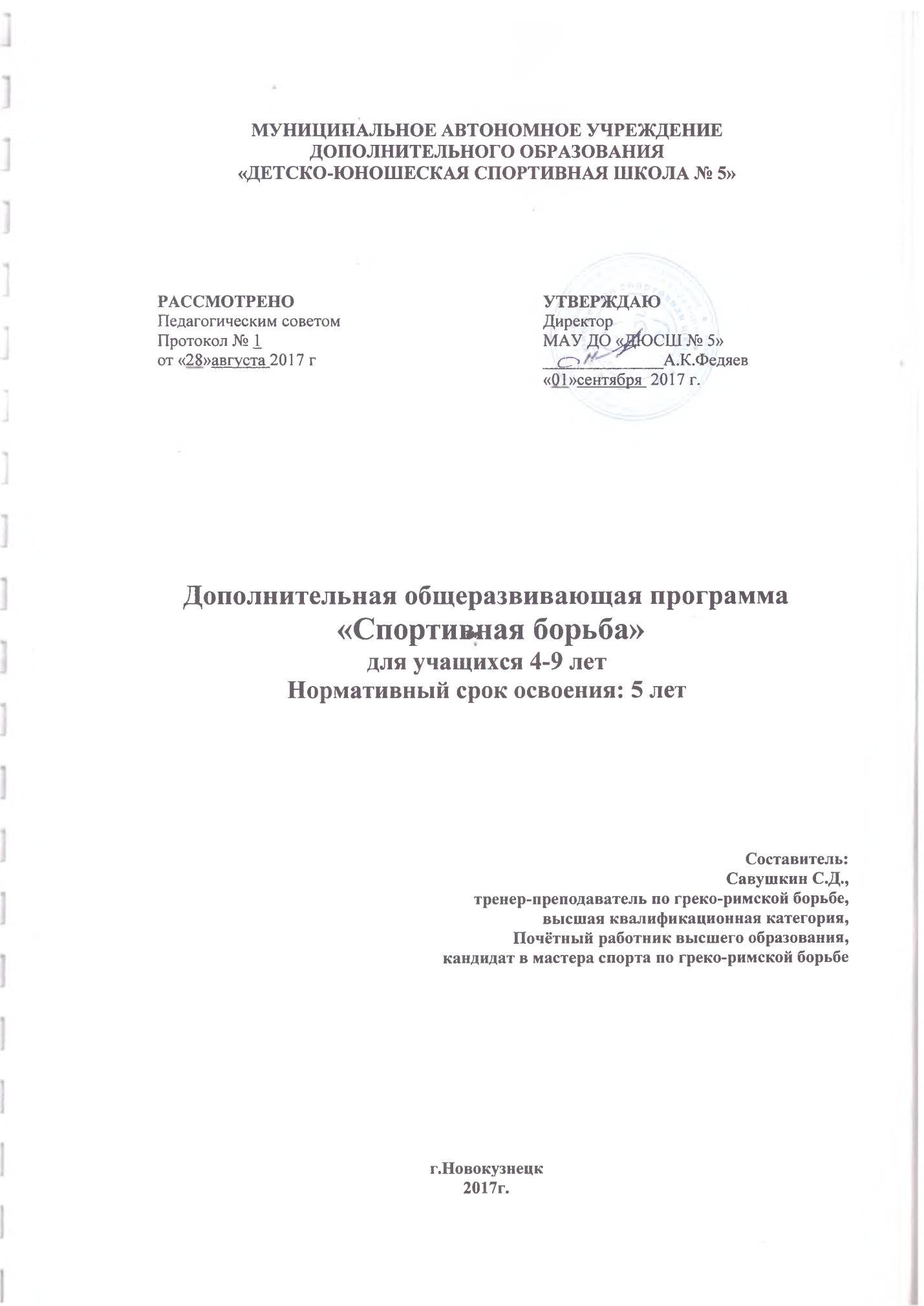
****

**Аннотация**

Дополнительная общеразвивающая программа дополнительного образования «Спортивная борьба» для детей 4-9 лет для детско-юношеских спортивных школ составлена на основе:

**-** Закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 23 июня 2014 г. № 170-ФЗ);

* Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";
* Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации утверждены Письмом Минспорта России от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554 "Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку";
* Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р);
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 « Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
* Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
* Положение по составлению, согласованию и утверждению дополнительных общеразвивающих программ МАУ ДО «ДЮСШ № 5»

**Актуальность.** Основание для разработки дополнительной общеразвивающей программы «Спортивная борьба» явилось желание помочь юным спортсменам грамотно организовать и безопасно проводить занятия спортом, воспитать стойкий интерес к спорту, создать предпосылки у учащихся к занятиям спортивной борьбой.

Занятия спортивной борьбой в полной мере обеспечивают сохранение и укрепление здоровья детей, формируют жизненно-важные двигательные умения и навыки. Привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности. Вовлечение детей в спортивную деятельность в раннем возрасте, приобретения навыков подготовки и безопасного поведения в спортивном зале и является актуальностью данной программы.

Программа сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям и условиям работы тренеров-преподавателей ДЮСШ.

**Педагогическая целесообразность.** Образовательная программа – документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и вне соревновательной деятельности учащихся спортивной школы. Программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организационную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми юным спортсменам для достижения высоких спортивных результатов. Дополнительная образовательная программа играет важную роль в раскрытии содержания обучения, совершенствования подготовки обучающихся, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств учащихся в условиях многолетней подготовки.

**Отличительной особенностью программы** является то, что данная программа рассчитана для детей 4-9 лет, она способствует самоопределению учащегося, создает основу для дальнейшего занятия спортивной борьбой.

**Цель программы:** создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирование здорового образа жизни, нравственных качеств детей.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи:**

* привлечение детей дошкольного возраста к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

- воспитание основных двигательных, волевых и морально-этических качеств.

* привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, приобщение к регулярным тренировочным занятиям.
* создание основы для дальнейшего занятия спортом учащихся.

**Этапы реализации программы.** В данной программе определена общая последовательность изучения программного материала. Что позволит придерживаться в работе единого направления в воспитательно-образовательном процессе.

Программа составлена для детей 4-9 лет, нормативный срок освоения 5 лет. Режим работы рассчитан на 38 недель учебного года – 2 раза в неделю по одному академическому часу, в соответствии с возрастными особенностями детей, непосредственно в условиях спортивной школы.

**Формы и режим занятий.** Программа построена с учетом единства теоретической и общей физической подготовки; непрерывности воспитательно-образовательного процесса, постепенного и максимального увеличения физических нагрузок, а также с учетом методов, применяемых на занятиях: метод строго регламентированных упражнений, метод целостного разучивания по частям, повторный, игровой, словесный методы.

В качестве основного принципа организации воспитательно-образовательного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий. В этом случае воспитательно-образовательный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи сохранения и укрепления здоровья детей, развития у них специфических качеств, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

В программе изложены: план-график годичного цикла, учебно-тематические планирования по возрастным особенностям учащихся, ожидаемые результаты для каждого этапа подготовки. Учебный материал распределяется на каждый год обучения по возрастающей сложности материала.

В содержательную часть программы входят: теоретическая подготовка, общефизическая подготовка, контрольные нормативы.

**Режим занятий.** Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий. На проведение теоретического занятия тренер-преподаватель может отводить все время учебно-тренировочного занятия или фрагмент занятия в процессе практического занятия. Учебный материал распределяется на весь период обучения.

На данном этапе обучения теоретическая подготовка предусматривает беседы на темы:

* Режим дня и правила личной гигиены
* Профилактика травматизма

Каждое практическое занятие состоит из трех частей:

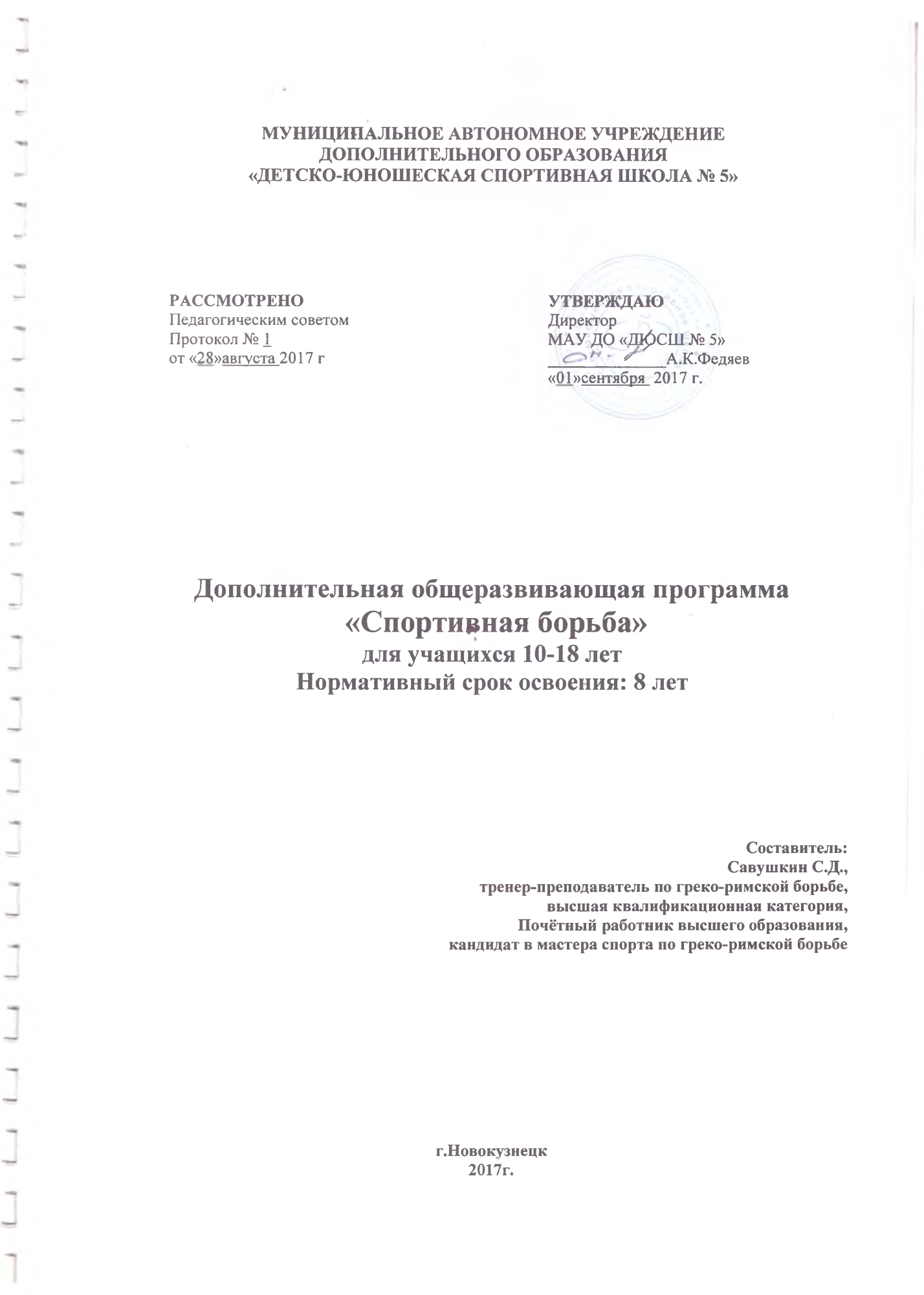
- подготовительной, куда включаются упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;

- основной, в которой выполняются упражнения в лазании, равновесии, упражнения из различных видов спорта, упражнения по специализации, подвижные и спортивные игры;

- заключительной, включающей бег в медленном темпе, ходьбу, спокойные игры, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольно-переводными испытаниями по общефизической и специальной подготовке, которые проводятся в начале и в конце учебного года.

Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. По результатам педагогических наблюдений на первых занятиях и по результатам контрольных нормативов тренер строит свою работу.

****

**Аннотация**

Дополнительная общеразвивающая программа по «Спортивной борьбе» для учащихся 10-18 лет для детско-юношеских спортивных школ составлена на основе:

- Закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 23 июня 2014 г. № 170-ФЗ);

* Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";
* Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации утверждены Письмом Минспорта России от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554 "Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку";
* Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р);
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 « Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
* Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
* Положение по составлению, согласованию и утверждению дополнительных общеразвивающих программ МАУ ДО «ДЮСШ № 5»

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей обучающихся, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям. В связи с этим написание программы является весьма **актуальным**, т.к. выполняет все вышеперечисленные требования.

**Отличительная особенность**. В данной общеразвивающей программе, в отличие от ранее изданных, представлены модель построения системы многолетней тренировки, учебный план отделения спортивной борьбы, примерные планы-графики учебного процесса на каждый год обучения. В этих документах определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам ДЮСШ придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

**Цель:** формирование физической культуры личности юношей в процессе овладения основами спортивной борьбы, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведение здорового образа жизни.

Достижению поставленной цели способствуют следующие **задачи:**

*Обучающие* – овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе различного уровня в соответствующей весовой и возрастной группе. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков воспитанники должны выполнять разнообразные тактико-технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке; расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладение современными системами физических упражнений;

*Воспитательные -* приоритетным в содержании воспитательной работы будут задачи, коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания, гармонизация физической и духовной сфер; формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье; расширение объёма знаний о разнообразных формах соревновательной деятельности; использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;

*Развивающие* – развитие познавательных, физических, нравственных способностей учащихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности воспитанника, поэтому важно приобщить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени. Следует развивать в нем умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время занятий, соревнований – поможет ему в жизненном самоутверждению и самоопределении. Формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения.

**Формы и режим занятий**. Программа составлена для учащихся объединений начальной подготовки 1-3 годов обучения (10-13 лет), учебно-тренировочных групп 1-5 годов обучения (13-18 лет), групп спортивного совершенствования 1-3 годов обучения (18-21 год).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель – для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия на этапах подготовки: начальной подготовки - 2 часа в неделю; учебно-тренировочный -3 часа в неделю; в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю – четырех академических часов, а при двух разовых занятиях в день – трех академических часов. Продолжительность одного академического часа составляет 45 минут с обязательным 10-минутным перерывом между ними для отдыха детей и проветривания помещений.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на начальном этапе подготовки) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций, возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае воспитательно-образовательный процесс следует строить с учетом постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья обучающихся, развития у них специфических физических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям борьбой.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Зачисление в спортивную школу производится с 10 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочная нагрузка не должна превышать допустимых норм .

Многолетняя подготовка борцов охватывает длительный период становления спортсмена и включает в себя следующие этапы:

Этап начальной подготовки. На этап зачисляются учащиеся образовательных школ, лицеев, гимназий, желающие заниматься спортивной борьбой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Цель, задачи этапа:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;

- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;

- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;

- выявление задатков и способностей детей, отбор и комплектование учебных групп;

- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Учебно-тренировочный этап формируется на конкурсной основе из числа учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи этапа:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;

- овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;

- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Этап спортивного совершенствования формируется из спортсменов, выполнивших нормативы 1 спортивного разряда, кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

Цель, задачи этапа:

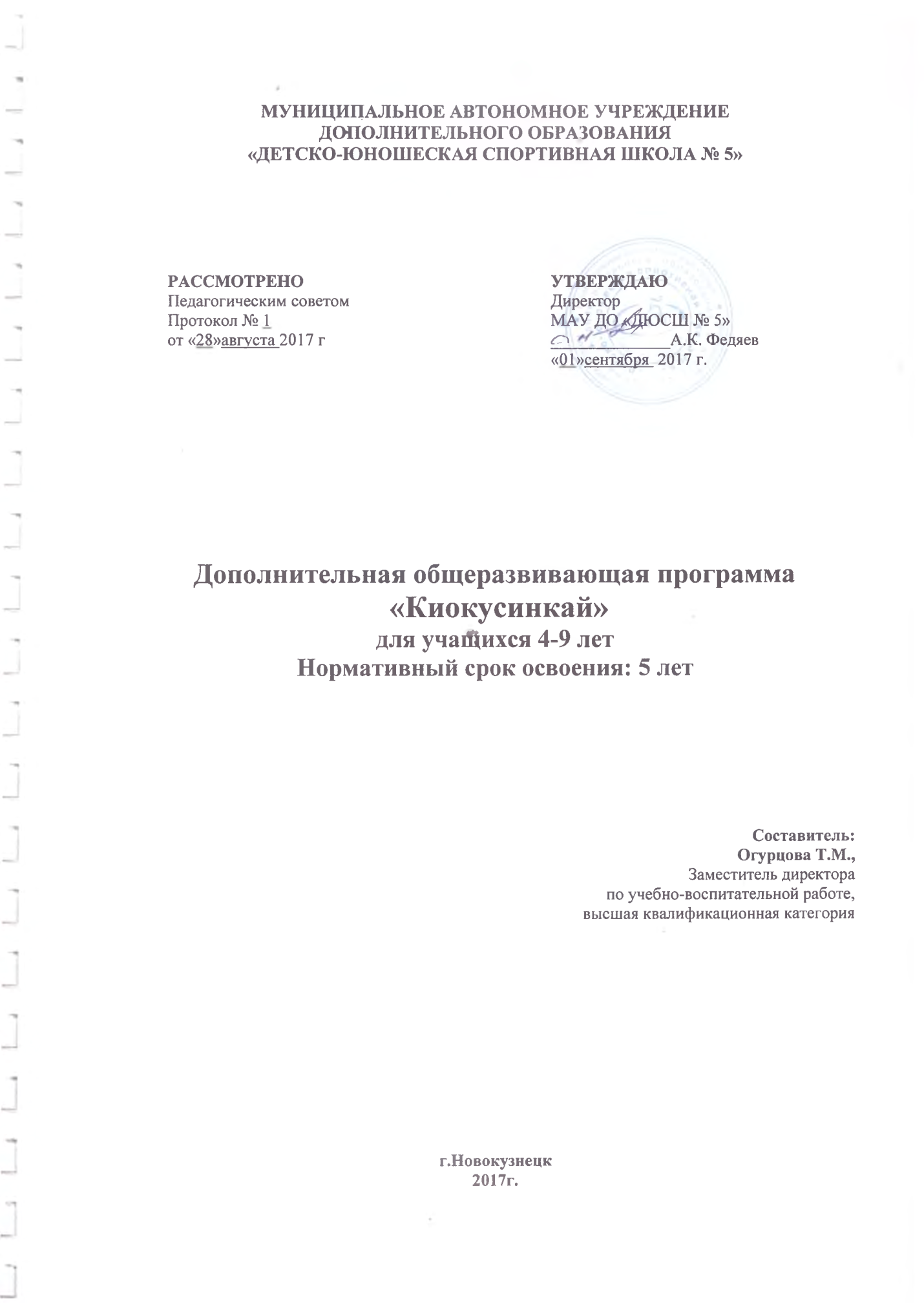
- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд страны, области, региона;

- прочное овладение базовой техникой и тактикой спортивной борьбы;

- совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;

- повышение надежности выступлений в соревнованиях различного уровня;

- освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

****

**Аннотация**

Дополнительная общеразвивающая программа дополнительного образования «Киокусинкай» для детей 4-9 лет для детско-юношеских спортивных школ составлена на основе:

- Закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 23 июня 2014 г. № 170-ФЗ);

* Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";
* Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации утверждены Письмом Минспорта России от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554 "Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку";
* Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р);
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 « Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
* Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
* Положение по составлению, согласованию и утверждению дополнительных общеразвивающих программ МАУ ДО «ДЮСШ № 5»

**Актуальность.** Практически только 20-25 лет назад киокусинкай в России начало развиваться как вид спорта. В этот же период времени каратэ начало «входить» в образовательные учреждения. В ДЮСШ, СДЮСШОР, ДЮКФП различной ведомственной принадлежности стали открываться отделения, группы и секции по киокусинкай, что потребовало разработки соответствующих образовательных программ.

В связи, с чем появляется потребность у общества и детей данного возраста в занятиях киокусинкай.

При систематических занятиях киокусинкай создаются благоприятные условия, для развития учащегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие учащегося. Идет приобщение к общечеловеческим ценностям. Учащийся получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности учащегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения учащегося. При систематических занятиях киокусинкай ведется работа не только с учащимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость киокусинкай проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокое прикладное значение, киокусинкай позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки киокусинкай и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке.

Таким образом, киокусинкай можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

**Педагогическая целесообразность.** Образовательная программа – документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и вне соревновательной деятельности учащихся спортивной школы. Программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организационную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми юным спортсменам для достижения высоких спортивных результатов. Дополнительная общеразвивающая программа играет важную роль в раскрытии содержания обучения, совершенствования подготовки учащихся, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств учащихся в условиях многолетней подготовки.

**Отличительной особенностью программы** является то, что данная программа рассчитана для детей 4-9 лет, она способствует самоопределению учащегося, создает основу для дальнейшего занятия киокусинкай.

**Цель программы:** создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирование здорового образа жизни, нравственных качеств детей.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи:**

* привлечение детей дошкольного возраста к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

- воспитание основных двигательных, волевых и морально-этических качеств.

* привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, приобщение к регулярным тренировочным занятиям.
* создание основы для дальнейшего занятия спортом учащихся.

**Этапы реализации программы.** В данной программе определена общая последовательность изучения программного материала. Что позволит придерживаться в работе единого направления в воспитательно-образовательном процессе.

Программа составлена для детей 4-9 лет, нормативный срок освоения 5 лет. Режим работы рассчитан на 38 недель учебного года – 2 раза в неделю по одному академическому часу, в соответствии с возрастными особенностями детей, непосредственно в условиях спортивной школы.

**Формы и режим занятий.** Программа построена с учетом единства теоретической и общей физической подготовки; непрерывности воспитательно-образовательного процесса, постепенного и максимального увеличения физических нагрузок, а также с учетом методов, применяемых на занятиях: метод строго регламентированных упражнений, метод целостного разучивания по частям, повторный, игровой, словесный методы.

В качестве основного принципа организации воспитательно-образовательного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий. В этом случае воспитательно-образовательный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи сохранения и укрепления здоровья детей, развития у них специфических качеств, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям киокусинкай.

В программе изложены: план-график годичного цикла, учебно-тематические планирования по возрастным особенностям учащихся, ожидаемые результаты для каждого этапа подготовки. Учебный материал распределяется на каждый год обучения по возрастающей сложности материала.

В содержательную часть программы входят: теоретическая подготовка, общефизическая подготовка, контрольные нормативы.

**Режим занятий.** Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий. На проведение теоретического занятия тренер-преподаватель может отводить все время учебно-тренировочного занятия или фрагмент занятия в процессе практического занятия. Учебный материал распределяется на весь период обучения.

