

Управление образования Администрации города Великие Луки  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Инженерно – экономический лицей»

Принято на заседании  
педагогического совета

Протокол №1  
от «29» августа 2023 г.

Утверждаю:  
Директор лицея  
\_\_\_\_\_ Ю.А. Ярышкина

Приказ № 55 от 1 сентября 2023 года

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

**«Общая физическая подготовка»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок освоения: 1 год.

Уровень освоения программы: базовый.

Возраст детей: 11-13 лет

Разработчик:  
Красовский А.С.  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории

г.Великие Луки, 2023

## Содержание

	Стр.
1. Информационная карта программы	3
2. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	4
2.1. Пояснительная записка	4
2.2. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы	5
2.3. Содержание программы	6
2.4. Планируемые результаты	8
3. Комплекс организационно-педагогических условий	9
3.1. Календарный учебный график	9
3.2. Условия реализации программы	9
3.3. Формы контроля (аттестации)	9
3.4. Оценочные материалы	10
3.5. Методическое обеспечение	11
4. Рабочая программа воспитания	13
4.1. Цель и задачи воспитательной работы	13
4.2. Формы и содержание деятельности воспитательной работы	14
4.3. Планируемые результаты	14
4.4. Календарный план воспитательной работы	15
5. Рабочая программа курса	17
6.1. Список литературы для педагогов	19
6.2. Список литературы для детей и родителей	20

## 1. ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>Учреждение</b>	Муниципальное автономное учреждение «Инженерно – экономический Лицей»
<b>Наименование образовательной программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП»
<b>Сведения о разработчике программы</b>	
<b>Ф. И. О., должность</b>	Красовский Александр Сергеевич, учитель физической культуры, первой квалификационной категории
<b>Сведения о программе</b>	
<b>Нормативная база</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».</li> <li>- Приказ министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» <ul style="list-style-type: none"> <li>- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».</li> <li>- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерством) образования и науки Российской Федерации от 18.11. 2015 № 09-3242.</li> <li>- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Область применения</b>	Дополнительное образование
<b>Направленность</b>	Физкультурно - спортивная
<b>Тип программы</b>	Общеразвивающая
<b>Уровень</b>	Базовый
<b>Возраст детей</b>	11-13 лет
<b>Продолжительность обучения</b>	1 год
<b>Цель программы</b>	Способствовать развитию у обучающихся физических качеств, двигательных умений и навыков.
<b>Форма обучения</b>	Очная

## **2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно- спортивную направленность. Программа составлена на основе материала, который изучается на уроках физической культуры в общеобразовательной школе исходя из содержания примерной федеральной программы (В. И. Лях, М.Ю. Виленский).

**Актуальность** данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

**Отличительными особенностями** программы по общей физической подготовке является:

- направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)

- объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью;

- учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задаёт определённую логику в освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

- учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений. В зависимости от материально-технической оснащённости, интересов самих воспитанников, школьным методическим советом определяется в качестве учебного материала та или иная система физических упражнений

**Новизна** данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углублённое изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

**Адресат программы.**

Программа рассчитана на детей в возрасте 11 – 13 лет, проявляющих интерес здоровому образу жизни. Содержание программы разработано с учетом психолого-педагогических особенностей данного возраста.

## 2.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель:** создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

В соответствии с целью формируются следующие задачи:

**Образовательные:**

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

**Воспитательные:**

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

## 2.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теория	10	10	0	Наблюдение
2.	Общеразвивающая гимнастика	28	0	28	Выполнение практических заданий
3.	Корригирующая гимнастика	17	0	17	Выполнение практических заданий
4.	Оздоровительная гимнастика	20	0	20	Выполнение практических заданий
5.	Оздоровительный бег	20	0	20	Выполнение практических заданий
6.	Интегральная подготовка	30	0	30	Выполнение практических заданий
7.	Контрольные нормативы	4	0	4	Нормативы
8.	СФП	15	0	15	Выполнение практических заданий
	Итого	144	10	134	

**Раздел 1. Основы знаний. (3 часа).**

**Тема № 1. Травматизм в спорте, причины. (1 час).**

*Теория.* Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок;
- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена;
- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований;
- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача;
- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок;

*Ожидаемый результат.* Знание и соблюдение правил техники безопасности по ОФП.

*Формы контроля:* беседа, инструктаж.

**Тема № 2.** Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (2 часа).

*Теория.* Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль.

*Ожидаемый результат.* Знание правил личной гигиены, соблюдение режима дня.

*Формы контроля:* беседа.

