября 2025 г.);
- ✓ Федеральный закон от 28.12.2024 №543-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»(редакция от 28.12.2024, вступил в силу с 1 апреля 2025 г.);
- ✓ Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (редакция от 22.06.2024 г.);
- ✓ Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- ✓ Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в редакции от 25 января 2023 г. № 35);
- ✓ Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- ✓ Распоряжение правительства РФ от 21.01.2021г. №122-р «О плане мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства»;
- ✓ 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.);
- ✓ Национальный проект «Молодёжь и дети», утвержденный Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- ✓ Федеральный проект «Всё лучшее детям», утверждён приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13 декабря 2024 года №883 «Об утверждении методики расчёта показателей проекта государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» и федерального проекта «Все лучшее детям» национального проекта «Молодежь и дети»;
- ✓ Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утвержденная Указом Президента Российской Федерации №145 от 28 февраля 2024 г.;

✓ 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;

✓ 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.);

✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

✓ Приказ министерства просвещения РФ от 23.08.2022г. №758 «Об утверждении плана основных мероприятий Министерства просвещения РФ по проведению в Российской Федерации Десятилетия науки и технологий»;

✓ Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

✓ Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

✓ 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»;

✓ 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»;

✓ 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»;

✓ 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»);

✓ 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»;

✓ 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»;

✓ 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.;

✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации;

✓ 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.;

✓ 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.;

✓ Устав МБОУ ДО ЦВР «Мужество» г. Туапсе.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

2. Пояснительная записка.

2.1. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Будущий чемпион» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа направлена на ознакомление с видами веселых стартов, укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, воспитание интереса к занятиям, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности. Программа предусматривает проведение практических тренировочных занятий, участие в спортивных соревнованиях. Теоретические знания даются по ходу тренировочного процесса и занимают не более 15-20 минут.

2.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Новизна.

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенком интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей

Новизну программы определяет комплексность решения образовательных, развивающих и воспитательных задач при ее реализации.

При проведении занятий можно выделить два направления:

- **оздоровительная**, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;
- **повышение двигательной подготовленности учащихся**, отвечающей требованиям учебной программы.

Актуальность.

Актуальность программы заключается в необходимости увеличения двигательной активности младшего школьника. В младшем школьном возрасте начинается формирование устойчивых мотивов к физической активности. эмоциональный фактор остается ведущим для приобщения к ним, поэтому занятия проводятся в форме игры, соревнования. Занятия по программе «Будущий чемпион» имеют большое оздоровительное значение, так как проводятся на свежем воздухе и в спортивном зале.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что предложенный материал способствует решению приоритетных задач дополнительного образования: обеспечение необходимых условий для личностного развития учащихся, формирование общей культуры, выявление и поддержка детей, проявляющих особые способности, и соответствует социальному запросу родителей и детей.

Целенаправленная и системная работа в объединении прививает учащимся внимательность, целеустремленность, самообладание.

Отличительные особенности программы.

Отличительные особенности данной программы от программы на базе, которой она разработана, заключается в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей и формирование личности с набором ключевых компетентностей в гражданско-правовой, коммуникативной, информационной, спортивно-оздоровительной сферах.

Адресат программы.

Программа ориентирована на учащихся 8-12 лет, не имеющих специальной подготовки. Подростковый возраст является по сути кризисным.

У подростка появляется необходимость собственной позиции, проявляется эмансипация от непосредственного влияния взрослых. Подросток осознаёт себя как участник общественно-трудовой деятельности. В этом возрасте у подростка проявляется повышенная утомляемость, возбудимость, раздражительность, негативизм. Существует позитивный смысл подросткового кризиса в том, что через него, через отстаивание своей взрослости, самостоятельности подросток удовлетворяет потребности в самопознании и самоутверждении. В результате у него не просто возникают чувство уверенности в себе и способность полагаться на себя, но и формируются способы поведения, позволяющие ему и в дальнейшем справляться с жизненными трудностями.

Программа разработана для учащихся участвующих в реализации программы, 8-12 лет, носит вариативный характер и может корректироваться с учетом технических возможностей учреждения и возраста учащихся.

Уровень, объем и сроки реализации программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется на базовом уровне, разработана на 1 учебный год, ее объем составляет 216 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 3 раза в неделю по 2 часа, продолжительностью 60 минут (45 минут с перерывами по 15 минут) в объеме в год 216 часов.

2.5. Особенности организации образовательного процесса.

Набор учащихся производится по желанию учащихся и их родителей, прошедшие медицинский контроль и имеющие допуск врача. Состав групп постоянный, предварительной подготовки учащихся не требуется. Группы формируются не менее 15 человек.

3. Цель и задачи программы.

Цель программы.

Цель программы – инициирование соревновательной активности у учащихся, содействие активному отдыху школьников, создание позитивного эмоционального настроения ребенка.

Образовательные (предметные) задачи:

- формирование представлений о здоровом образе жизни;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
 - способствовать развитию опорно-двигательного аппарата;
 - создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий.

Метапредметные задачи:

- привитие учащимся организаторских навыков;
- формирование потребности в активном образе жизни.
- воспитание у учащихся воли, целеустремлённости.
- воспитания стремления к достижению спортивных результатов.

Личностные задачи:

- воспитывать добросовестное отношение к труду, дисциплинированность в работе;
- воспитывать доброжелательное отношение учащихся друг к другу;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, коллективизма, дисциплинированности, чувства дружбы;

4. Учебный план.

№ п/п	Наименование раздела, темы.	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практик а	
1.	Раздел 1. Военно-историческая подготовка	18	6	12	Вводный
2.	Раздел 2. Основы военной службы	98	4	94	Текущий
3.	Раздел 3. Обеспечение личной	38	8	30	Текущий

	безопасности в повседневной жизни				
4.	Раздел 4. Прикладная физическая подготовка	28	-	28	Текущий
5.	Раздел 5. Военно-патриотические игры.	20	-	20	Текущий
6.	Раздел 6. Участие в конкурсах, проектах, праздниках. Традиционно-массовые мероприятия .	14	-	14	Текущий
	Итого:	216	18	198	

5. Содержание программы

Раздел 1. Военно-историческая подготовка.

1.1 Вводный инструктаж. Знакомство с группой. Проведение вводного инструктажа. Постановка цели и задачи.

1.2 История малой Родины. Изучение страниц истории Краснодарского края.

1.3 История Вооруженных Сил России. Зарождение и становление ВС русского государства.

1.4 Первые русские солдаты, офицеры, женщины офицеры, сестра милосердия.

1.5 Изучение страниц истории.

1.6 Первые Герои Советского Союза. История русского оружия.