На данном этапе обучения теоретическая подготовка предусматривает беседы на темы:

* Режим дня и правила личной гигиены
* Профилактика травматизма

Каждое практическое занятие состоит из трех частей:

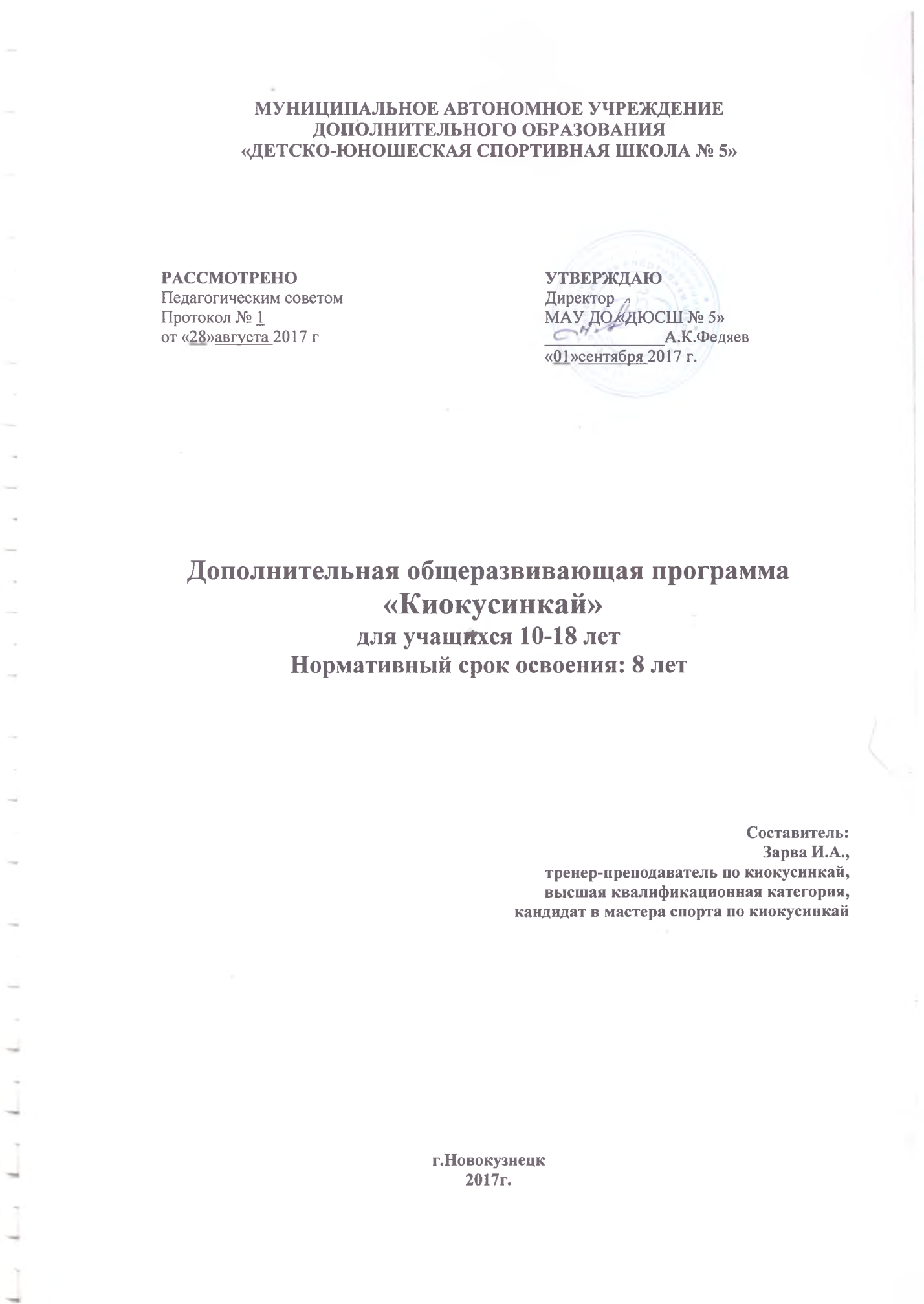
- подготовительной - куда включаются упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;

- основной - в которой выполняются упражнения в лазании, равновесии, упражнения из различных видов спорта, упражнения по специализации, подвижные и спортивные игры;

- заключительной - включающий бег в медленном темпе, ходьбу, спокойные игры, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольно-переводными испытаниями по общефизической и специальной подготовке, которые проводятся в начале и в конце учебного года.

Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. По результатам педагогических наблюдений на первых занятиях и по результатам контрольных нормативов тренер строит свою работу.

****

**Аннотация**

Дополнительная общеразвивающая программа «Киокусинкай» для учащихся 10-18 лет для детско-юношеских спортивных школ составлена на основе:

- Закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 23 июня 2014 г. № 170-ФЗ);

* Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";
* Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации утверждены Письмом Минспорта России от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554 "Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку";
* Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р);
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 « Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
* Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
* Положение по составлению, согласованию и утверждению дополнительных общеразвивающих программ МАУ ДО «ДЮСШ № 5»

**Актуальность.** Популярность восточных боевых искусств вообще и киокусинкай в частности обусловлено целым рядом причин. Россия – страна многонациональная. Исторически в России киокусинкай начало развиваться с Сибири и Дальнего востока.

В отличие от других стран, куда киокусинкай пришло сразу не как вид боевого искусства, а как вид спорта, в Россию киокусинкай пришло, как способ самосовершенствования, что характерно для российского человека.

Практически только 20-25 лет назад киокусинкай в России начало развиваться как вид спорта. В этот же период времени каратэ начало «входить» в образовательные учреждения. В ДЮСШ, СДЮСШОР, ДЮКФП различной ведомственной принадлежности стали открываться отделения, группы и секции по киокусинкай, что потребовало разработки соответствующих образовательных программ.

В связи, с чем появляется потребность общества и детей данного возраста (10-21 год) в занятиях киокусинкай.

При систематических занятиях киокусинкай создаются благоприятные условия, для развития учащегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие учащегося. Идет приобщение к общечеловеческим ценностям. Учащийся получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности учащегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения учащегося. При систематических занятиях киокусинкай ведется работа не только с учащимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость киокусинкай проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокое прикладное значение, киокусинкай позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки киокусинкай и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке.

Таким образом, киокусинкай можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

**Педагогическая целесообразность.** Образовательная программа – документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и вне соревновательной деятельности учащихся спортивной школы. Программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организационную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми юным спортсменам для достижения высоких спортивных результатов. Образовательная программа играет важную роль в раскрытии содержания обучения, совершенствования подготовки тяжелоатлетов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств учащихся в условиях многолетней подготовки.

**Отличительной особенностью программы** является то, что данная программа продолжает углубленную специализацию на этапах спортивного совершенствования, в то время как другие программы, как правило, заканчивают своё обучение на учебно-тренировочном этапе.

**Цель программы:** Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей учащихся посредством систематических занятий киокусинкай.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи:**

* привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
* развить у учащихся необходимые физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость, в соответствии с сенситивными периодами;
* овладение основами техники киокусинкай;
* достижение спортивных результатов, характерных для этапов подготовки спортсменов;
* изучение техники и тактики поединков, развитие силы, скорости и выносливости.
* воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества у детей.

**Этапы реализации программы.** Программа построена с учетом общих педагогических принципов: разносторонности; сознательности и активности; постепенности, наглядности, индивидуализации, а также с учетом специфических принципов: единства общей и специальной физической подготовки; непрерывности воспитательно - образовательного процесса; его многолетнего и круглогодичного характера; постепенного и максимального увеличения физических нагрузок и цикличности тренировочного процесса, а также с учетом методов, применяемых на учебно-тренировочных занятиях: метод строго регламентированных упражнений, метод целостного разучивания по частям, повторный, игровой, соревновательный, словесный методы. Воспитательно-образовательный процесс строится с учетом постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи сохранения и укрепления здоровья обучающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом киокусинкай, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортом.

В программе изложены требования к возрасту учащихся, к физической, технической и спортивной подготовленности, наполняемости объединений и режиму работы, учебно – тематические планы по годам обучения, планы семинаров по подготовке инструкторов – общественников и судей по спорту, приемно-переводные нормативы по ОФП, для каждого возраста детей, требования к подготовке каратистов, ожидаемые результаты и формы их проверки.

В содержательную часть программы входят: практический материал по теоретической подготовке, ОФП, ТТП, психологической подготовке, а также воспитательная работа и восстановительные мероприятия.

Методическое обеспечение программы включает в себя: организационно – методические указания подготовки каратистов, характеристику возрастных особенностей детей и подростков.

Основными формами воспитательно-образовательного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, обязательная на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по киокусинкай, применяемые на практике высококвалифицированными каратистами.

**Формы проведения занятий.** Весь учебный материал излагается последующим этапам: начальной подготовки, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, что позволяет тренерам - преподавателям дать единое направление в учебно-тренировочном процессе. На каждом этапе решаются определенные задачи.

На этапе начальной подготовки:

1. Укрепление здоровья и улучшение физического развития.

2. Овладение основами техники базовых упражнений.

3. Повышение уровня общей физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта.

4. Привитие интереса к занятиям каратэ.

5. Воспитание смелости, воли, решительности и др. качеств.

На учебно-тренировочном этапе:

1. Достижение всесторонней физической и функциональной подготовленности.

2. Овладение основами техники каратэ.

3. Воспитание специальных двигательных способностей.

4. Приобретение соревновательного опыта в различных видах каратэ .

5. Воспитание специальных психологических качеств.

На этапе спортивного совершенствования:

1. Совершенствование техники каратэ.

2. Воспитание специальных двигательных способностей.

3. Достижение спортивных результатов, характерных для этапа первых больших успехов.