**Тема № 3.** Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь (1 час).

*Теория.* Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

*Ожидаемый результат.* Соблюдение правил поведения в спортивном зале и спортивной площадке, знание правил соревнований, умение правильно использовать спортивные оборудование и инвентарь на занятиях в группах ОФП.

*Формы контроля:* беседа, контрольное тестирование.

**Раздел 2.** Общая физическая подготовка (ОФП). (100 часов)

1. Строевые упражнения. (5 часов)

*Практика.* Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.

*Ожидаемый результат.* Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). (28 часов)

*Практика.* Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.

*Ожидаемый результат.* Овладение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

3. Дыхательная гимнастика. (3 часа)

*Практика.* Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

*Ожидаемый результат.* Научить детей правильно вдыхать через нос. Добиваться активной вентиляции легких детей. Воспитать ценностное отношение к ЗОЖ.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

4. Корректирующая гимнастика. (17 часов)

*Практика.* Гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» дыхания. комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

*Ожидаемый результат.* Научить детей навыкам правильной осанки.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

#### 5. Оздоровительная гимнастика. (20 часов)

*Теория.* Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

*Практика.* Комплексы упражнений на растяжку. Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника.

*Ожидаемый результат.* Знание и правильное выполнение комплексов лечебной физической культуры.

*Форма контроля:* беседа, выполнение контрольных упражнений.

#### 6. Оздоровительный бег. (17 часов)

*Практика.* Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.

*Ожидаемый результат.* Овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

#### 7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. (10 часов)

*Теория.* Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

*Практика.* Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

*Ожидаемый результат.* Развить навык взаимодействия учащихся, ловкость, внимание, координацию движений.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений

#### Раздел 3. Двухсторонние игры. (37 часов)

*Теория.* Объяснение правил игры.

*Практика.* Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

*Волейбол:* специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

*Мини-футбол (футбол):* специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

*Ожидаемый результат.* Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

*Форма контроля:* беседа, выполнение контрольных упражнений.

#### Раздел 5. Контрольные нормативы. (4 часа)

*Практика.* Сдача нормативов.

*Ожидаемый результат.* Высокий уровень физической подготовки учащихся.

*Форма контроля:* беседа, выполнение контрольных упражнений.

## **2.4. Планируемые результаты**

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;

- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Учащиеся должны знать:**

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

**Уметь:**

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и само страховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья;

### **3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.**

#### **3.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.**

Год обучения	1-й
Количество учебных недель	36
Количество учебных часов	144
Комплектование группы	01 - 04. 09. 2023 г.
Дата начала учебного периода	04.09.2023 г.
Дата окончания учебного периода	31.05.2023 г.
Продолжительность каникул	0
Режим занятий	2 раза в неделю по 2 академических часа

#### **3.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

Для реализации образовательной программы необходимо:

***Кадровое обеспечение:***

- педагогические работники.

***Информационное обеспечение:***

- видео, фото, интернет – источники, электронные образовательные и сетевые ресурсы.

### ***Материально-техническое обеспечение***

- спортивный зал;
- спортивное оборудование (баскетбольные щиты или стойки, волейбольные стойки, футбольные ворота, кольцо, гимнастические снаряды);
- спортивный инвентарь (баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, насос, секундомер, свисток, конусы, разлетайки, волейбольная сетка, утяжелители);
- спортивная форма (шорты, футболка, спортивная обувь);

### **3.3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ**

#### **ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.**

Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

- практический (выполнение практических заданий);
- наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);
- работа с литературой (изучение, составление плана).

#### **Формы контроля:**

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

### **3.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

По окончании курса во всех учебных группах проводятся зачёты в виде сдачи нормативов, заданий на теорию и практику. Их целью становится не столько определение уровня освоения двигательных умений, сколько повторение и закрепление материала.

Практические нормативы, которые должна сдать учебная группа, характеризует эффективность программы. Нормативы сдаются в начале и в конце курса.

№ п/п	Наименование	1 год		2 год		3 год		4 год	
		М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.
1.	Бег 10 м (сек)			2.8- 2.7	3.0- 2.8	2.5- 2.1	2.6- 2.2	2.3- 2.0	2.5- 2.1
2.	Бег 30 м (сек)	10.5- 8.5	10.7- 8.7	9.2- 7.9	9.8- 7.3	8.4- 7.6	8.9- 7.7	8.0- 7.4	8.7- 7.8