1.7. История жизни и деятельности конструкторов, военачальников.

1.8 Участники и герои ВОВ-наши земляки. Народ и армия в годы ВОВ.

1.9 Подвиги солдат и офицеров Российской Армии и ВМФ в мирное время.

Раздел 2. Основы военной службы.

Правовая основа военной службы. Воинская обязанность и военная служба граждан.

2.1. Огневая подготовка.

Общее устройство и принцип работы стрелкового оружия (пневматическое оружие, макет АК-74).

Изучение устройства и принципа работы пневматического оружия на примере МР-654 (Макаров) и малогабаритного макета автомата Калашникова (АК- 74). Изучаются материальная часть автомата и пистолета. На занятии используются учебные плакаты.

Приемы и правила стрельбы. Производство стрельбы. Меры безопасности при стрельбе.

Изучение приемов и основ подготовки к стрельбе, мер безопасности при стрельбе. Проводится инструктаж. На занятии используются учебные плакаты.

2.2. Топографическая подготовка.

Магнитный азимут. Компас. Определение азимутов на местные предметы и движение по азимуту и компасу. Правила автономного выживания.

Изучение компаса и его применение на местности. На занятии используются учебные плакаты.

2.3. Медицинская подготовка.

Основы медицинских знаний. Виды ран и травм. Растяжения, вывихи, переломы конечностей, ожоги различной степени тяжести, переохлаждение, пищевое отравление.

Изучение основ оказания первой медицинской доврачебной помощи при растяжениях, переломах, ожогах, переохлаждения, пищевом отравлении, порезах. Занятие будет проходить в теоретической форме. На занятии используется учебный фильм и презентация.

Виды кровотечений. Виды повязок и способы их наложение.

Изучение основ оказания первой медицинской доврачебной помощи при кровотечениях. Занятие будет проходить в практической форме. На занятии используется учебный фильм и презентация.

Сердечный приступ. Алгоритм искусственного дыхания легких. Эвакуация и транспортировка пострадавшего в полевых условиях.

Изучение основ оказания первой медицинской доврачебной помощи при сердечном приступе. Занятие будет проходить в практической форме. На занятии используется учебный фильм и презентация.

2.4. Строевая подготовка

Строй и управление ими. Обязанности солдата перед построением и в строю.

Изучение определения строя, развернутого и походного строя, обязанностей солдата перед построением и в строю. Занятие будет проходить в теоретической форме.

Обязанности командиров перед построением и в строю. Строевая стойка и повороты на месте, построение из одной шеренги в две и обратно.

Изучение методики действия поворотов, построения из одной шеренги в две и обратно в составе отделения на месте. Занятие будет проходить в практической форме.

Движение строевым шагом. Повороты в движении.

Изучение методики действия строевым шагом и поворотов в составе отделения в движении. Занятие будут проходить в практической форме.

Строевой шаг. Отдания воинского приветствия на месте и в движении. Ответ на приветствие в движении.

Изучение методики действия строевого шага и отдания воинского приветствия на месте и в движении в составе отделения. Занятие будет проходить в практической

Выход из строя, подход к начальнику. Возвращение в строй совершенствование строевых приемов.

Изучение методики действия выхода из строя, подхода к начальнику. И возвращения в строй. Развёрнутый строй. Походный строй. Построение отделения в развёрнутый строй. Изучение методики действия построения отделения в развёрнутый и походный строй в составе отделения.

Раздел 3. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.

3.1. ЧС природного характера.

Землетрясения, оползни, сели, обвалы, наводнения. Способы защиты. Теория 1 час. Изучение способов и мер защиты при землетрясении, оползне, селе, обвале, наводнении. На занятии используется учебный фильм и презентация.

3.2. ЧС техногенного характера.

Аварии на объектах народного хозяйства, потенциально опасные объекты в нашем городе. Способы защиты.

Изучение защиты населения от последствий аварий на объектах народного хозяйства, потенциально опасных объектах. На занятии используется учебный фильм и презентация.

3.3. Правила пожарной безопасности.

Противопожарный режим в школе, в квартире, на даче. Первичные средства пожаротушения. Изучение правил пользования первичными средствами пожаротушения. На занятии используется учебный фильм и презентация.

3.4. Правила дорожного движения.

Общие положения. Обязанности пешеходов, водителей, велосипедистов и пассажиров. Движения пешеходов, на велосипеде, на мопеде.

Изучение обязанностей пешеходов, водителей, велосипедистов и пассажиров.

Дорожные знаки. Изучение дорожных знаков. На занятии используется презентация.

Раздел 4. Прикладная физическая подготовка.

4.1 Передвижение по пересеченной местности в пешем порядке.

4.2 Упражнения для развития общей выносливости:

-прыжки на скакалке классическим способом (на двух ногах) по 4-6 серии по 2 минуты. Время отдыха 30-50 секунд.

-ведение мяча в равномерном темпе на расстоянии 20-30 залов.

-прыжки через скамейки (2) на двух ногах, руки на поясе, 3-5 серии по 8-10 повторений.

-повторные ускорения с уменьшением интервалов отдыха. Ускорение – 2 зала, 4-6 серий, интервал отдыха – 10-40 секунд.

-Переменный бег с ходьбой, длительность бега 6-8 минут, 3 круга - бег, 1 круг-ходьба.

-прыжки на скакалке 4-6 минут.

-Непрерывный бег в течение 5-7 мин.

-Набрасывать мяч партнеру так, чтобы он в прыжке ударом головой отправлял мяч назад. Расстояние между партнерами 4—5 шагов. После 25—35 раз футболисты меняются ролями.

-Прыжки «Лягушкой» по 3-5 серии по 10 метров, время отдыха 20-40 секунд.

-Уменьшение количества игроков в каждой из команд, для большего пространства на поле (игра 3 на 3 в малые ворота)

-Продление игрового времени на 4-8 минут, после тайма игра продолжается без перерыва.

-Выпрыгивание вверх из полного приседа. 2-4 серии по 10 выпрыгиваний, время отдыха 30-50 секунд.

4.3. Бег на короткие и длинные дистанции.

- старт и стартовый разгон;

- бег по дистанции;

- финиширование.

Бег с равномерной скоростью (в равномерном темпе) 1,5—2 км.

На начальном этапе подготовки каждые 100 м дистанции следует пробегать за 30—35 с, затем по мере тренированности — за 22—26 с. Бег продолжительностью менее 4 — 5 мин малоэффективен, так как дыхательные процессы не успевают развернуться и вывести кислородо-транспортную систему (сердце, сосуды, дыхание) на максимальный уровень потребления кислорода.