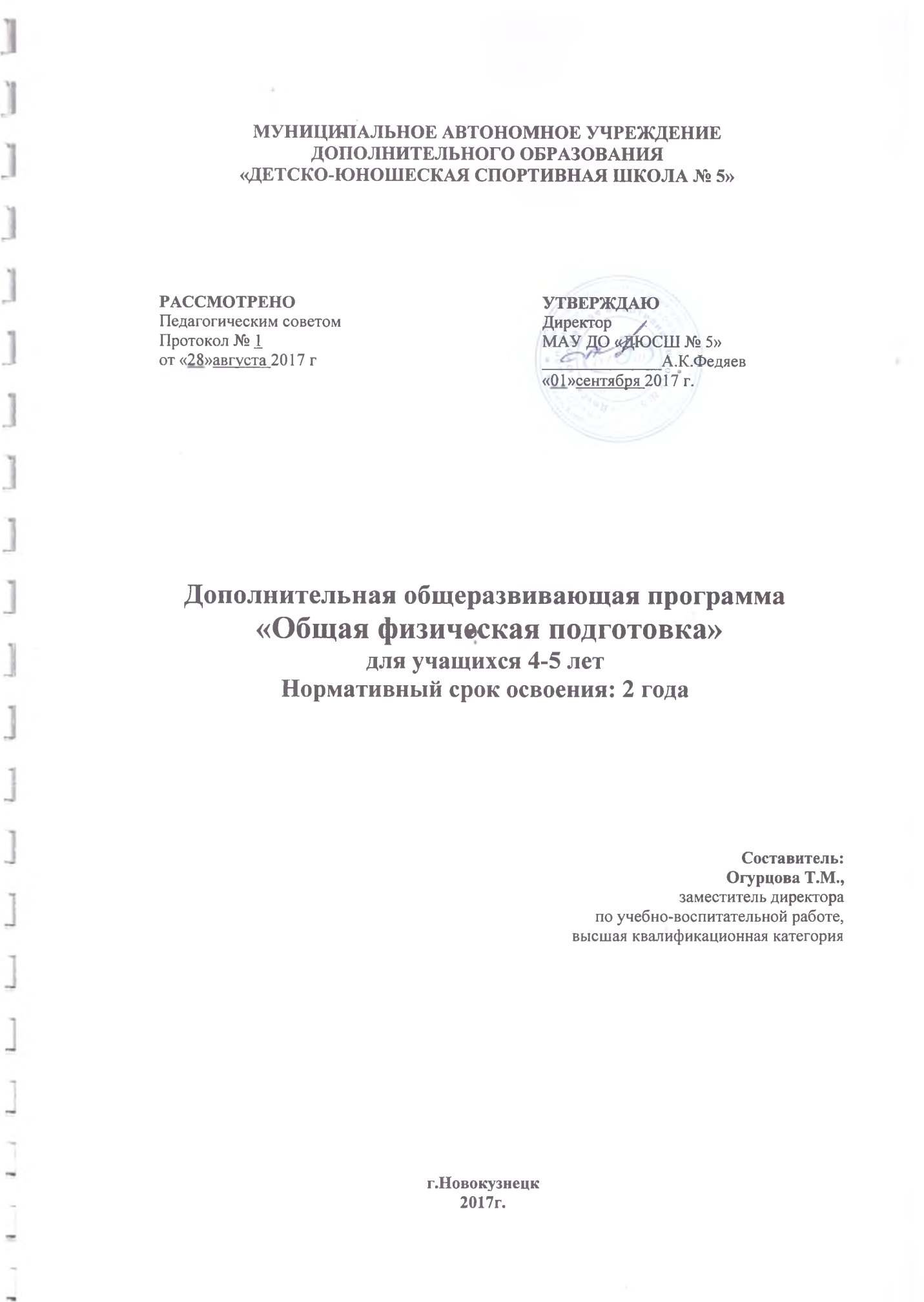
4. Совершенствование соревновательного опыта.

5. Дальнейшее совершенствование психологических качеств.

Основными **формами** занятий являются: групповые практические занятия по каратэ; индивидуальные уроки тренера с отдельными спортсменами; самостоятельные тренировки по заданию тренера (домашние задания); лекции и беседы; просмотр учебных кинофильмов и соревнований; участие в соревнованиях.

**Режим проведения занятий.** Программа составлена для учащихся объединений начальной подготовки 1–3 годов обучения (10-12 лет), учебно-тренировочных групп 1-5 годов обучения (12-16 лет), на этапах спортивного совершенствования 1-3 годов обучения (16-21 лет). Программа рассчитана на обучение в течение 8 лет. Предполагается, что в возрасте 16-18 лет учащиеся выполняют норматив «Кандидат в мастера спорта» и переводятся на этап спортивного совершенствования. Учащиеся, не выполнившие программные требования, остаются на повторный год обучения в той же группе, но не более одного года. В повторном случае они могут продолжить обучение в спортивно-оздоровительных группах.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 46 недель занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель – для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся, на период их активного отдыха.

****

**Аннотация**

Дополнительная общеразвивающая программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» для детей 4-5 лет для детско-юношеских спортивных школ составлена на основе:

- Закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 23 июня 2014 г. № 170-ФЗ);

* Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";
* Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации утверждены Письмом Минспорта России от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554 "Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку";
* Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р);
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 « Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
* Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
* Положение по составлению, согласованию и утверждению дополнительных общеразвивающих программ МАУ ДО «ДЮСШ № 5»

**Актуальность.** Основание для разработки дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» явилось желание помочь юным спортсменам грамотно организовать и безопасно проводить занятия спортом, воспитать стойкий интерес к спорту, создать предпосылки у учащихся к занятиям общей физической подготовкой.

Занятия спортом обеспечивают сохранение и укрепление здоровья детей, формируют жизненно-важные двигательные умения и навыки. Привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности. Вовлечение детей в спортивную деятельность в раннем возрасте, приобретения навыков подготовки и безопасного поведения в спортивном зале и является **актуальностью** данной программы.

Программа сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям и условиям работы тренеров-преподавателей ДЮСШ.

**Педагогическая целесообразность.** Образовательная программа – документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и вне соревновательной деятельности учащихся спортивной школы. Программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организационную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми юным спортсменам для достижения высоких спортивных результатов. Дополнительная общеразвивающая программа играет важную роль в раскрытии содержания обучения, совершенствования подготовки учащихся, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств учащихся в условиях многолетней подготовки.

**Отличительной особенностью программы** является то, что данная программа рассчитана для детей 4-5 лет, она способствует самоопределению учащегося, создает основу для дальнейшего занятия спортом.

**Цель программы:** создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирование здорового образа жизни, нравственных качеств детей.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи:**

* привлечение детей дошкольного возраста к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

- воспитание основных двигательных, волевых и морально-этических качеств.

* привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, приобщение к регулярным тренировочным занятиям.
* создание основы для дальнейшего занятия спортом учащихся.

**Этапы реализации программы.** В данной программе определена общая последовательность изучения программного материала. Что позволит придерживаться в работе единого направления в воспитательно-образовательном процессе.

Программа составлена для детей 4-5 лет, нормативный срок освоения 2 года. Режим работы рассчитан на 38 недель учебного года – 2 раза в неделю по одному академическому часу, в соответствии с возрастными особенностями детей, непосредственно в условиях спортивной школы.

**Формы и режим занятий.** Программа построена с учетом единства теоретической и общей физической подготовки; непрерывности воспитательно-образовательного процесса, постепенного и максимального увеличения физических нагрузок, а также с учетом методов, применяемых на занятиях: метод строго регламентированных упражнений, метод целостного разучивания по частям, повторный, игровой, словесный методы.

В качестве основного принципа организации воспитательно-образовательного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий. В этом случае воспитательно-образовательный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи сохранения и укрепления здоровья детей, развития у них специфических качеств, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортом.

В содержательную часть программы входят: теоретическая подготовка, общефизическая подготовка, контрольные нормативы.

**Режим занятий.** Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий. На проведение теоретического занятия тренер-преподаватель может отводить все время учебно-тренировочного занятия или фрагмент занятия в процессе практического занятия. Учебный материал распределяется на весь период обучения.

На данном этапе обучения теоретическая подготовка предусматривает беседы на темы:

* Режим дня и правила личной гигиены
* Профилактика травматизма

Каждое практическое занятие состоит из трех частей:

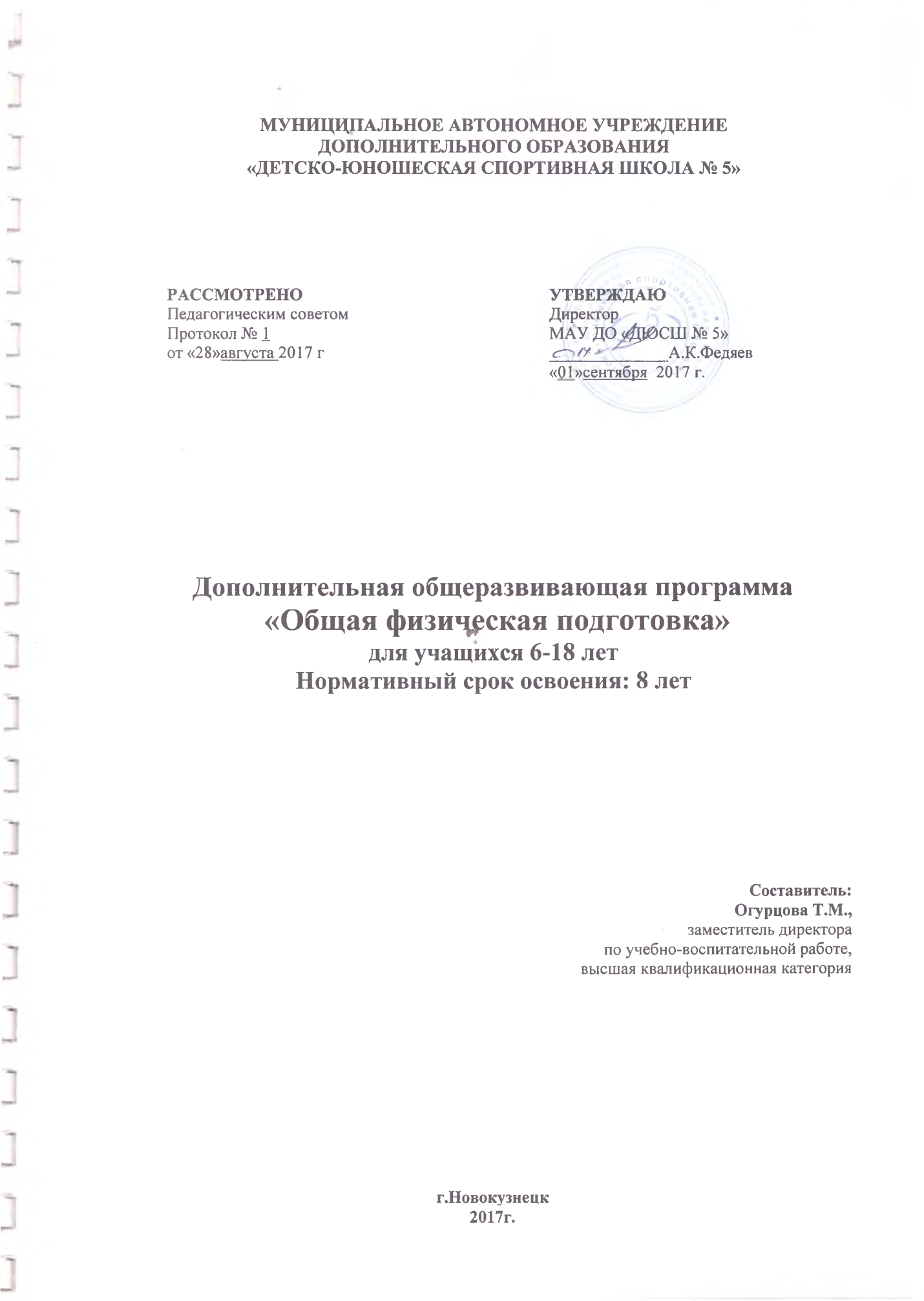
- подготовительной, куда включаются упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;

- основной, в которой выполняются упражнения в лазании, равновесии, упражнения из различных видов спорта, упражнения по специализации, подвижные и спортивные игры;

- заключительной, включающей бег в медленном темпе, ходьбу, спокойные игры, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольно-переводными испытаниями по общефизической подготовке, которые проводятся в начале и в конце учебного года.

Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. По результатам педагогических наблюдений на первых занятиях и по результатам контрольных нормативов тренер строит свою работу.

****

**Аннотация**

Дополнительная общеразвивающая программа дополнительного образования по «Общей физической подготовке» для детей 6-18 лет для детско-юношеских спортивных школ составлена на основе:

- Закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 23 июня 2014 г. № 170-ФЗ);

* Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";
* Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации утверждены Письмом Минспорта России от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554 "Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку";
* Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р);
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 « Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
* Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
* Положение по составлению, согласованию и утверждению дополнительных общеразвивающих программ МАУ ДО «ДЮСШ № 5»

**Актуальность.** В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта тренеров, и является отображением единства теории и практики.