3.	Челночный бег 3 x 10 м(сек)	14.5-13.5	15.8-14.7	13.2-12.2	14.5-13.2	12.0-11.2	13.2-12.2	11.2-9.9	12.0-10.5
4.	Прыжок с места (см)	55-70	50-65	70-100	65-95	85-105	80-100	100-125	95-120
5.	Прыжки через скакалку(раз)			1-3	2-5	3-15	3-20	7-21	15-45
6.	Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1кг (см)	117-185	100-178	187-270	138-221	221-303	156-256	242-360	193-331
7.	Метание правой, метание левой 150гр(м)	2.5-5.5	2.4-5.2	3.9-7.5	3.5-5.9	4.4-9.8	3.3-8.3	6.0-13.9	5.5-11.8
		2.0-4.8	1.8-3.7	1.8-3.7	2.5-4.5	3.2-5.9	3.0-5.7	5.0-10.8	4.6-8.0
8.	Подбрасывание и ловля мяча(раз)	5-10	5-10	15-25	15-25	26-40	26-40	45-60	45-60
9.	Отбивание мяча(раз)	5-7	5-7	7-10	7-10	10-15	10-15	10-20	10-20
10.	Перебрасывание мяча в паре разными способами R,m.	1-1.5	1-1.5	1.5-2.5	1.5-2.5	3.0-4.0	3.0-4.0	3.0-5.0	3.0-5.0
11.	Статическое равновесие (сек)	10	10	12-20	15-28	25-35	30-40	35-42	45-60
12.	Подъем туловища (раз)			11-17	10-15	12-25	11-20	15-30	14-28
13.	Наклон вперед, ноги вместе (см)	1-2	2-3	3-6	6-9	4-7	7-10	5-8	8-12
14.	Бег на выносливость (м)	300-450	200-350	600-750	450-750	680-1500	650-1200	900-2000	700-1800

### **3.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты, домашние задания.

#### **Эффективность реализации программы:**

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации.

Занятия проводятся 2 раза неделю по 2 часа.

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

#### **4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

На начальном этапе работы с детьми и подростками важнейшей задачей является формирование спортивного интереса, дисциплины, образного мышления. Огромную роль играет мотивация учащихся на достижение определенного результата. С первых дней занятий следует начинать воспитание дисциплинированности и трудолюбия. Ведущее место в формировании нравственного сознания детей принадлежит методам убеждения, поощрения (одобрения, похвалы), наказания (замечание, устный выговор, разбор поступка). Спортивный коллектив – важный фактор нравственного формирования личности. В решении задач по сплочению коллектива целесообразно включать в работу проведение спортивных и тематических праздников, дней здоровья и другие формы работ. Не менее важная задача в деятельности педагога - воспитание волевых качеств. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей. Для их преодоления используются необычные для детей волевые напряжения. Поэтому одним из методов воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, также эффективным средством являются систематические занятия. В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение учебно-тренировочных занятий. Занятия должны начинаться с построения, учета посещаемости и всегда в одно и то же время. Это организует и дисциплинирует занимающихся. Педагог не должен оставлять без внимания ни одного, даже мелкого нарушителя дисциплины. В зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания педагог может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишив права посещения занятий на определенный срок. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если учащийся осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснениями и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение. С целью же поощрения педагог может применять одобрение, похвалу, благодарность. Применяя те или иные средства и методы воспитания, педагог должен исходить из индивидуальных способностей учащихся. Одна из задач педагога – это научить детей организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний педагога, но и нужно чтобы учащийся постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарем.

#### **4.1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**Цель** воспитания по программе - развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

**Задачами** воспитания по программе являются:

— усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

— формирование и развитие личностного отношения детей к танцевальным занятиям, аэробике, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

— приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:  понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни

- безопасного поведения; 
- культура самоконтроля своего физического состояния; 
- стремление к соблюдению норм спортивной этики; 
- уважение к старшим, наставникам; 
- дисциплинированность, трудолюбие, воля, ответственность; 
- сознание ценности физической культуры, эстетики спорта; 
- интерес к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; 
- стремление к командному взаимодействию, к общей победе.

#### **4.2. ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период).

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); методы одобрения и осуждения поведения

детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

#### **4.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств.
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

#### **4.4. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

№ п/п	Название мероприятия	Цель мероприятия	Сроки проведения	Практический результат, информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Неделя спорта	Привлечение к регулярным занятием физической культурой, повышение эмоционального настроения, воспитание взаимовыручки, самостоятельности, чувства ответственности.	Сентябрь	Фото и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе ВКонтакте.
2	Участие в организации Спортивного праздника «Папа,	Воспитание активной гражданской позиции, формирование лидерских и	Октябрь	Фото и видеоматериалы с участием детей, заметка в

	мама, я – спортивная семья»	нравственно-этических качеств, популяризация идей волонтерства.		школьной группе ВКонтакте.
3	Спортивные состязания, приуроченное Дню защитника отечества.	Воспитание у учащихся чувства гордости и уважения к Российским Вооружённым Силам, осознания необходимости качественной подготовки к службе в рядах Вооружённых Сил формирование стремления к победе, гармонии совершенства, физического и духовного начала.	Февраль	Фото и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе ВКонтакте.
4	«День здоровья»	Формирование у обучающихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья. Популяризация занятий спортом.	Апрель	Фото и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе ВКонтакте
5	Участие в городских конкурсах и соревнованиях	Воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовнонравственных ценностей РФ. Поддержка и развитие способностей и талантов у детей и молодежи, самоопределение и профессиональная ориентация обучающихся.	Согласно календарю событий	Фото и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе ВКонтакте.