Повторный бег на отрезках от 200 до 600—800 м с интервалами отдыха, обеспечивающими восстановление организма учащихся от повторения к повторению (длительность интервалов отдыха планируется в зависимости от самочувствия занимающихся).

бег 5 раз по 200 м; бег 3—4 раза по 500 м.

Паузы между пробежками заполняют ходьбой с выполнением дыхательных упражнений. К очередному повторению упражнения следует приступать, когда ЧСС снизится до уровня 110 —120 уд./мин (критерий объективного восстановления организма). Длина отрезков и число повторений в учебно-тренировочном занятии зависит от уровня подготовленности и самочувствия занимающихся.

Повторный бег на отрезках до 500 м, выполняемый со строго регламентированными перерывами на отдых.

бег 3 раза по 500 м, отдых между повторениями 3 мин.

Повторный бег на отрезках от 300 до 500 м в 3/4 силы с уменьшающимся интервалом отдыха.

бег 4 раза по 400 м, интервал отдыха между повторными пробежками составляет соответственно 6, 4 и 2 мин, последний отрезок учащиеся пробегают в полную силу.

Интервалы между заданными отрезками заполняют бегом трусцой (медленным бегом коротким шагом с очень низким подъёмом бедра маховой ноги) или ходьбой.

Бег «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции).

Бег с неоднократным изменением скорости на дистанции.

бег с равномерной скоростью 1 км с ускорениями по 150—200 м в середине и конце дистанции.

Количество и продолжительность ускорений на дистанции, места ускорений и скорость на них могут быть определены руководителем занятия или выполняться по самочувствию самих занимающихся.

Бег 800 м — ходьба 200 м — бег 600 м — ходьба 100 м — бег 400 м.

4.4. Комплексные физические упражнения.

Раздел 5. Военно-патриотические игры.

5.1. Военно-спортивная игра «Зарница». Основные цели игры. Структура. Нормативы;

5.2. Военно-спортивная игра «Ловкий, сильный, умелый». Основные цели игры. Структура. Нормативы;

5.3. Военно-спортивная игра «Я Десантник». Основные цели игры. Структура. Нормативы;

5.4. Военно-патриотическая игра «Разведчики» Основные цели игры. Структура. Нормативы;

5.5. Военно-патриотическая игра «Юные защитники Отечества» Основные цели игры. Структура. Нормативы.

Раздел 6. Участие в конкурсах проектах. Традиционно-массовые мероприятия. Игры/соревнования

6.1. Соревнования «Поиск».

6.2. Соревнования Многоборье «Один за всех, все за одного».

6.3. Соревнования «Меткий стрелок».

6.4. Соревнования «Подносчики боеприпасов».

6.5. Соревнования «Санитарные посты».

6.6. Соревнования «Есть, встать в строй!»

6.7. Итоговые соревнования «Я готовлюсь стать солдатом»

6. Планируемые результаты.

Образовательные (предметные):

- сформировано представлений о здоровом образе жизни;
- сформировано и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- сохранено и укреплено физическое и психическое здоровье детей;
- развито опорно-двигательного аппарат;
- созданы условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении;
- обучены правилам поведения в процессе коллективных действий.

Метапредметные:

- сформированы организаторские навыки;
- сформирована потребность в активном образе жизни.
- воспитаны сила воли, целеустремлённости.
- воспитаны стремления к достижению спортивных результатов

Личностные:

- воспитано добросовестное отношение к труду, дисциплинированность в работе;
- воспитано доброжелательное отношение учащихся друг к другу;

- воспитаны воля, смелость, настойчивость, коллективизм,
дисциплинированность, чувство дружбы.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий,
включающий формы аттестации.**

7. Календарный учебный график (3 раза в неделю по 2 часа).

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол- во часо в	Врем проведен ия занятия	Форма занятия	Место проведен ия	Форма контроля
Раздел 1. Военно-историческая подготовка. 18 часов							
1	1.1	Вводный инструктаж. Знакомство с группой. Проведение вводного инструктажа. Постановка цели и задачи.	2		Беседа		Наблюдение
2	1.2	История малой Родины. Изучение страниц истории Краснодарского края.	2		Беседа		Наблюдение
3	1.3	История Вооруженных Сил России. Зарождение и становление ВС русского государства.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
4	1.4	Первые русские солдаты, офицеры, женщины офицеры, сестра милосердия.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
5	1.5	Изучение страниц истории.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
6	1.6	Первые Герои Советского Союза. История русского оружия.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
7	1.7	История жизни и деятельности конструкторов, военачальников.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
8	1.8	Участники и герои ВОВ-наши земляки. Народ и армия в годы ВОВ.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
9	1.9	Подвиги солдат и офицеров Российской Армии и ВМФ в мирное время.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
Раздел 2. Основы военной службы. 98 часа							
10	2.1	Правовая основа военной службы.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
11	2.1.1	Воинская обязанность и военная служба граждан.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
12	2.1.2	Воинская обязанность и военная служба граждан.	2		Практическое занятие		Текущий контроль

13	2.2	Огневая подготовка.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
14	2.2.1	Общее устройство и принцип работы стрелкового оружия (пневматическое оружие, макет АК-74).	2		Практическое занятие		Текущий контроль
15	2.2.2	Общее устройство и принцип работы стрелкового оружия (пневматическое оружие, макет АК-74).	2		Практическое занятие		Текущий контроль
16	2.2.3	Устройство и принцип работы пневматического оружия на примере МР-654 (Макаров) и малогабаритного макета автомата Калашникова (АК- 74).	2		Практическое занятие		Текущий контроль
17	2.2.4	Устройство и принцип работы пневматического оружия на примере МР-654 (Макаров) и малогабаритного макета автомата Калашникова (АК- 74).	2		Практическое занятие		Текущий контроль
18	2.2.5	Материальная часть автомата и пистолета.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
19	2.2.6	Приемы и правила стрельбы.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
20	2.2.7	Производство стрельбы.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
21	2.2.8	Меры безопасности при стрельбе.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
22	2.2.9	Изучение приемов и основ подготовки к стрельбе, мер безопасности при стрельбе.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
23	2.3	Топографическая подготовка.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
24	2.3.1	Магнитный азимут. Компас.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
25	2.3.2	Определение азимутов на местные предметы и движение по азимуту и компасу.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
26	2.3.3	Правила автономного выживания.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
27	2.3.4	Изучение компаса и его применение на местности.	2		Практическое занятие		Текущий контроль