**Педагогическая целесообразность.**

**Отличительные особенности.** В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с различными видами спорта. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий в теплый период проводить на улице.

**Цель.** Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

Основная образовательная программа дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» ориентирована на решение следующих **задач:**

*На первом году обучения (начальное общее образование, возраст 6-10 лет):*

* совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений в ходьбе, беге, лазании, метании, плавании, конькобежной и лыжной подготовке;
* обучение физическим упражнениям в гимнастике, легкой атлетике, лыжных гонках, плавании, акробатике, подвижных играх; техническим действиям спортивных игр;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений;
* формирование общих представлений о физической культуре, её значение в жизни человека, укрепление здоровья; физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
* осуществление более ранней специализации в избранном виде спорта.

*На втором году обучения (основное общее образование возраст 11-15 лет):*

* формирование знаний и способов развития физических качеств, организации и проведения самостоятельных занятий общефизической подготовкой;
* обучение технике двигательных действий;
* развитие функциональных возможностей организма, основных физических качеств, скоростно-силовых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития подростков;
* обучение способам контроля за состоянием здоровья и профилактике утомления средствами физической культуры, оказания первой доврачебной помощи;
* обеспечение знаниями о правилах безопасности во время выполнения физических упражнений.

*На третьем году обучения (полное (среднее) образование возраст 16-18 лет):*

* овладение способами релаксации аутогенной тренировки, самоконтроля состояния здоровья и физической работоспособности;
* овладение комплексами физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности с учетом индивидуального физического развития;
* развитие индивидуальных, физических и психических возможностей учащихся;

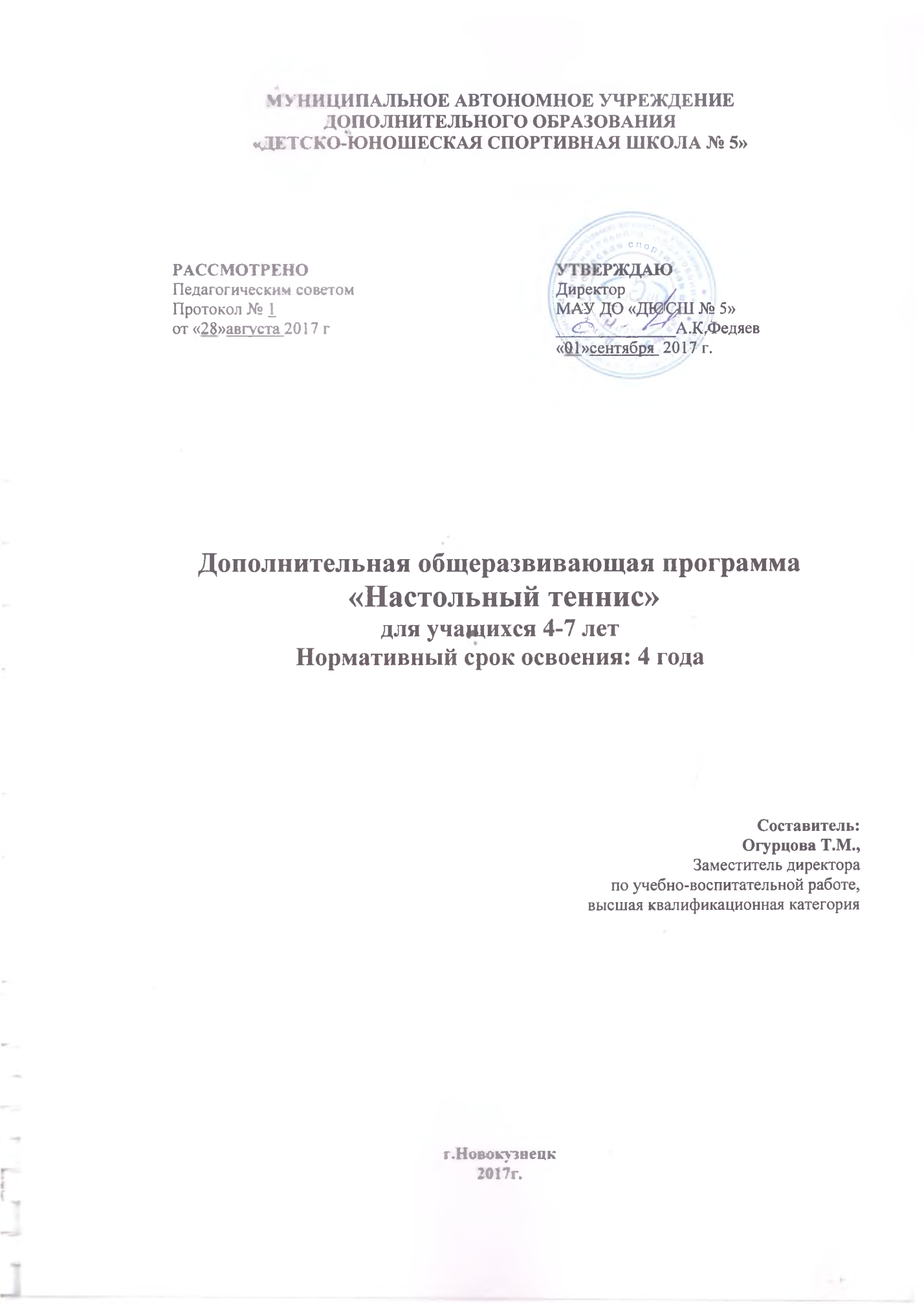
- обеспечение прикладной физической подготовки к профессиональной деятельности и службе в армии.

Сформулированные цель и задачи отражают основные направления воспитательно-образовательного процесса по формированию физической культуры личности учащихся.

**Этапы реализации программы.** Учебные группы в отделении общей физической подготовки комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями, учетом возраста и спортивной подготовленности учащихся. На этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники по выбранному виду спорта и выполнение контрольных нормативов.

**Форма и режим занятий.**

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия.

****

**Аннотация**

Дополнительная общеразвивающая программа дополнительного образования «Настольный теннис» для детей 4-7 лет для детско-юношеских спортивных школ составлена на основе:

- Закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 23 июня 2014 г. № 170-ФЗ);

* Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";
* Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации утверждены Письмом Минспорта России от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554 "Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку";
* Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р);
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 « Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
* Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
* Положение по составлению, согласованию и утверждению дополнительных общеразвивающих программ МАУ ДО «ДЮСШ № 5»

**Актуальность.** Основание для дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис» явилось желание помочь юным спортсменам грамотно организовать и безопасно проводить занятия спортом, воспитать стойкий интерес к спорту, создать предпосылки у обучающихся к занятиям настольным теннисом.

Занятия настольным теннисом в полной мере обеспечивают сохранение и укрепление здоровья детей, формируют жизненно-важные двигательные умения и навыки. Привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности. Вовлечение детей в спортивную деятельность в раннем возрасте, приобретения навыков подготовки и безопасного поведения в спортивном зале и является актуальностью данной программы.

Программа сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям и условиям работы тренеров-преподавателей ДЮСШ.

**Педагогическая целесообразность.** Образовательная программа – документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и вне соревновательной деятельности учащихся спортивной школы. Программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организационную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми юным спортсменам для достижения высоких спортивных результатов. Дополнительная общеразвивающая программа играет важную роль в раскрытии содержания обучения, совершенствования подготовки учащихся, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств учащихся в условиях многолетней подготовки.

**Отличительной особенностью программы** является то, что данная программа рассчитана для детей 4-7 лет, она способствует самоопределению учащегося, создает основу для дальнейшего занятия настольным теннисом.

**Цель программы:** создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирование здорового образа жизни, нравственных качеств детей.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи:**

* привлечение детей дошкольного возраста к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

- воспитание основных двигательных, волевых и морально-этических качеств.

* привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, приобщение к регулярным тренировочным занятиям.
* создание основы для дальнейшего занятия спортом учащихся.

**Этапы реализации программы.** В данной программе определена общая последовательность изучения программного материала. Что позволит придерживаться в работе единого направления в воспитательно-образовательном процессе.

Программа составлена для детей 4-7 лет, нормативный срок освоения 4 года. Режим работы рассчитан на 38 недель учебного года – 2 раза в неделю по одному академическому часу, в соответствии с возрастными особенностями детей, непосредственно в условиях спортивной школы.

**Формы и режим занятий.** Программа построена с учетом единства теоретической и общей физической подготовки; непрерывности воспитательно-образовательного процесса, постепенного и максимального увеличения физических нагрузок, а также с учетом методов, применяемых на занятиях: метод строго регламентированных упражнений, метод целостного разучивания по частям, повторный, игровой, словесный методы.

В качестве основного принципа организации воспитательно-образовательного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий. В этом случае воспитательно-образовательный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи сохранения и укрепления здоровья детей, развития у них специфических качеств, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям настольным теннисом.

В программе изложены: план-график годичного цикла, учебно-тематические планирования по возрастным особенностям учащихся, ожидаемые результаты для каждого этапа подготовки. Учебный материал распределяется на каждый год обучения по возрастающей сложности материала.

В содержательную часть программы входят: теоретическая подготовка, общефизическая подготовка, контрольные нормативы.

**Режим занятий.** Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий. На проведение теоретического занятия тренер-преподаватель может отводить все время учебно-тренировочного занятия или фрагмент занятия в процессе практического занятия. Учебный материал распределяется на весь период обучения.

На данном этапе обучения теоретическая подготовка предусматривает беседы на темы:

* Режим дня и правила личной гигиены
* Профилактика травматизма

Каждое практическое занятие состоит из трех частей:

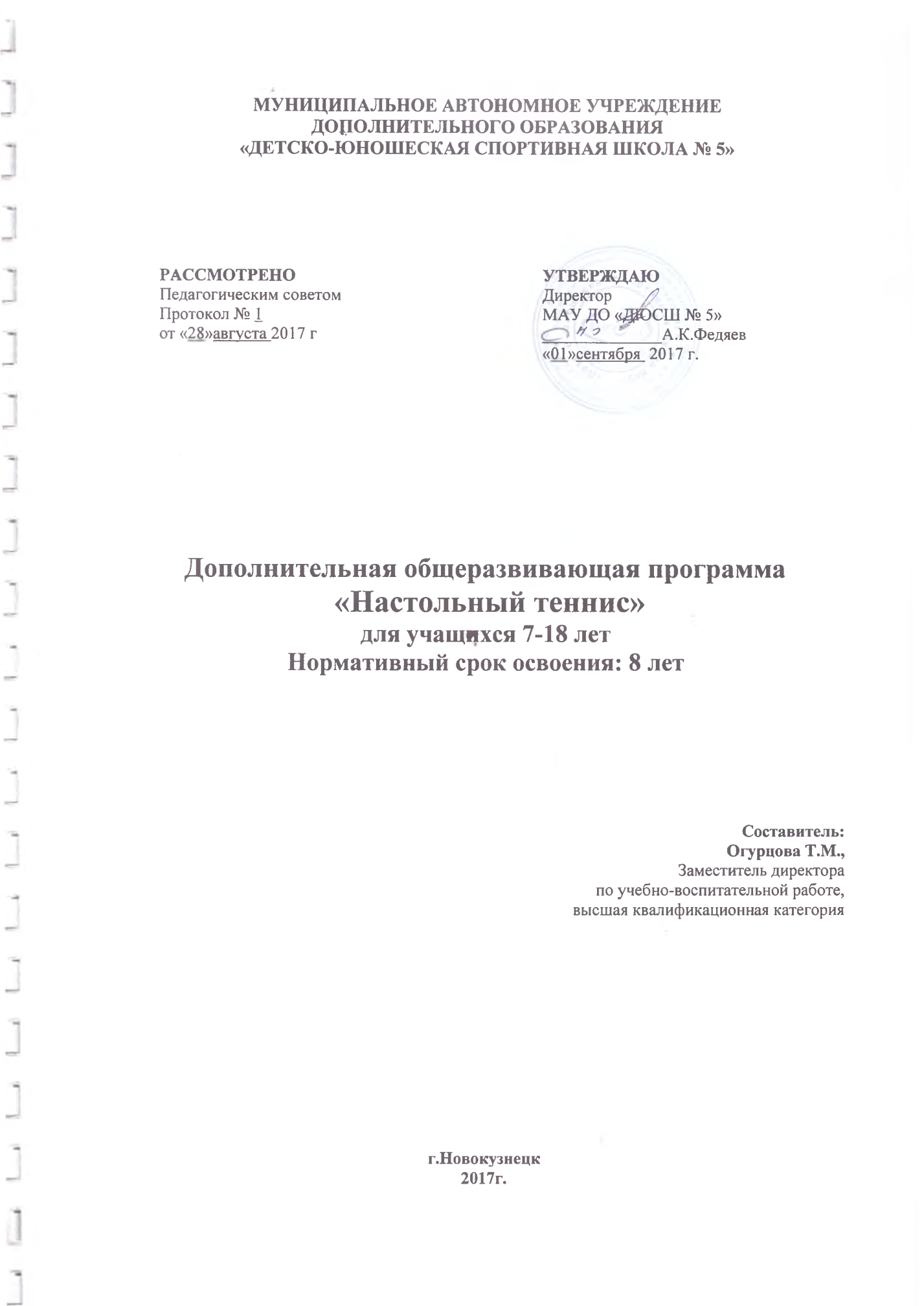
- подготовительной, куда включаются упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;

- основной, в которой выполняются упражнения в лазании, равновесии, упражнения из различных видов спорта, упражнения по специализации, подвижные и спортивные игры;

- заключительной, включающей бег в медленном темпе, ходьбу, спокойные игры, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольно-переводными испытаниями по общефизической и специальной подготовке, которые проводятся в начале и в конце учебного года.

Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. По результатам педагогических наблюдений на первых занятиях и по результатам контрольных нормативов тренер строит свою работу.

****

**Аннотация**

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» для учащихся 7-18 лет для детско-юношеских спортивных школ составлена на основе:

- Закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 23 июня 2014 г. № 170-ФЗ);

* Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";
* Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации утверждены Письмом Минспорта России от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554 "Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку";
* Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р);
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 « Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
* Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
* Положение по составлению, согласованию и утверждению дополнительных общеразвивающих программ МАУ ДО «ДЮСШ № 5»

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей обучающихся, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям. В связи с этим написание программы является весьма **актуальным**, т.к. выполняет все вышеперечисленные требования.

**Основная цель программы** – укрепление здоровья, физическое развитие, разносторонняя физическая подготовленность на базе занятий настольным теннисом.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих **задач:**

- Содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья учащихся; воспитание волевых, смелых, инициативных, высоко дисциплинированных молодых спортсменов;

* Подготовка спортсменов высокой квалификации;
* Подготовка грамотных инструкторов и судей по настольному теннису.
* Подготовка всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд различного уровня: сборных команд региона, области, города;
* Улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности и спортивных ре­зультатов с учётом индивидуальных особенностей и требований настольного тенниса;

**Этапы реализации программы.** Программа построена с учетом общих педагогических принципов: разносторонности; сознательности и активности; постепенности, наглядности, индивидуализации, а также с учетом специфических принципов: единства общей и специальной физической подготовки; непрерывности воспитательно - образовательного процесса; его многолетнего и круглогодичного характера; постепенного и максимального увеличения физических нагрузок и цикличности тренировочного процесса, а также с учетом методов, применяемых на учебно-тренировочных занятиях: метод строго регламентированных упражнений, метод целостного разучивания по частям, повторный, игровой, соревновательный, словесный методы. Воспитательно-образовательный процесс строится с учетом постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи сохранения и укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых при игре в настольный теннис, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортом.

**Формы и режим занятий**. Данная программа предназначена для учащихся от 7 до 18 лет. Подготовка спортсменов является многолетним процессом, рассчитанным на 10-12 лет работы, и предусматривает определённые требования к занимающимся настольным теннисом в соответствии с этапом подготовки.

Учебные группы в отделении настольного тенниса комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями учётом возраста и спортивной подготовленности учащихся.

Подготовка спортсменов делится на несколько этапов, которые имеют свои специфически возможности:

•Спортивно-оздоровительный этап проходит в спортивно- оздоровительных группах и может длиться от 1-го года до нескольких лет;

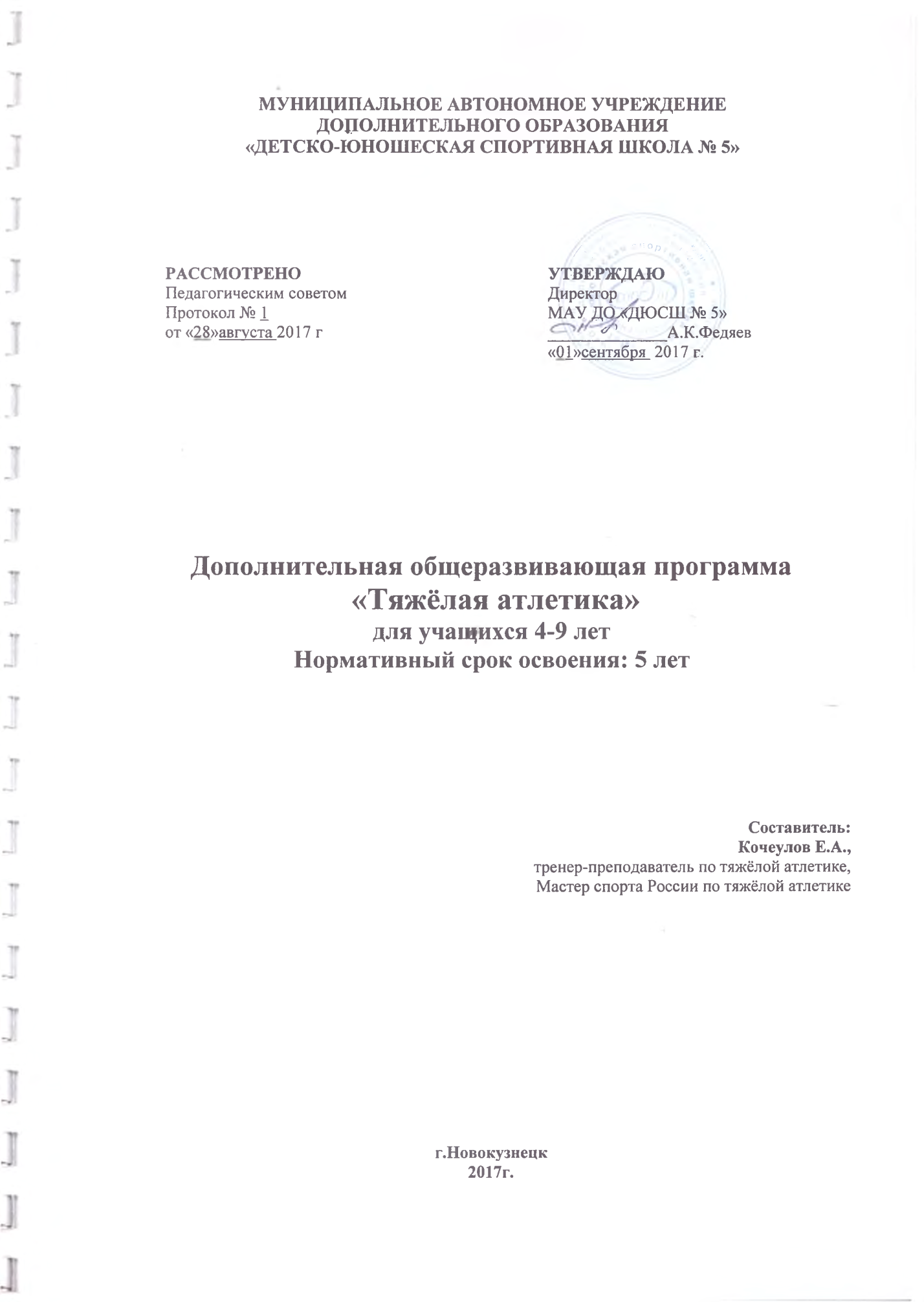
•Этап предварительной подготовки (до 3-х. лет) проводится в группах начальной подготовки;

•Этап начальной специализации (до 2-х. лет) проводится в учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го годов обучения;

•Этап углубленной тренировки в настольном теннисе (2-3 года) проводится в учебно-тренировочных группах 3-5-го годов обучения;

Главным отличием является возраст и подготовленность учащихся, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. При зачислении учащиеся проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности.

После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы. Повышение уровня спортивной подготовки по настольному теннису в соответствии с определёнными этапами предусмотрено нормативными требованиями.

****

**Аннотация**

Дополнительная общеразвивающая программа дополнительного образования «Тяжелая атлетика» для детей 4-9 лет для детско-юношеских спортивных школ разработана в соответствии с требованиями:

- Закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 23 июня 2014 г. № 170-ФЗ);

* Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";
* Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации утверждены Письмом Минспорта России от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554 "Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку";
* Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р);
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 « Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
* Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
* Положение по составлению, согласованию и утверждению дополнительных общеразвивающих программ МАУ ДО «ДЮСШ № 5»

**Актуальность.** Основание для разработки дополнительной общеразвивающей программы дополнительного образования «Тяжелая атлетика» явилось желание помочь юным спортсменам грамотно организовать и безопасно проводить занятия спортом, воспитать стойкий интерес к спорту, создать предпосылки у учащихся к занятиям тяжелой атлетикой.

Занятия тяжелой атлетикой в полной мере обеспечивают сохранение и укрепление здоровья детей, формируют жизненно-важные двигательные умения и навыки. Привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности. Вовлечение детей в спортивную деятельность в раннем возрасте, приобретения навыков подготовки и безопасного поведения в спортивном зале и является актуальностью данной программы.

Программа сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям и условиям работы тренеров-преподавателей ДЮСШ.

**Цель программы**: формирование здорового образа жизни, развитие физических, нравственных способностей детей.

Основная направленность образовательной программы выражается в следующем:

- содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;

- воспитание основных двигательных, волевых и морально-этических качеств.

* привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, приобщение к регулярным тренировочным занятиям.
* создание основы для дальнейшего занятия спортом учащихся.

**Этапы реализации программы.** В данной программе определена общая последовательность изучения программного материала. Что позволит придерживаться в работе единого направления в воспитательно-образовательном процессе.

Программа составлена для детей 4-9 лет, нормативный срок освоения 5 лет. Режим работы рассчитан на 38 недель учебного года – 2 раза в неделю по одному академическому часу, в соответствии с возрастными особенностями детей, непосредственно в условиях спортивной школы.

