

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОММУНАРСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТА:

на Педагогическом совете

Протокол № 4 от 30.08.2024 года

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом МБОУ ДО

«Коммунарская СШ»

№ 34 от 30.08.2024 года

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Коммунарская СОШ №1»

_____ И.В.Савельева

_____ Директор И.В. Сергачёва

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«СТАРТ»

Модуль 1 - ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

Срок реализации программы 1 год

Составители:

Инструктор – методист: Акимова Виктория Анатольевна

Тренеры – преподаватели: Гайворонская Наталия Георгиевна

(первая квалификационная категория)

г. Коммунар

2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	8
3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	9
3.1.Модуль 1 - ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ.....	9
3.1.1.Общая физическая подготовка	9
3.1.2.Медицинское обследование.....	9
3.1.3.Воспитательная работа.....	9
4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	11
5.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	13
6.ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ №1, КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД	15

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Старт» (далее – Программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 27.03.2015 года №19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СанПиН 3.1/2.4 3598-20"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";
- Устава и Локальных нормативных актов, Приказов «Коммунарской СШ».

Программа служит документом для эффективного построения работы с обучающимися в группах спортивно-оздоровительного этапа, для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на общую физическую подготовку, выбор спортивной специализации.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Актуальностью Программы является то, что её реализация позволяет удовлетворить запросы родителей в организации занятий детей школьного возраста обще – физической

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительной особенностью программы является проведение учебно-тренировочных занятий по месту осуществления основной образовательной деятельности.

Цель программы Модуль 1 общеподготовительный – организация свободного времени обучающихся, укрепление здоровья, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование общих понятий в области физической культуры и спорта, творческое самоопределение.

Основные задачи Модуль 1 общеподготовительный:

1.Образовательные:

-изучить комплексы ОРУ с предметами и без, на тренажерах.

2.Воспитательные:

-формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

3.Оздоровительные:

-укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся

Специфика организации обучения исходит из:

-наличия и условий учебно-тренировочной базы с учётом оптимального объёма разносторонней физической подготовки;

-постепенного увеличения интенсивности тренировочного процесса.

Структура образовательной программы предусматривает обучение по модулям:

- Модуль 1 - общеподготовительный – 2 часа в неделю.

Образовательной программой предусмотрена возможность использования сетевой формы реализации образовательной программы по двум модулям.

Адреса места осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «Старт»:

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г.Коммунар, ул. Лен.шоссе, д.22 (МБОУ «Коммунарская СОШ №1»).

Возраст обучающихся –7– 17 лет.

Программа рассчитана на один год обучения.

Формирование групп.

При формировании учебных групп учитываются следующие особенности:

- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;
- условия материально – технической базы при проведении занятий;
- обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса;
- спрос и потребности обучающихся и их семей на образовательную услугу.

Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Максимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Число учащихся в группе (минимальное и максимальное)
1	7	16	15 - 30

Режим занятий:

- продолжительность одного часа 45 минут;
- продолжительность одного занятия 90 минут;
- занятия проводятся один раз в неделю, общий недельный объём 2 часа;
- учебно-тематический план рассчитан на 37 недель;
- общее количество часов в год (без учета выходных и праздничных дней) –74;
- между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.

Приём осуществляется с 2 по 15 сентября текущего года при отсутствии медицинских противопоказаний и на основании предварительного просмотра, собеседования.

Зачисление обучающихся на обучение по Программе «Старт» осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям и электронной регистрации (подача заявки) на r47.navigатор.дети.

Форма обучения очная.

Формы организации занятий: групповые, по подгруппам, индивидуальные. Занятия могут быть теоретическими, практическими, участие в соревнованиях, комбинированными. Комбинированная форма занятий используется чаще всего. Она включает в себя теоретическую часть (беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций) и практическую часть (отработка навыков, тренировка, игры, эстафеты, индивидуальной работа).

Условия реализации Программы:

1.Оборудование и инвентарь

Наличие спортивного зала, инвентаря для прыжков, метаний, бега, скамеек, перекладины, гимнастических палок, мячей для спортивных и подвижных игр, набивных мячей, матов.