28	2.4	Медицинская подготовка. Основы медицинских знаний. Виды ран и травм.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
29	2.4.1	Растяжения, вывихи, переломы конечностей, ожоги различной степени тяжести, переохлаждение, пищевое отравление.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
30	2.4.2	Изучение основ оказания первой медицинской доврачебной помощи при растяжениях, переломах, ожогах, переохлаждения, пищевом отравлении, порезах.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
31	2.4.3	Изучение основ оказания первой медицинской доврачебной помощи при растяжениях, переломах, ожогах, переохлаждения, пищевом отравлении, порезах.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
32	2.4.4	Виды кровотечений. Виды повязок и способы их наложение.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
33	2.4.5	Изучение основ оказания первой медицинской доврачебной помощи при кровотечениях.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
34	2.4.6	Сердечный приступ.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
35	2.4.7	Алгоритм искусственного дыхания легких.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
36	2.4.8	Изучение основ оказания первой медицинской доврачебной помощи при сердечном приступе.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
37	2.4.9	Эвакуация и транспортировка пострадавшего в полевых условиях.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
38	2.5	Строевая подготовка	2		Практическое занятие		Текущий контроль
39	2.5.1	Строи и управление ими.	2		Практическое занятие		Текущий контроль

40	2.5.2	Обязанности солдата перед построением и в строю.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
41	2.5.3	Определение строя, развернутого и походного строя, обязанностей солдата перед построением и в строю.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
42	2.5.4	Обязанности командиров перед построением и в строю.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
43	2.5.5	Строевая стойка и повороты на месте, построение из одной шеренги в две и обратно.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
44	2.5.6	Повороты, построения из одной шеренги в две и обратно в составе отделения на месте.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
45	2.5.7	Движение строевым шагом.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
46	2.5.8	Повороты в движении.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
47	2.5.9	Строевой шаг и повороты в составе отделения в движении.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
48	2.5.1 0	Строевой шаг.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
49	2.5.1 1	Отдания воинского приветствия на месте и в движении.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
50	2.5.1 2	Ответ на приветствие в движении.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
51	2.5.1 3	Строевой шаг и отдания воинского приветствия на месте и в движении в составе отделения.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
52	2.5.1 4	Возвращение в строй совершенствование строевых приемов.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
53	2.5.1 5	Выход из строя, подход к начальнику.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
54	2.5.1 6	Возвращения в строй.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
55	2.5.1 7	Развёрнутый строй.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
56	2.5.1 8	Походный строй.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
57	2.5.1 9	Построение отделения в развёрнутый строй.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
58	2.5.2 0	Построение отделения в развёрнутый и походный строй в	2		Практическое занятие		Текущий контроль

		составе отделения.					
Раздел 3. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни. 38 часов							
59	3.1	ЧС природного характера.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
60	3.1.1	Землетрясения, оползни, сели, обвалы, наводнения. Способы защиты.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
61	3.1.2	Изучение способов и мер защиты при землетрясении, оползне, селе, обвале, наводнении.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
62	3.2.	ЧС техногенного характера.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
63	3.2.1	Аварии на объектах народного хозяйства, потенциально опасные объекты в нашем городе.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
64	3.2.2	Способы защиты.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
65	3.2.3	Изучение защиты населения от последствий аварий на объектах народного хозяйства, потенциально опасных объектах.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
66	3.2.4	На занятии используется учебный фильм и презентация.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
67	3.3.	Правила пожарной безопасности.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
68	3.3.1	Противопожарный режим в школе, в квартире, на даче.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
69	3.3.2	Первичные средства пожаротушения.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
70	3.3.3	Изучение правил пользования первичными средствами пожаротушения.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
71	3.3.4	На занятии используется учебный фильм и презентация.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
72	3.4.	Правила дорожного движения.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
73	3.4.1	Общие положения.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
74	3.4.2	Обязанности пешеходов, водителей, велосипедистов и пассажиров.	2		Практическое занятие		Текущий контроль

75	3.4.3	Движения пешеходов, на велосипеде, на мопеде.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
76	3.4.4	Изучение обязанностей пешеходов, водителей, велосипедистов и пассажиров.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
77	3.4.5	Дорожные знаки.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
Раздел 4. Прикладная физическая подготовка. 28 часов							
78	4.1	Передвижение по пересеченной местности в пешем порядке.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
79	4.2	Упражнения для развития общей выносливости.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
80	4.3	Ведение мяча в равномерном темпе на расстоянии 20-30 залов.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
81	4.4	Прыжки через скамейки (2) на двух ногах, руки на поясе, 3-5 серии по 8-10 повторений. Прыжки на скакалке 4-6 минут.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
82	4.5	Непрерывный бег в течение 5-7 мин.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
83	4.6	Прыжки «Лягушкой» по 3-5 серии по 10 метров, время отдыха 20-40 секунд.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
84	4.7	Выпрыгивание вверх из полного приседа. 2-4 серии по 10 выпрыгиваний, время отдыха 30-50 секунд.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
85	4.8	Старт и стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
86	4.9	Бег трусой (медленным бегом коротким шагом с очень низким подъёмом бедра маховой ноги) или ходьбой.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
87	4.10	Бег «по раскладке» (но специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции).	2		Практическое занятие		Текущий контроль
88	4.11	Бег с неоднократным изменением скорости на дистанции.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
89	4.12	Бег с равномерной	2		Практическое		Текущий

		ускорениями по 150—200 м в середине и конце дистанции.			занятие		контроль
90	4.13	Бег 800 м — ходьба 200 м — бег 600 м — ходьба 100 м — бег 400 м.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
91	4.14	Комплексные физические упражнения.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
Раздел 5. Военно-патриотические игры. 20 часов							
92	5.1	Военно-спортивная игра «Зарница». Основные цели игры. Структура. Нормативы.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
93	5.1.1	Военно-спортивная игра «Зарница».	2		Практическое занятие		Текущий контроль
94	5.2	Военно-спортивная игра «Ловкий, сильный, умелый». Основные цели игры. Структура. Нормативы.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
95	5.2.1	Военно-спортивная игра «Ловкий, сильный, умелый».	2		Практическое занятие		Текущий контроль
96	5.3.	Военно-спортивная игра «Я Десантник». Основные цели игры. Структура. Нормативы.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
97	5.3.1	Военно-спортивная игра «Я Десантник».	2		Практическое занятие		Текущий контроль
98	5.4.	Военно-патриотическая игра «Разведчики» Основные цели игры. Структура. Нормативы.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
99	5.4.1	Военно-патриотическая игра «Разведчики»	2		Практическое занятие		Текущий контроль
100	5.5.	Военно-патриотическая игра «Юные защитники Отечества» Основные цели игры. Структура. Нормативы.	2		Практическое занятие		Текущий контроль
101	5.5.1	Военно-патриотическая игра «Юные защитники Отечества»	2		Практическое занятие		Текущий контроль
Раздел 6. Участие в конкурсах проектах. Традиционно-массовые мероприятия. Игры/соревнования. 14 часов							
102	6.1	Соревнования «Поиск».	2		Практическое занятие		Текущий контроль
103	6.2	Соревнования Многоборье «Один за всех, все за одного».	2		Практическое занятие		Текущий контроль
104	6.3	Соревнования «Меткий стрелок».	2		Практическое занятие		Текущий контроль
105	6.4	Соревнования	2		Практическое		Текущий

