

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа «Школа будущего»**

238311, Калининградская область, Гурьевский район, п. Большое Исаково,
улица Анны Бариновой, д.1

«Рассмотрено»
Протокол заседания
педагогического совета
МБОУ СОШ «Школы будущего»
(протокол от 31.08.2023г. № ___)



«Утверждено»
Директор
/Голубицкий А.В./
приказ № ____ от 01 сентября 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа Физкультурно-спортивная направленность
«Атлетическая гимнастика»
Возраст учащихся: 5-11 класс
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель: Гулидов А.Ю.
Учитель физкультуры.

п. Большое Исаково, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Данная программа секции «Атлетической гимнастики» разработана для реализации в основной школе и рассчитана на возраст 11 – 15 лет (5 – 11 классы). Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение КУ (контрольных упражнений), участие в спортивных соревнованиях различного уровня и сдаче норм ГТО.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

ОФП-это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для школьника, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП-это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика» имеет Физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы

Программа с базовым уровнем освоения.

Актуальность образовательной программы.

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие обучающиеся нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны.

Современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление

позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности кружковцев решает данная программа.

Педагогическая целесообразность образовательной программы.

Обучающиеся не только обучаются сами, но и передают свои знания другим: работают с учащимися начальной школы, разрабатываются наглядные пособия.

Практическая значимость образовательной программы

очевидна, так как в процессе реализации программы воспитывается социально значимая личность: у обучающегося вырабатываются жизненно необходимые навыки, совершенствуются нравственные качества. Применение больших и предельных нагрузок воспитывает физические и волевые качества, необходимые не только в спорте, но и в повседневной жизни. Воспитание выносливости, терпения, умения работать через «не могу» входят в число важнейших задач тренировки. Также подростки повышают образовательный уровень в области анатомии, физиологии, спортивной медицине, методике занятий с отягощениями.

Практическая значимость образовательной программы

На уроках дети научатся:

- не бояться трудных задач и подходить к ним с интересом;
- принимать решения, ориентируясь на свои возможности;
- продуктивно взаимодействовать в разных командах;
- быстро и интуитивно принимать решения;
- ориентироваться в нестандартных ситуациях;
- быть ловкими и скоординированными.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

Распределение учебного материала по возрастным группам в данной программе определяется несколькими важными факторами:

- Принцип программно-целевого подхода, направленный на
- практический результат;
- Принцип доступности знаний, их расшифровка и конкретизация с
- учетом особенностей познавательной деятельности;
- Принцип актуализации знаний и умений, мотивированность всех
- ситуаций с точки зрения реальных потребностей обучающихся;
- Принцип индивидуализации и дифференциации;
- Принцип здоровье сбережения;
- Принцип непрерывности.

Отличительные особенности программы

Для того, чтобы прийти к поставленным задачам, мы будем осваивать многофункциональное пространство зала: лазить, бегать, прыгать; придумывать и запоминать сложные путешествия, решать и придумывать интересные двигательные задачи, играть в подвижные игры и создавать собственные. В итоге ученики научатся действовать в трудных,

нестандартных ситуациях безопасно и осознанно, научатся не бояться сложности задач и изменять их под свои возможности, научатся конструктивно решать задачи со сверстниками и взрослыми, быстро мобилизоваться в нестандартных ситуациях, дружить и быть внимательными к другим людям.

Цель образовательной программы:

совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма школьника неблагоприятным влияниям внешней среды посредством физических упражнений.

Задачи образовательной программы.

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать кружковцев;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм воспитанников;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности воспитанника;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей 5-11 классов. Набор детей в объединение – свободный

Особенности организации образовательного процесса.

«Чемпион» программа является бесплатной для обучающихся. Набор детей в объединение – свободный, группа формируется из числа обучающихся МБОУ СОШ Школы будущего. Принцип формирования групп: свободный

Программа объединения предусматривает групповые,
Состав групп 10-15 человек.

Форма обучения по образовательной программе.

Форма обучения- очная

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год -70 Продолжительность занятий -45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу 2 час. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы- один год. На полное освоение программы требуется 72 часа, включая индивидуальные консультации, соревнования, сборы.