2.Экипировка.

Костюм спортивный, футболки, майки, трусы спортивные, лосины, спортивная обувь.

3.Кадры

-Гайворонская Наталия Георгиевна (первая квалификационная категория).

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты освоения Программы:

- в результате освоения Программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего, среднего и старшего школьных возрастов, взрослыми в образовательной, общественно полезной, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

Метапредметные результаты освоения Программы:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения Программы:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН*
2.1. МОДУЛЬ 1 - ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ *

№	Предметные области	1 год обучения 2 часа в неделю		
		7 – 10 лет	11 – 13 лет	14 – 17 лет
	Возраст обучающихся			
1.	Общая физическая подготовка.	67	67	67
	Развитие силы /силовая подготовка/.	22	23	24
	Развитие быстроты /скоростная подготовка/.	15	14	13
	Развитие выносливости.	10	10	10
	Развитие ловкости /координационная подготовка/.	10	10	10
	Развитие гибкости.	10	10	10
2.	Промежуточная и итоговая аттестация.	2	2	2
3.	Медицинское обследование.	1	1	1
4.	Воспитательная работа.	4	4	4
ВСЕГО ЧАСОВ		74	74	74
*Учебно-тематический план составлен без учёта праздничных и выходных дней.				

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. МОДУЛЬ 1 - ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

3.1.1. Общая физическая подготовка.

Развитие силы /силовая подготовка/.

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений Упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера. Упражнения на снарядах и со снарядами. Упражнения из других видов спорта. Подвижные и спортивные игры

Развитие быстроты /скоростная подготовка/. Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени. Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости. Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба/. Подвижные спортивные игры.

Развитие ловкости /координационная подготовка/. Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений. Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика/.

3.1.2. Медицинское обследование.

Медицинское обследование проводится один раз в год врачом – педиатром и подтверждается справкой о допуске к занятиям и участию в соревнованиях.

3.1.3. Воспитательная работа.

Воспитательная работа проводится постоянно, как только обучающийся попадает в школьную спортивную среду и способствует:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду;
- чувства ответственности за порученное дело;
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю, мебели.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;

Задачи воспитательной работы:

1. Воспитание всесторонне развитого подрастающего поколения.
2. Создание воспитательной среды, развитие нравственной личности каждого ребенка.
3. Снижение негативного влияния социума, на личность обучающегося.

Воспитательная работа в школе строится исходя из того, что воспитание, есть управление процессом развития личности. Гуманистический характер образования предполагает реализацию воспитательных задач на каждом учебно-тренировочном занятии.

Важнейшим аспектом воспитательной системы является максимальное использование всех позитивных возможностей для многогранного развития личности.

Воспитательная деятельность ведется по следующим направлениям:

Работа с обучающимися:

- проведение традиционных спортивных праздников;
- помощь в организации и проведении школьных мероприятий, спартакиад, соревнований;

Работа с родителями:

- проведение родительских собраний, консультаций;
- спортивных соревнований с участием родителей;

Важной частью системы воспитательной работы является формирование и укрепление школьных традиций:

День рождения СШ, оформление школьных стендов, участие в соревнованиях.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контроль за реализацией Программы:

- текущий контроль проводится в течение всего учебного года;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль.

Формы подведения итогов реализации программы:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими занятий;
- выполнение контрольных нормативов для данного этапа подготовки, по общей физической подготовке;
- динамика индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств обучающихся;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных учебно-тематическим планом данной Программы.

Итоги реализации Программы подводятся при выполнении контрольных упражнений, сдаче контрольных нормативов.

Сроки проведения контроля за реализацией Программы:

- Текущий контроль проводится в течение всего учебного года по программе общей физической подготовки;
- Промежуточная аттестация проводится в середине учебного года - в декабре;
- Итоговая аттестация проводится по окончании срока реализации Программы – в мае.