		«Подносчики боеприпасов».			занятие		контроль
106	6.5	Соревнования «Санитарные посты».	2		Практическое занятие		Текущий контроль
107	6.6	Соревнования «Есть, встать в строй!»	2		Практическое занятие		Текущий контроль
108	6.7	Итоговые соревнования «Я готовлюсь стать солдатом»	2		Беседа, практическое занятие		Итоговая диагностика
		ИТОГО:	216				

8. Раздел программы «Воспитание»

Цель воспитания – формирование личности гражданина-патриота, защитника Отечества, носителя традиционных российских духовно-нравственных ценностей.

Задачи воспитания:

- 1) усвоение ребёнком необходимого количества знаний, умений и навыков;
- 2) формирование у каждого ребёнка научного мировоззрения и общей картины мира;
- 3) развитие способностей каждого ребёнка, имеющихся у него от рождения и заложенных самой природой;
- 4) развитие познавательного интереса;
- 5) развитие потребности к постоянному самообразованию
- 6) создание условий для активного и полезного взаимодействия МБОУ ДО ЦВР «Мужество» г. Туапсе и семьи по вопросам воспитания учащихся.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- 1) Знание и любовь к своей малой Родине, краю, представление о Родине — России, её территории, расположении.
- 2) Сознание принадлежности к своему народу и к общности граждан России, проявление уважения к своему и другим народам.
- 3) Понимание своей сопричастности к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины — России, Российского государства.

- 4) Понимание значения гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявление к ним уважения.
- 5) Первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях.

Формы и методы воспитания

Формы воспитания:

- экскурсии по историческим местам родного края, города.
- изучение истории своей семьи, семейных традиций.
- изучение народных традиций и обычаев, истории своего села, школы.
- встречи с ветеранами ВОВ и участниками боевых действий в горячих точках.
- участие в конференциях, конкурсах, смотрах.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности учащихся на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за деятельностью учащихся на занятии, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам и друг к другу, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей) и после её завершения (мониторинги результатов реализации программы).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, учащегося.

Анализ результатов работы дает возможность для получения общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив учащихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур (опросов) используются только в виде анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Викторина «Сегодня юнармеец – завтра защитник Родины».	октябрь	Викторина	Фотоотчет о викторине
2.	Экскурсия в историко - краеведческий музей «Обороны Туапсе».	январь	Экскурсия	Фотоотчет об экскурсии

3.	Экскурсия в краеведческий музей им. Полетаева	апрель	Экскурсия	Фотоотчет об экскурсии
----	---	--------	-----------	------------------------

9. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Характеристика помещения, используемого для реализации программы объединения «Будущий чемпион», соответствует СанПиН СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Инструменты и приспособления.

Спортивный инвентарь (мячи резиновые, обручи разных диаметров, скакалки, детские полосы препятствий, спортивно игровые наборы, футбольные ворота для помещений и улицы, стойка баскетбольная с регулируемой высотой, гимнастические палки и гимнастические стенки, балансировочная дорожка, фишки для разметки зала и площадки, гимнастические скамейки, детские коврики для занятий, маты, батуты, спортивные игры и так далее).

Кадровое обеспечение.

Состав преподавателей и педагогов дополнительного образования комплектуется из числа специалистов, как правило, имеющих специальное физкультурное образование.

Основными направлениями деятельности педагога, работающего по программе, являются:

- организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной 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 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.

Для отслеживания результативности обучения по программе «Будущий чемпион» используются следующие методы:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов тестирования, бесед, участия в мероприятиях, анкет для родителей, активности учащихся на занятиях и т.п.;
- педагогический мониторинг журналов учета посещаемости, уровней усвоения учащимся ЗУН по программе – минимальный (1), общий (2), продвинутый (3).

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- с целью определения уровня развития учащихся в течение учебного года проводится текущий контроль знаний, учет посещаемости занятий, выполнение поставленных задач на занятиях.

- с целью определения степени усвоения учащимися учебного материала проводится промежуточная диагностика.

- с целью определения изменения уровня развития детей по программе на конец срока реализации программы проводится итоговая диагностика.

Используемые методы контроля и самоконтроля:

- контрольные задания: игры, викторины, тесты;
- самооценка;
- педагогический отзыв (устный или письменный).

В практике физического воспитания применяют самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера, например продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения, упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7—8 и более упражнений, выполняемых в среднем темпе) и др. Основные требования, предъявляемые к ним следующие: упражнения должны выполняться в зонах умеренной и средней мощности, а их продолжительность от нескольких до 60—90 мин, при этом добиваются наиболее полного вовлечения крупных мышечных групп. Эффективным средством развития специальной выносливости (скоростной, силовой, координационной и т.д.) являются такие упражнения, которые вовлекают в тренировочный процесс локальные мышечные группы в режимах отвечающим поставленным целям (чаще всего соревновательным). Для развития специальной выносливости могут использоваться и скоростные и силовые упражнения, но скомпонованные в определенные серии на основе необходимых пауз для срочного восстановления:

1. Упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных способностей. Продолжительность работы 10—15 с, интенсивность максимальная. Упражнения используются в режиме повторного выполнения, сериями.

2. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности. Продолжительность работы 15—30 с, интенсивность 90—100% от максимально доступной.

3. Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 30—60 с, интенсивность 85—90% от максимально доступной.

4. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы 1—5 мин, интенсивность 85—90% от максимально доступной. 10 Кроме срочного восстановления при планировании достаточно больших этапов (недельных, месячных) необходимо регулировать физиологически обоснованное среднесрочное восстановление. При выполнении большинства физических упражнений суммарная их нагрузка на организм достаточно полно характеризуется следующими компонентами (В. М. Зациорский, 1966):

- 1) интенсивность упражнения;
- 2) продолжительность упражнения;
- 3) число повторений;
- 4) продолжительность интервалов отдыха;
- 5) характер отдыха.