**Формы и режим занятий.** Программа построена с учетом единства теоретической и общей физической подготовки; непрерывности воспитательно-образовательного процесса, постепенного и максимального увеличения физических нагрузок, а также с учетом методов, применяемых на занятиях: метод строго регламентированных упражнений, метод целостного разучивания по частям, повторный, игровой, словесный методы.

В качестве основного принципа организации воспитательно-образовательного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий. В этом случае воспитательно-образовательный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи сохранения и укрепления здоровья детей, развития у них специфических качеств, необходимых для ознакомления их с техническим арсеналом тяжелой атлетики, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям тяжелой атлетикой.

В программе изложены: план-график годичного цикла, учебно-тематические планирования по возрастным особенностям учащихся, ожидаемые результаты для каждого этапа подготовки. Учебный материал распределяется на каждый год обучения по возрастающей сложности материала.

В содержательную часть программы входят: теоретическая подготовка, общефизическая подготовка, контрольные нормативы.

**Режим занятий.** Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий. На проведение теоретического занятия тренер-преподаватель может отводить все время учебно-тренировочного занятия или фрагмент занятия в процессе практического занятия. Учебный материал распределяется на весь период обучения.

На данном этапе обучения теоретическая подготовка предусматривает беседы на темы:

* Режим дня и правила личной гигиены
* Профилактика травматизма

Каждое практическое занятие состоит из трех частей:

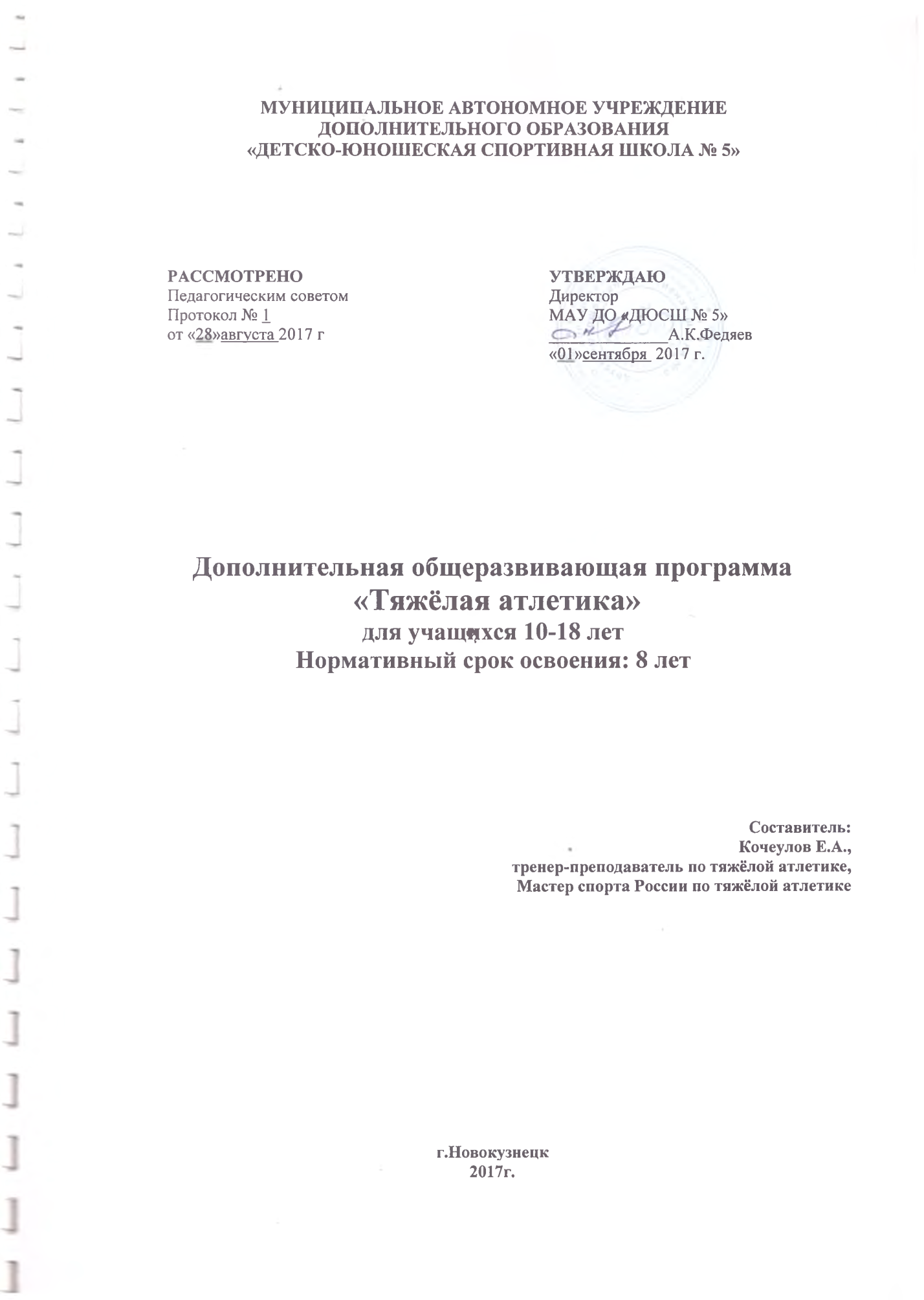
- подготовительной, куда включаются упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;

- основной, в которой выполняются упражнения в лазании, равновесии, упражнения из различных видов спорта, упражнения по специализации, подвижные и спортивные игры;

- заключительной, включающей бег в медленном темпе, ходьбу, спокойные игры, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольно-переводными испытаниями по общефизической и специальной подготовке, которые проводятся в начале и в конце учебного года.

Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. По результатам педагогических наблюдений на первых занятиях и по результатам контрольных нормативов тренер строит свою работу.

****

**Аннотация**

Дополнительная общеразвивающая программа «Тяжелая атлетика» для учащихся 10-18 лет для детско-юношеских спортивных школ составлена на основе:

- Закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 23 июня 2014 г. № 170-ФЗ);

* Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";
* Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации утверждены Письмом Минспорта России от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554 "Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку";
* Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р);
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 « Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
* Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
* Положение по составлению, согласованию и утверждению дополнительных общеразвивающих программ МАУ ДО «ДЮСШ № 5»

**Педагогическая целесообразность.** Образовательная программа – документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и вне соревновательной деятельности учащихся спортивной школы. Программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организационную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми юным спортсменам для достижения высоких спортивных результатов. Образовательная программа играет важную роль в раскрытии содержания обучения, совершенствования подготовки тяжелоатлетов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств обучающихся в условиях многолетней подготовки.

**Целью** программы является выявление и развитие способностей каждого учащегося, формирование свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям новой жизни.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных **задач**:

* *Познавательные*: приобретение знаний в областях: спорт, физиология, анатомия, биохимия, биомеханика, психология, гигиена, питание и основам спортивной тренировки;
* *Социальные*: воспитание ответственности перед командой, развитие морально-волевых качеств, сознательной дисциплины, помогает реализации своих возможностей, общению. Воспитание спортсменов обладающих высоким уровнем социальной актив­ности и ответственности;

*- Спортивно-оздоровительные*: пропагандирует здоровый образ жизни, способствует повышению уровня всесторонней и специальной физической подготовленности приобретению знаний в технической и тактической подготовке при подготовке и выступлении на соревнованиях; осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, для пополнения сборных команд города Новокузнецка, Кемеровской области, резерва сборной команды России;

* *Прикладные:* подготовка из числа учащихся инструкто­ров-общественников и судей по тяжелой атлетике.

**Этапы реализации программы.** Программа рассчитана на обучение детей с 10 лет: организация образовательного процесса на этапе начальной подготовки от 1 года до 3 лет и на учебно-тренировочном этапе 5 лет; группах спортивного совершенствования (3 года).

**Формы и режим занятий**. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия на этапах подготовки: начальной подготовки - 2 часа в неделю; учебно-тренировочный -3 часа в неделю; в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю – четырех академических часов, а при двух разовых занятиях в день – трех академических часов. Продолжительность одного академического часа составляет 45 минут с обязательным 10-минутным перерывом между ними для отдыха детей и проветривания помещений.

На этап начальной подготовки зачисляются дети в возрасте 10-12лет. На учебно-тренировочный этап зачисляются дети в возрасте 12-15 лет. На этап спортивного совершенствования зачисляются спортсмены, выполнившие вступительные нормативы или получившие 3 разряд. Перевод по годам обучения осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

В зависимости от этапа подготовки учебно-тренировочный процесс должен быть направлен на решение следующих основных задач:

На этапе начальной подготовки: укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике тяжелоатлетических упражнений, формирование интереса к тяжелоатлетическому спорту, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях и начальных навыков работы в качестве ассистента судей и тренера, выполнить контрольно-переводные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап.

На учебно-тренировочном этапе: дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях, приобретение знаний и навыков тренера и судьи, выполнение нормативов I спортивного разряда.

На этапе спортивного совершенствования: дальнейшее повышение всестороннего физического развития, совершенствование качеств, необходимых тяжелоатлетам, совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, повышение уровня волевых качеств и психологической подготовленности, приобретение соревновательного опыта, получение званий тренера-общественника и судьи по тяжелой атлетике, подтверждение нормативов I спортивного разряда и выполнение нормативов КМС и МС.

На учебно-тренировочный этап зачисляются учащиеся, прошедшие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнившие установленные программой контрольно-переводные нормативы.

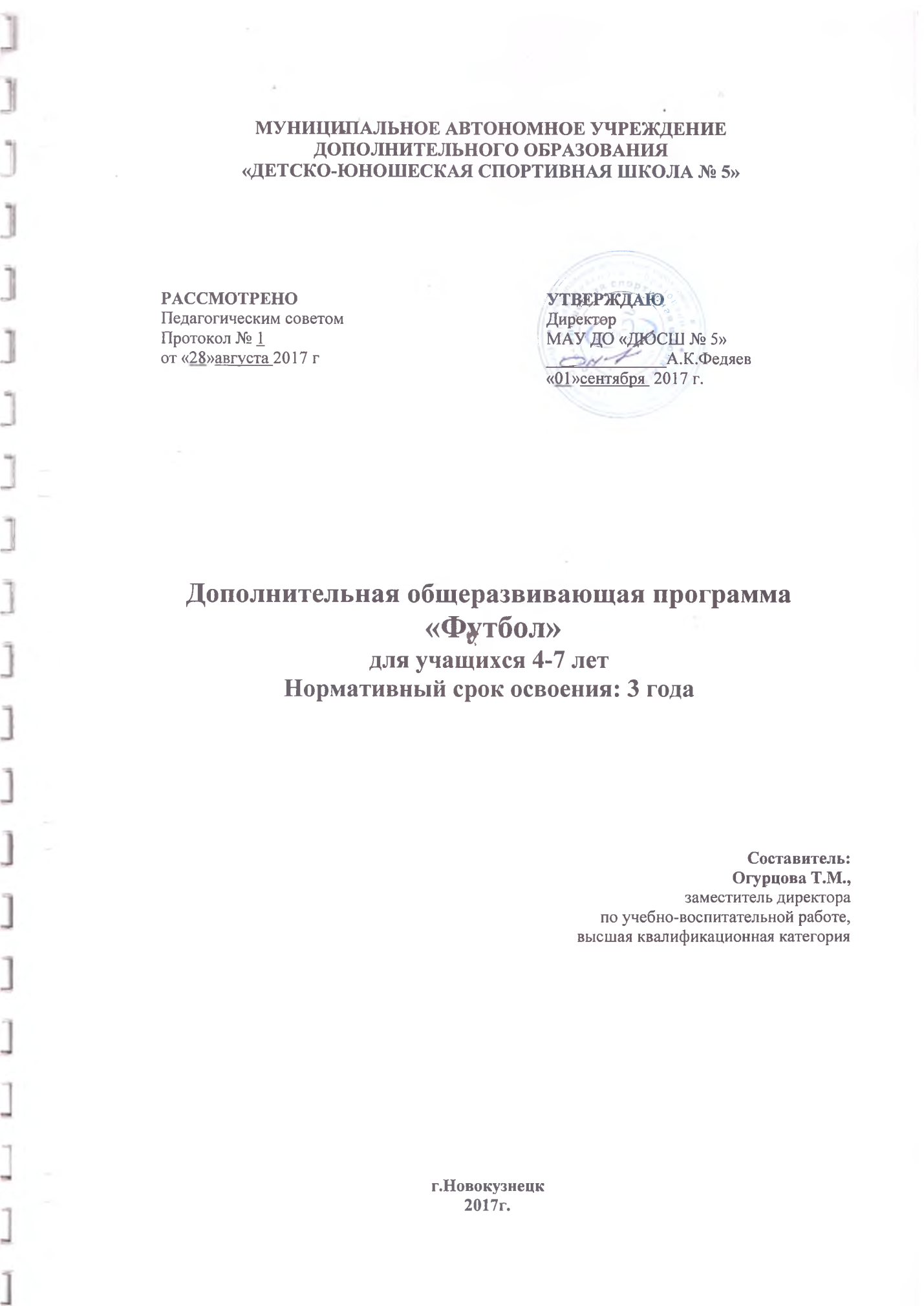
Продолжительность одного занятия на этапе начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, на учебно-тренировочном этапе – четырех.