Контрольные нормативы для детей по общеподготовительному модулю программы – 7 – 10 лет

№	Содержание	Бег 30м	Длина с места (См.)	Пресс, Из И.П. лежа на мате, сестль-лечь (раз).
1.	Контрольные нормативы.	6,5 - 7,5	90см – 130 см	15 - 25

Контрольные нормативы для детей по общеподготовительному модулю программы – 11 – 13 лет

№	Содержание	Бег 30м	Длина с места (См.)	Пресс, Из И.П. лежа на мате, сестль-лечь (раз).
1.	Контрольные нормативы.	5,5 – 6,5	130см – 170см	25 - 35

Контрольные нормативы для детей по общеподготовительному модулю программы – 14 – 17 лет

№	Содержание	Бег 30м	Длина с места (См.)	Пресс, Из И.П. лежа на мате, сестль-лечь (раз).
1.	Контрольные нормативы.	5,5 – 5,1	170см – 210см	30 - 40

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

5.1. Литература.

- 1.Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
- 2.Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена.- Киев, 1984
- 3.Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
- 4.Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
- 5.Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
- 6.Евладова Е.Б, Логинова Л.Г., Михайлова Н.Н.. Дополнительное образование детей: Учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: Гуманит. изд.центр ВЛАДОС,2002г.
- 7.Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
- 8.Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
- 9.Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
- 10.Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М.,1998
- 11.Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов – М.: Физкультура и спорт,1974
12. Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982. -143

5.2.Интернет-ресурсы.

Официальный сетевой ресурс Президента России

<http://www.kremlin.ru>

Официальный сайт Минпросвещения России

<https://edu.gov.ru/>

“Российское образование”

<http://www.edu.ru/>

“Единое окно доступа к образовательным ресурсам”

<http://window.edu.ru/>

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://www.school-collection.edu.ru>

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области

<http://www.edu.lenobl.ru/>

Ленинградский областной институт развития образования

<http://www.loiro.ru>

Центр ЛАДОГА

<http://udod-ladoga.ru/>

Официальный сайт Администрации Гатчинского муниципального района

<http://radm.gtn.ru/>

Комитет образования Гатчинского муниципального района

<http://edu.gtn.lokos.net/>

Официальный сайт администрации города Коммунара

<http://www.kommunar.spb.ru/>

Газета “Город Коммунар” (СМИ)

<https://vk.com/gazetagorodkommunar>

5.3.Аудиовизуальные средства.

- кинофильмы;
- кинофрагменты;
- кинокольцовки;
- диафильмы;
- транспаранты;
- записи на CD;
- радио- и телепередачи и др.

Календарный учебный график на 2024 – 2025 учебный год

По программе «Старт»

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Старт», направление общая физическая подготовка.

1.Тренерско-преподавательский состав:

-Гайворонская Наталия Георгиевна (первая квалификационная категория).

2.Адреса мест осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «Старт»:

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г.Коммунар, ул. Лен. шоссе, д.22 (МБОУ «Коммунарская СОШ №1»).

3.Начало, продолжительность и окончание учебного года:

-учебный год в Учреждении начинается с 16 сентября 2024 года;

-общее количество недель – 37;

-окончание учебного года 31 мая 2025 года.

4.Набор в группы осуществляется с 2 по 15 сентября 2024 года.

Дополнительный набор осуществляется, при наличии вакантных мест в группе:

-14 октября – 01 ноября 2024 года;

-09 января -09 февраля 2025 года.

5.Праздничные дни: 4 ноября 2024 года, 31 декабря - 8 января 2025 года, 23 февраля 2025 года, 8 марта 2025 года, 1, 9 мая 2025 года.

6.Сроки проведения промежуточной аттестации – 13 – 29 декабря 2024 года

7.Сроки проведения итоговой аттестации – 10 – 31 мая 2025 года

8.Возраст обучающихся – 7 – 17 лет.

9.Программа рассчитана на один год обучения.

10.Режим занятий:

-продолжительность одного часа 45 минут;

-продолжительность одного занятия 90 минут;

-занятия проводятся один раз в неделю, общий недельный объём 2 часа;

-между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.

11.Количество обучающихся в группе 15 – 30.