Интенсивность упражнения характеризуется напряженностью скоростно-силовых проявлений, а также количеством двигательных действий в единицу времени (темпом). Изменение интенсивности упражнения прямо влияет на работу функциональных систем организма и характер энергообеспечения двигательной деятельности. При умеренной интенсивности, когда расход энергии еще не велик, органы дыхания и кровообращения без большого напряжения обеспечивают организм необходимым количеством кислорода. Небольшой кислородный долг, образующийся в начале выполнения упражнения, когда аэробные процессы еще не действуют в полной мере, погашается в процессе выполнения работы, и в дальнейшем она происходит в условиях истинного устойчивого состояния. Такая интенсивность упражнения получила название субкритической. При повышении интенсивности выполнения упражнения организм занимающегося достигает состояния, при котором потребность в энергии (кислородный запрос) будет равна максимальным аэробным возможностям. Такая интенсивность упражнения получила название критической. Интенсивность упражнения выше критической

называют надкритической. При такой интенсивности упражнения кислородный запрос значительно превышает аэробные возможности организма, и работа проходит преимущественно за счет анаэробного энергообеспечения, которое сопровождается накоплением кислородного долга. Число повторений упражнений определяет степень их воздействия на организм. При работе в аэробных условиях увеличение числа повторений заставляет длительное время поддерживать высокий уровень деятельности органов дыхания и кровообращения. При анаэробном режиме увеличение количества повторений ведет к истощению безкислородных механизмов или к их блокированию ЦНС. Тогда выполнение упражнений либо прекращается, либо резко снижается интенсивность их. Продолжительность интервалов отдыха имеет большое значение для определения как величины, так и особенно характера ответных реакций организма на тренировочную нагрузку. Длительность интервалов отдыха необходимо планировать в зависимости от задач и используемого метода тренировки. Например, в интервальной тренировке (когда упражнения выполняются сериями с фиксированными паузами отдыха), направленной на преимущественное повышение уровня аэробной производительности, следует ориентироваться на такие интервалы отдыха, при которых ЧСС снижается до 120—130 уд./мин. Это позволяет вызвать в деятельности систем кровообращения и дыхания сдвиги, которые в наибольшей мере способствуют повышению функциональных возможностей мышцы сердца. Планирование пауз отдыха, исходя из субъективных ощущений занимающегося, его готовности к эффективному выполнению очередного упражнения, лежит в основе варианта интервального метода, называемого повторным. При планировании длительности отдыха между повторениями упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия следует различать три типа интервалов.

1. Полные (ординарные) интервалы, гарантирующие к моменту очередного повторения практически такое восстановление работоспособности, которое было до его предыдущего выполнения, что дает возможность повторить работу без дополнительного напряжения функций.

2. Напряженные (неполные) интервалы, при которых очередная нагрузка попадает на состояние некоторого недовосстановления. При этом не обязательно будет происходить существенное изменение внешних количественных показателей (в течение известного времени), но возрастает мобилизация физических и психических резервов организма человека. 3. Минимальный интервал. Это наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается накопление кислородного долга и вынужденное снижение интенсивности выполнения упражнения от серии к серии. Характер отдыха между отдельными упражнениями может быть активным, пассивным. При пассивном отдыхе занимающийся не выполняет никакой работы, при активном — заполняет паузы низкоинтенсивной деятельностью. При выполнении упражнений со скоростью, близкой к критической, активный отдых позволяет поддерживать дыхательные процессы на более высоком уровне и исключает резкие переходы от работы к отдыху и обратно.

11. Оценочные материалы.

Способы проверки знаний и умений:

Результативность обучения определяется умением играть и проводить игры-эстафеты, в том числе и на различных мероприятиях:

- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности

Система рейтинга. Она сочетает в себе количественные и качественные характеристики. Показатели для рейтинга могут быть любые на усмотрение педагога дополнительного образования.

Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости. Одним из основных критериев уровня выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. На основе этого критерия разработаны прямой и косвенный способы измерения выносливости. При прямом способе испытуемому предлагают выполнять какое-либо задание (например, бег) с

заданной интенсивностью (60, 70, 80 или 90% от максимальной скорости, которая должна быть известна заранее). Сигналом для прекращения теста является снижения скорости на заранее оговоренную величину по ходу дистанции. Однако на практике педагоги по физической культуре и спорту прямым способом практически не пользуются, поскольку сначала нужно определить максимальные скоростные возможности испытуемых на отрезке соответствующем тестируемому по виду энергопотребления, а затем вычислить для каждого из них заданную скорость и только после этого приступить к тестированию. Прямой способ определения любого вида выносливости (скоростной, силовой, координационной и т.п.) наталкивается на непреодолимые ограничения, так как требует выполнения теста «до отказа», что крайне травмоопасно и сложно с точки зрения мотивации. В практике физического воспитания в основном применяется косвенный способ, когда выносливость занимающихся определяется по времени преодоления ими какой-либо достаточно длинной дистанции и оценивается по статистическим таблицам или специально разработанным нормативам. Так например, для учащихся младших классов длина дистанции 17 обычно составляет 600—800 м; средних классов — 1000—1500 м; старших классов и студентов — 2000—3000 м. Тестирование проводится в стандартных условиях и оценивается в зависимости от пол, возраста и места проведения (манеж, открытый стадион, пересеченная местность и тд). Факторы потенциального проявления выносливости: уровень развития кардио-респираторных возможностей, состояние кровеносных сосудов и крови, эндокринных систем и локальную мышечную работоспособность.

Во время выполнения тестов измеряются как эргометрические (время, объем и интенсивность выполнения заданий), так и физиологические показатели (максимальное потребление кислорода — МПК, частота сердечных сокращений — ЧСС, порог анаэробного обмена — ПАНО, широкий круг биохимических показателей и т п.).

При интерпретации уровня выносливости конкретного спортсмена многое зависит от состояния других его двигательных качеств (например, скоростных, силовых и т.д.). В этой связи следует учитывать абсолютные и