Программа составлена так, что для каждого года обучения излагается новый материал. Учебный материал по технической и физической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в спортивных группах являются:

1. Выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке.
2. Выполнение объемов учебно-тренировочной нагрузки по специальной физической подготовке.
3. Овладение знаниями теории тяжелоатлетического спорта и практическими навыками проведения соревнований.
4. В группах спортивного совершенствования - успешное выступление в соревнованиях.
5. Выполнение норм кандидата в мастера спорта и мастера спорта России.

Организация и проведение соревнований.

****

**Аннотация**

Дополнительная общеразвивающая программа дополнительного образования «Футбол» для детей 4-7 лет для детско-юношеских спортивных школ составлена на основе:

- Закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 23 июня 2014 г. № 170-ФЗ);

* Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";
* Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации утверждены Письмом Минспорта России от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554 "Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку";
* Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р);
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 « Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
* Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
* Положение по составлению, согласованию и утверждению дополнительных общеразвивающих программ МАУ ДО «ДЮСШ № 5»

**Актуальность.** Основание для разработки дополнительной общеразвивающей программы дополнительного образования «Футбол» явилось желание помочь юным спортсменам грамотно организовать и безопасно проводить занятия спортом, воспитать стойкий интерес к спорту, создать предпосылки у учащихся к занятиям футболом.

Занятия футболом в полной мере обеспечивают сохранение и укрепление здоровья детей, формируют жизненно-важные двигательные умения и навыки. Привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности. Вовлечение детей в спортивную деятельность в раннем возрасте, приобретения навыков подготовки и безопасного поведения в спортивном зале и является актуальностью данной программы.

Программа сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям и условиям работы тренеров-преподавателей ДЮСШ.

**Отличительной особенностью программы** является то, что данная программа рассчитана для детей 4-7 лет, она способствует самоопределению учащегося, создает основу для дальнейшего занятия футболом.

**Цель программы**: формирование здорового образа жизни, развитие физических, нравственных способностей детей.

Для достижения данной цели решаются следующие **задачи:**

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

- овладение техническими приемами, которые наиболее часто применяются в игре и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;

- воспитание элементарных навыков судейства;

- изучение начальных сведений о самоконтроле;

- приобретение опыта участия в соревнованиях;

**Этапы реализации программы.** В данной программе определена общая последовательность изучения программного материала. Что позволит придерживаться в работе единого направления в воспитательно-образовательном процессе.

Программа составлена для детей 4-7 лет, нормативный срок освоения 3года. Режим работы рассчитан на 38 недель учебного года – 2 раза в неделю по одному академическому часу, в соответствии с возрастными особенностями детей, непосредственно в условиях спортивной школы. Продолжительность одного академического часа составляет – 45 минут.

**Формы и режим занятий.** Программа построена с учетом единства теоретической и общей физической подготовки; непрерывности воспитательно-образовательного процесса, постепенного и максимального увеличения физических нагрузок, а также с учетом методов, применяемых на занятиях: метод строго регламентированных упражнений, метод целостного разучивания по частям, повторный, игровой, словесный методы.

В качестве основного принципа организации воспитательно-образовательного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий. В этом случае воспитательно-образовательный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи сохранения и укрепления здоровья детей, развития у них специфических качеств, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям футболом.

Учебный материал распределяется на каждый год обучения по возрастающей сложности материала.

В содержательную часть программы входят: теоретическая подготовка, общефизическая подготовка, контрольные нормативы.

**Режим занятий.** Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий. На проведение теоретического занятия тренер-преподаватель может отводить все время учебно-тренировочного занятия или фрагмент занятия в процессе практического занятия (15-20 мин). Учебный материал распределяется на весь период обучения.

Каждое практическое занятие состоит из трех частей:

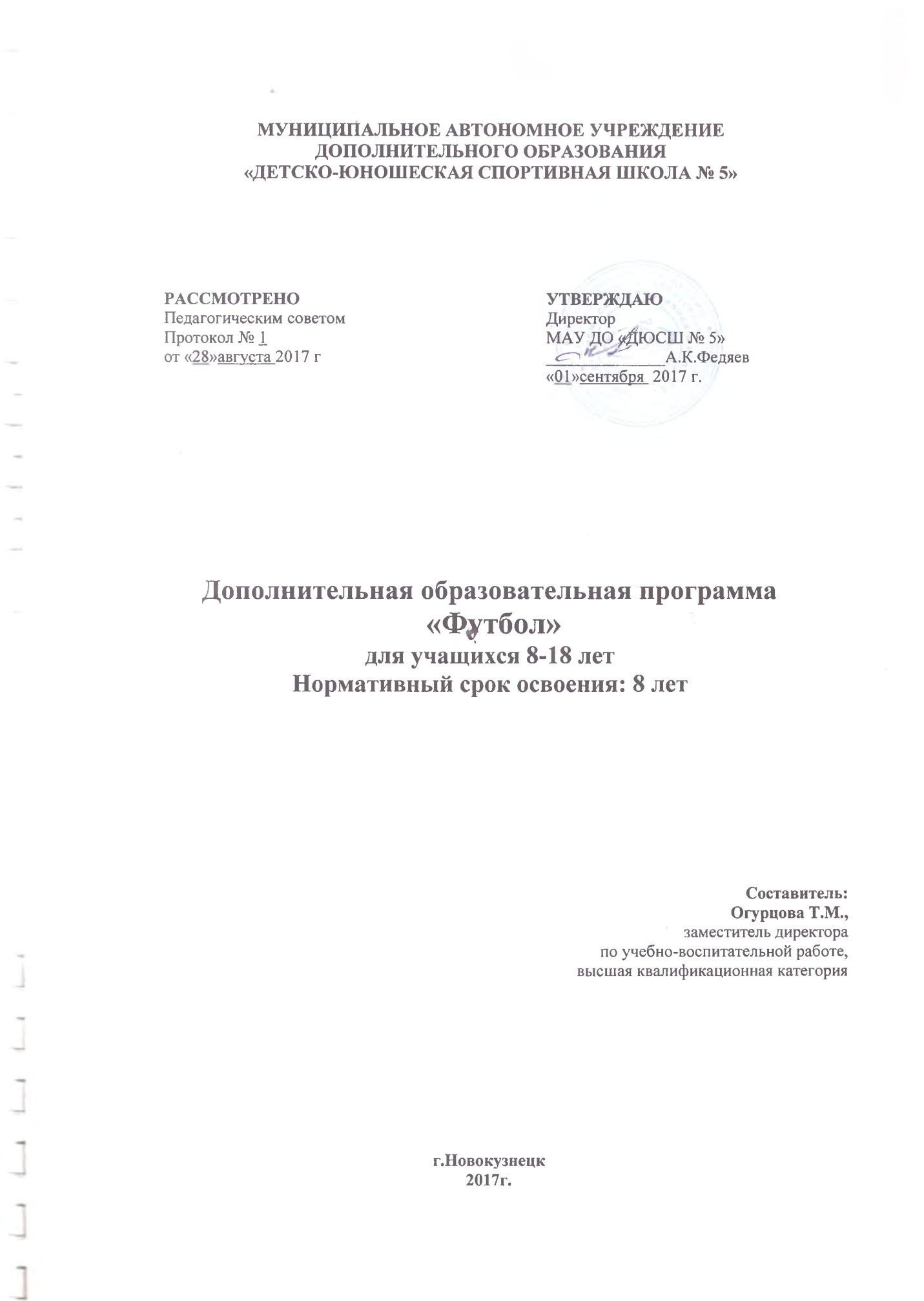
- подготовительной, куда включаются упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;

- основной, в которой выполняются упражнения в лазании, равновесии, упражнения из различных видов спорта, упражнения по специализации, подвижные и спортивные игры;

- заключительной, включающей бег в медленном темпе, ходьбу, спокойные игры, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольно-переводными испытаниями по общефизической и специальной подготовке, которые проводятся в начале и в конце учебного года.

Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. По результатам педагогических наблюдений на первых занятиях и по результатам контрольных нормативов тренер строит свою работу.

****

**Аннотация**

Дополнительная общеразвивающая программа дополнительного образования «Футбол» для учащихся 8-18 лет для детско-юношеских спортивных школ составлена на основе:

- Закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 23 июня 2014 г. № 170-ФЗ);

* Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";
* Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации утверждены Письмом Минспорта России от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554 "Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку";
* Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р);
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 « Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
* Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
* Положение по составлению, согласованию и утверждению дополнительных общеразвивающих программ МАУ ДО «ДЮСШ № 5»

**Педагогическая целесообразность.** Образовательная программа – документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и вне соревновательной деятельности учащихся спортивной школы. Программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организационную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности с качествами. Образовательная программа играет важную роль в раскрытии содержания обучения, совершенствования подготовки футболистов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств обучающихся в условиях многолетней подготовки.

**Актуальность.** Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучению футболу детей, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

Таким образом, новизна и актуальность программы заключается в умелом сочетании различных форм работы, направленных на развитие детей с опорой на психологические, возрастные особенности и применением различных технологических техник.

**Отличительная особенность программы.** Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития учащихся. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля).

**Цель программы:** разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

На основе полноценного использования факторов физической культуры, реализовать возможности оптимального физического развития людей, всестороннего совершенствования свойственных каждому человеку физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и моральных качеств, характеризующих активную личность, обеспечивать на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной общественно значимой работе.

Формирование потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и футболом. Укрепление здоровья.

Изложенный в программе материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает **решение следующих** **задач:**

* содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья учащихся;
* воспитание смелых, волевых, дисциплинированных и всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд района, области;
* обучение технике и тактике футбола;
* подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по футболу;
* оказание помощи общеобразовательным школам в организации спортивно-массовой работы по футболу;