## 5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА

Дата		Тема занятия	Количество часов		Оборудование и инвентарь
Месяц	Неделя		Теория	Практика	
Сентябрь	1 неделя	Вводное занятие. Травматизма в спорте, причины и их профилактика.	2	2	Лег-ие дорожки, конусы, секундомер.

Дата		Тема занятия	Количество часов		Оборудование и инвентарь
Месяц	Неделя		Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Строевые упражнения и команды. Спортивная гимнастика.</b>					
Сентябрь	2 неделя	Строевые упражнения	0	4	Лег-ие дорожки, скакалки.
Сентябрь	3 неделя	Общеразвивающие упражнения без предметов	0	4	Перекладина.
Сентябрь	4 неделя	Общеразвивающие упражнения с партнёром	0	4	Легк-ие дорожки.
Октябрь	1 неделя	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	3	Валики, маты.
Октябрь	2 неделя	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	0	4	Перекладина и брусья.
Октябрь	3 неделя	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	0	4	Опорный мост, лягушка.
Октябрь	4 неделя	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	0	4	Брусья, кольца.
Ноябрь	1 неделя	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	3	Помост, кольца, канат.
Ноябрь	2 неделя	Акробатические упражнения	0	4	Маты, опорный мост.
Ноябрь	3 неделя	Акробатические упражнения	0	4	Маты, перекладина, брусья.
Ноябрь	4 неделя	Преодоление полосы препятствий	0	4	Барьеры, конусы.
Декабрь	1 неделя	Правила спортивной гимнастики	1	3	
Декабрь	2 неделя	Выполнение гимнастических упражнений	0	4	Маты, валики.
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>					
Декабрь	3 неделя	Выполнение гимнастических упражнений	0	4	Маты, гимнаст-ие палки.

Дата		Тема занятия	Количество часов		Оборудование и инвентарь
Месяц	Неделя		Теория	Практика	
Декабрь	4 неделя	Выполнение гимнастических упражнений	0	4	Маты, скакалки.
Январь	1 неделя	Правила легкой атлетики	1	3	
Январь	2 неделя	Оздоровительный бег:	0	4	Легк-ие дорожки.
Январь	3 неделя	Бег на короткие дистанции	0	4	Колодки.
Январь	4 неделя	Бег на короткие дистанции	0	4	Колодки.
Февраль	1 неделя	Эстафетный бег	1	3	Эстафетные палочки.
Февраль	2 неделя	Кросс 500 метров	0	4	Легк-ие дорожки.
Февраль	3 неделя	Кросс 1000 метров	0	4	Легк-ие дорожки.
Февраль	4 неделя	Кросс 3000 метров.	0	4	Пересеченная местность.
<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>					
Март	1 неделя	Оздоровительная гимнастика	1	3	Секундомер, конусы.
Март	2 неделя	Прыжки в длину с разбега	0	4	Сектор для прыжка.
Март	3 неделя	Прыжки в высоту с разбега	0	4	Сектор для прыжка в высоту.
Апрель	1 - 2 неделя	Правила спортивных игр. Баскетбол	1	7	Баскетбольные щиты, кольца, мячи.
Апрель	3 - 4 неделя	Волейбол.	0	8	Волейбольные стойки, сетка, мячи.
Май	1 - 2 неделя	Футбол.	1	7	Футбольные ворота, мячи.
Май	3 неделя	Контрольные игры	0	4	Футбольные ворота, мячи, табло.
Май	4 неделя	Контрольные испытания	0	4	
<b>Всего: 144 часа</b>			<b>10</b>	<b>134</b>	

### 6.1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ.

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999 г.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М., 1999 г.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986 г.

4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007 г.
5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1- 4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975 г.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980 г.
7. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010 г.
8. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979 г.
9. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997 г.
10. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. ,1980 г.
11. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985 г.
12. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008 г.
14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998 г.
15. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998 г.
16. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996 г.
17. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980 г.
18. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.
19. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999 г.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000 г.

## **6.2. Список литературы для детей и родителей**

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик»,2002 г.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги»,2007 г.
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2010 г.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.,1981 г.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003 г.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998 г.
7. Куприянич Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005 г.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2010 г.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004 г.