относительные показатели выносливости при этом относительные показатели наиболее информативны. При абсолютных замерах не учитываются состояние других двигательных качеств, а при относительных учитываются. Предположим, что при тестировании скоростной выносливости два бегуна пробежали 300 м за 51 с. По полученным результатам (абсолютный показатель) можно оценить уровни их скоростной выносливости как равные. Эта оценка будет справедлива лишь в том случае, если максимальные скоростные возможности ($V_{\max}$) у них тоже будут равными. Но если у одного из них максимальная скорость бега выше (например, он пробегает 100 м за 14,5 с), 18 чем у другого (100 м за 15 с), то уровень развития выносливости у каждого из них по отношению к своим скоростным возможностям неодинаков. Вывод: второй бегун более вынослив, чем первый. Количественно это различие можно оценить по относительным показателям. Наиболее известными в физическом воспитании и спорте относительными показателями выносливости являются: запас скорости, индекс выносливости, коэффициент выносливости. Запас скорости определяется как разность между средним временем преодоления какого-либо короткого, эталонного отрезка (например, 30, 60, 100 м в беге, 25 или 50 м в плавании и т.д.) при прохождении всей дистанции и лучшим временем на этом отрезке (в скоростном тесте). Запас скорости $Z_c = t_n - t_k$, где t_n — время преодоления эталонного отрезка; t_k — лучшее время на этом отрезке. Например, лучшее время бега на 100 м (1п) ученика 16 лет равно 14,0 с. Время его бега на 2000 м составляет 7 мин 30 с" или 450 с, а среднее время пробегания на 100 м (t_k) в беге на 2000 м равно $450 : 20 = 22,5$ с. Запас скорости в данном примере: $22,5 - 14,0 = 8,5$ с. Чем выше Z_c , тем выше нереализованный потенциал выносливости. Похожий (более наглядный) критерий реализации выносливости - Индекс выносливости— это разность между временем преодоления длинной дистанции и тем временем на этой дистанции, которое показал бы испытуемый, если бы мог преодолеть ее со скоростью, показанной им (заранее) на коротком эталонном отрезке. Индекс выносливости $= t - t_k \cdot n$, где t — время преодоления какой-либо длинной дистанции; t_k — время преодоления короткого (эталонного) отрезка; n — число таких отрезков, в сумме составляющих дистанцию.

Пример. Лучшее время бега на 400 м ученика 16 лет равно 60,0 с. Время его бега на 2000 м составляет 7 мин 30 с, или 450 с. Индекс выносливости = $450 - (60 \times 5) = 150$ с. Чем меньше индекс выносливости, тем выше уровень реализации выносливости. Коэффициент выносливости — это отношение времени преодоления всей дистанции ко времени преодоления эталонного отрезка. Коэффициент выносливости $\sim t:tk$, где — время преодоления всей дистанции; t_k — лучшее время на эталонном отрезке. Пример. Время бега у испытуемого на 300 м равно 51 с, а время бега на 100 м (эталонный отрезок) — 14,5 с. В этом случае коэффициент выносливости составляет $51,0 : 19\ 14,5 = 3,52$. Чем меньше коэффициент выносливости, тем выше уровень развития выносливости.

В качестве показателей выносливости (устойчивости к утомлению) используются и статистические или биомеханические критерии. По величине различий судят об уровне выносливости: чем меньше изменяются биомеханические показатели в конце упражнения, тем выше уровень выносливости. В заключении необходимо отметить, что в педагогической практике и спортивной науке применяется большое количество способов развития, оценки и интерпретации общей и специальной выносливости, а внимание к этой теме связано с глубокой взаимосвязью физической работоспособности и качества жизни разных поколений.

12. Методические материалы.

Основными методами развития общей выносливости являются:

- 1) метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой стандартной или переменной интенсивности;
- 2) метод повторного интервального упражнения;
- 3) метод круговой тренировки;
- 4) игровой метод;
- 5) соревновательный метод.

Равномерный метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями.

При этом занимающийся стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью. Переменный метод отличается от равномерного последовательным варьированием интенсивности в ходе непрерывного упражнения (например, бега) путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и т.п. Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой, и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1—3 мин (иногда по 15—30 с). Таким образом, тренирующее воздействие происходит; не только и не столько в момент выполнения, сколько в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и эффективны для развития специальной выносливости. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 6—10 упражнений («станций»), которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз. Соревновательный метод предусматривает выполнение упражнений в форме соревнований (регламентированной деятельности) в группе, когда соперничество создает дополнительную мотивацию к превышению индивидуальных достижений. Игровой метод предусматривает развитие выносливости в процессе специально смоделированной игры, где существуют постоянные изменения ситуации, имеется дополнительная эмоциональность. Используя тот или иной метод для воспитания выносливости, каждый раз определяют направленность нагрузки на развитие заявленного качества, в нашем случае – выносливости.

Методика воспитания общей выносливости. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее 15—20 мин, выполняемые в аэробном режиме. Они выполняются в режиме стандартной непрерывной, переменной непрерывной или интервальной нагрузки. При этом придерживаются следующих правил.

1. Доступность. Сущность правила заключается в том, что нагрузочные требования должны соответствовать возможностям занимающихся и находиться в рамках решаемой тренировочной задачи. Учитываются возраст, пол и уровень общей физической подготовленности. В процессе занятий после определенного времени (2-3 недели) в организме занимающегося разворачиваются адаптационные процессы. Следовательно, необходимо пересмотреть доступность нагрузки в сторону ее увеличения или усложнения. Таким образом, доступность нагрузки обозначает такую напряженность требований, которая создает оптимальные предпосылки для планомерного улучшения выносливости без ущерба для здоровья.

2. Систематичность. Эффективность физических упражнений, т.е. влияние (адаптационный след) их на организм человека, во многом определяется систематичностью и последовательностью тренировочных воздействий. Добиться положительных сдвигов в воспитании общей выносливости возможно в том случае, если будет соблюдаться строгая повторяемость нагрузочных требований и отдыха, а также непрерывность процесса занятий. Системность подразумевает четкую постановку целей развития, последовательный мониторинг текущего состояния, а также соответствия тренировочных воздействий по направленности, объему и интенсивности поставленным задачам.

3. Постепенность. Это правило выражает общую тенденцию развертывания адаптационных процессов. Значимых сдвигов в развитии любого физического качества методом целенаправленных физических упражнений можно добиться целенаправленно, варьируя основные показатели нагрузки (направленность, объем, интенсивность) с физиологически обоснованными фазами восстановления (отставленного и срочного). Кроме того, необходимо учитывать возраст занимающихся и первоначальную подготовленность. Таким образом, принцип постепенности, в рассматриваемом нами контексте – развитие общей выносливости, реализуется в планомерном наращивании объема тренировочных воздействий с учетом пола, состояния здоровья и уже сформированного уровня развития этого качества. Так, для примера, при занятиях со здоровыми людьми наиболее часто применяемый