Основные методы обучения

В программе используются следующие методы обучения:

- метод создания ситуации успеха;
- метод создания творческого поиска;
- метод организации взаимодействия обучающихся друг с другом;
- метод взаимодействия обучающегося и педагога;
- метод формирования ответственности и ответственности.

Формы работы: групповые и индивидуальные.

Методы и приемы обучения: игровые, словесные, практические.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного

учебного материала;

- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики,

подвижных игр, спортивных игр;

- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Планируемые результаты освоения программы «Атлетическая гимнастика»:

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям сердечных сокращений;
- взаимодействовать с воспитанниками в процессе занятий ОФП.

Механизм оценивания образовательных результатов.

освоения программы осуществляется следующим образом:

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;

Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

- итоговый контроль умений и навыков (Приложение 1).

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Методическое обеспечение Основные формы занятий

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации воспитанников. На каждом занятии решается комплекс взаимосвязанных задач:

образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к воспитанникам с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато - географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

Кадровое обеспечение реализации образовательной программы:

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее профессиональное образование без предъявления к стажу педагогической работы или лицо, не имеющее соответствующего образования, но обладающее достаточным практическим опытом, знаниями, умениями и выполняющее качественно и в полном объеме возложенные на него должностные обязанности, представленное по рекомендации директора учреждения, в порядке исключения, на должность педагога дополнительного образования.

Материально-технические условия. (обеспечение).

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Чемпион» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1 год обучения 70 часа(2 часа в неделю.)

Тема 1 . Вводное занятие (1 час)

Теория :Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале , на спортивном оборудовании.

Практика: Просмотр видео материалов, решение тестовых заданий.

По завершении темы предусмотрен устный опрос.

Тема 2. Легкая атлетика (16 часов)

Теория: теоретические знания осваиваются в процессе практических занятий.

Практика: Техника безопасности во время занятий л/а. Бег на короткие дистанции.

Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш.

Бег на время на дистанции 30. 60м.

Бег на время на дистанции 100м.

Бег по пересечённой местности.

По завершении каждой темы предусмотрен контрольный норматив.

Тема 3. Подвижные игры (8 часов)

Теория: теоретические знания осваиваются в процессе практических занятий.

Практика: Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Пионербол. Ловля мяча, летящего на средней высоте.

Пионербол с элементами волейбола. Ловля мяча, летящего высоко.

Учебно-тренировочная игра.

Учебно-тренировочная игра.

По завершении каждой темы предусмотрены Соревнования.

Тема 4 Спортивные игры: Футбол Волейбол Баскетбол Настольный теннис (47 часов)

Теория: теоретические знания осваиваются в процессе практических занятий.

Практика: Техника безопасности во время занятий футболом. Удары по мячу с места, с хода.

Ведение и обводка. Отбор мяча.

Финты. Выбивания.

Отбор мяча. Вбрасывание мяча.

Вбрасывание мяча. Игра вратаря.

Соревнования. Тренировочная игра.

Баскетбол

Техника безопасности во время занятий баскетболом. Перемещения и остановки. Учебная игра.

Ловля и передача мяча. Учебная игра.

Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками.

Броски мяча в кольцо после ведения.

Выбивание мяча при ведении и броске.

Борьба за мяч, отскочивший от щита.

Учебно-тренировочная игра.

Волейбол

Техника безопасности во время занятий волейболом. Приём мяча. Передача мяча.

Приём мяча. Передача мяча.

Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу.

Нападающий удар. Блокирование мяча.

Учебно-тренировочная игра. Соревнования.

Баскетбол

Техника безопасности во время занятий баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Отвлекающие приемы.

Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.

Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.

Овладение мячом и противодействия. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра.

Групповые тактические действия в нападении и защите. Игра.

Командные тактические действия в нападении и защите. Игра.

По завершении каждой темы предусмотрены Соревнования.