тренировочный метод – равномерный бег применяется в следующих параметрах - от 1 до 3- 14 х-5 км. со средней скоростью от 6 до 3.5 минут на километр., а для слабо подготовленных с переходом на ходьбу. При этом пульс не должен превышать 150-160 уд/мин. В занятиях с тренированными людьми используют метод переменного упражнения. Сущность этого метода заключается в изменении скорости на отдельных участках и во включении спуртов и ускорений на отдельных участках дистанции в сочетании с равномерной работой. Это позволяет осваивать большие объемы нагрузки при достаточно интенсивном уровне воздействия. Работу постепенно доводят до 60 мин, если в этом есть необходимость. Переменная непрерывная работа предъявляет более повышенные требования к сердечно-сосудистой системе, нежели равномерная. При применении метода переменного непрерывного упражнения на некоторых участках дистанции образуется кислородный долг, пульс может достигать 180-190 уд/мин, но на последующем (менее напряженном) отрезке дистанции он может быть погашен. Значительный эффект при воспитании общей выносливости дает метод интервального упражнения. Включения анаэробной энергетики (с накоплением кислородного долга) является сильным раздражителем, стимулирующим функциональные перестройки сердечно-сосудистой и мышечной системы. Повышается потребление кислорода, увеличивается ударный объем крови происходят значимые изменения в биохимии работающих мышц и т.д. Основная сложность при применении данного метода заключается в правильном подборе наилучших сочетаний нагрузки и отдыха (когда компенсируется накопленный кислородный долг). Данный метод применяется у хорошо тренированных людей и может классифицироваться как метод развития специальной скоростной выносливости.

1. Основы знаний

Для чего человеку игры? История возникновения игр. Техника безопасности на занятиях подвижными играми. Требования к одежде на занятиях. Режим дня. Гигиена школьника. Разучивание считалок для выбора ведущего.

2. Подвижные игры на основе гимнастики с элементами акробатики.

3. Подвижные игры на основе легкой атлетики

4. Спортивные и подвижные игры

Подвижные игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры.

5. Игры-эстафеты

При составлении пособия учитывалось, что разнообразие двигательных действий в играх - эстафетах и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений младших школьников, всестороннего развития их физических, нравственных и психических качеств. В свою очередь, освоенные двигательные действия и сопряженные с ними физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться младшими школьниками в самостоятельных формах занятий физической культурой и спортом.

6. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств

7. Передвижение по пересеченной местности в пешем порядке

На занятии изучается правила передвижение по пересеченной местности в пешем порядке. Занятия делятся на практическую и теоретическую части.

Упражнения для развития общей выносливости

На занятии рассматривается методика развития общей выносливости. Изучается методика бега на короткие и длинные дистанции. Занятия делится на практическую и теоретическую части. В дальнейшем ребята выполняют самостоятельную работу, демонстрируя раз в месяц свои достижения.

Комплексное физическое упражнение

На занятии ребята изучают методику комплексного физического упражнения. Занятия делятся на практическую и теоретическую части. В

дальнейшем ребята выполняют самостоятельную работу, демонстрируя раз в месяц свои достижения.

Методы, используемые в процессе обучения

Все используемые методы условно можно разделить на группы:

- методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
- методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;
- методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок.

Рассмотрим более подробно используемые методы организации деятельности по программе:

Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.

Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, опрос, инструкция, объяснение.

Метод показа – демонстрация изучаемых действий, посещение соревнований и т.п.

Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.

Метод состязательности – поддержание у учащихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений учащихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.

1. Анкетирование, опрос учащихся. Позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств учащихся и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на учащихся.

2. Работа с родителями родительские собрания, родительский комитет, индивидуальная работа: дает возможность для согласованного воздействия на учащегося педагогов и родителей.

Очень важны профессиональные качества личности педагога:

-способность к творчеству, умение находить и в доступной форме передавать детям информацию;

-уважение, симпатия к воспитанникам.

При хорошо созданных условиях дети проявляют способность к глубокой сосредоточенности, прекрасно справляются с любым заданием, что создает основу успешной реализации программы.

Методика направлена главным образом на раскрытие и развитие физкультурно-спортивной подготовки, потребности к здоровому образу жизни, уважению к закону, нормам коллективной жизни, к социальной и гражданской ответственности.

Список литературы.

Список литературы для педагогов.

1. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. – М.:ТЦ Сфера, 2016 г.
2. Видякин М.В. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе. – Волгоград: Учитель, 2016 г.
3. Воронина Г.А. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО 2017г.
4. Гальцева Е.А., Власенко О.П. Спортивный серпантин: сценарии спортивных мероприятий для младших школьников. – Волгоград: Учитель, 2017 г.
5. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников 1-3 кл. М. Физкультура и спорт. 2015г.
6. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников 4 – 6 классов. – М.: Физкультура и спорт, 2015 г.
7. Государственное учебное педагогическое издательство Министерства просвещения РСФСР Москва – 2017 г.
8. Днепров Э.Д, Аркадьев А.Т. Сборник нормативных документов. М.: Дрофа, 2016.
9. Ермолаев Ю.А., Ермолаева Ю.Ю. и др. Народные подвижные игры: Учебное пособие. М.: Академия наук РФ, 2013 г.
10. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 1 класс. – М.: ВАКО, 2016 г.
11. Колодницкий Г.А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2016 г.
12. Конторович М.М., Михайлова Л.И. Подвижные игры
13. Кузнецов А.А., Рыжаков М.В., Кондаков А.М. Примерные программы основного общего образования. М.: Просвещение, 2013 г.

14. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1 – 11 кл. / Лях В.И., Зданевич А.А.; под общ.ред. Ляха В.И. – 7 –е изд. – М.: Просвещение, 2015 г.
15. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 2013г.
16. Примерная основная образовательная программа общеобразовательных учреждений. Начальная школа/ сост. Савинов Е.С./ М.: просвещение, 2014 г. - / Стандарты второго поколения/.
17. Сборник игр к «Программе воспитания» Сост. Е.Г. Батурина. Изд.3-е, перераб. и доп.М., «Просвещение». 2014 г.
18. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Издательский центр «Академия», 2016 г.
19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2014 г.
20. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение. 2014 г.
21. Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение, 2017г.

Список литературы, рекомендованной учащимся.

1. Попова Г.П. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки. – Волгоград: Учитель, 2018 г.
2. Глязер С. Ларчик с играми М.: Детская литература, 2015 г.
3. Яковлев В. Г. Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение, 2017г.

Список литературы, рекомендованной родителям.

1. Азаров Ю. П. Семейная педагогика. - М.,2013 г.
2. Алферов А. Д. Проблемы воспитания у учащихся ответственного отношения к учению. Ростов-на-Дону, 2017 г.

3. Попова Г.П. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки. – Волгоград: Учитель, 2018 г.

4. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя. – М.: просвещение, 2013 г.

Источники информации:

1. https://ru.wikipedia.org/wiki/Бег_на_средние_дистанции

2. https://world-sport.org/cycle/run_long/history/

3. Колокатова, Л.Ф. Физическая культура студентов: учеб.пособие / Л.Ф.

4. Колокатова, М.М. Чубаров. – М.: МГИУ, 2009. – 530 с