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-

2.	Техника безопасности во время занятий ОФП			
3.	Лёгкая атлетика	16	-	16
4.	Подвижные игры	7	-	7
5.	Спортивные игры:	47	-	47
	Футбол	10	-	10
	Волейбол	11	-	11
	Баскетбол	13	-	13
	Настольный теннис	13		13
6.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
7.	ИТОГО	72	1	69

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения
1.	Техника безопасности во время занятий ОФП. Система планирования тренировки спортсмена: многолетнее, годовое, оперативное планирование. Индивидуальный план тренировки.	
Лёгкая атлетика		
2.	Техника безопасности во время занятий л/а. Бег на короткие дистанции.	
3.	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	
4.	Ускорения; бег по повороту; финиш.	
5.	Бег на время на дистанции 30. 60м.	
6.	Бег на время на дистанции 100м.	
7.	Бег по пересечённой местности.	
Футбол		
8.	Техника безопасности во время занятий футболом. Удары по мячу с места, с хода.	
9.	Ведение и обводка. Отбор мяча.	
10.	Финты. Выбивания.	
11.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	
12.	Вбрасывание мяча. Игра вратаря.	
13.	Соревнования. Тренировочная игра.	
Баскетбол		
14.	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Перемещения и остановки. Учебная игра.	
15.	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	
16.	Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками.	
17.	Броски мяча в кольцо после ведения.	
18.	Выбивание мяча при ведении и броске.	
19.	Борьба за мяч, отскочивший от щита.	
20.	Учебно-тренировочная игра.	

Подвижные игры с мячом		
21.	Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Пионербол. Ловля мяча, летящего на средней высоте.	
22.	Пионербол с элементами волейбола. Ловля мяча, летящего высоко.	
23.	Учебно-тренировочная игра.	
24.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	
Волейбол		
25.	Техника безопасности во время занятий волейболом. Приём мяча. Передача мяча.	
26.	Приём мяча. Передача мяча.	
27.	Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу.	
28.	Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу.	
29.	Нападающий удар. Блокирование мяча.	
30.	Нападающий удар. Блокирование мяча.	
31.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	
Баскетбол		
32.	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Отвлекающие приемы.	
33.	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	
34.	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.	
35.	Овладение мячом и противодействия. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра.	
36.	Групповые тактические действия в нападении и защите. Игра.	
37.	Командные тактические действия в нападении и защите. Игра.	
Подвижные игры с мячом		
38.	Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Перестрелка с 1 мячом.	
39.	Перестрелка с 2 и 3 мячами.	
Настольный теннис		
40.	Техника безопасности во время занятий настольным теннисом. Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком.	
41.	Игра толчком справа и слева.	
42.	Атакующие удары по диагонали.	
43.	Атакующие удары по линии.	
44.	Игра в защите.	

45.	Выполнение подач разными ударами.	
46.	Игра в разных направлениях.	
47.	Игра на счет разученными ударами.	
48.	Игра с коротких и длинных мячей.	
49.	Групповые игры.	
50.	Отработка ударов накатом.	
51.	Отработка ударов срезкой.	
52.	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	
Волейбол		
53.	Верхние и нижние передачи мяча 2-мя руками. Нападающий удар.	
54.	Передача мяча у сетки. Нападающий удар.	
55.	Блокирование мяча. Нападающий удар.	
56.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	
Лёгкая атлетика		
57.	Бег на короткие дистанции.	
58.	Бег на короткие дистанции	
59.	Бег по пересечённой местности.	
60.	Бег по пересечённой местности.	
61.	Бег по пересечённой местности.	
62.	С/и «Лапта». Бег на средние дистанции.	
63.	С/и «Лапта». Бег на средние дистанции.	
64.	Тестирование.	
Футбол		
65.	Удары по мячу. Тренировочная игра.	
66.	Удары по мячу. Тренировочная игра.	
67.	Игра вратаря. Игра.	
68.	План самостоятельных занятий на лето.	

Занятия проводятся с нагрузкой **2 часа** в неделю. На данном этапе предполагается ознакомление с видами, укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

Задачи первого уровня обучения:

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лёгкая атлетика.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

**Календарно-учебный график.
на 2023/2024 учебный год**

№ п/п	Режим деятельности	Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Атлетическая гимнастика»
1.	Начало учебного периода	01.09.2023г.
2.	Продолжительность учебного периода Возраст детей (класс)	35 учебных недель 11-15 лет
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раз в неделю
5.	Продолжительность учебных занятий	Продолжительность учебного часа – 40 минут
6.	Время проведения учебных занятий	9.00-17.00
7.	Продолжительность перемен	-
8.	Окончание учебного года	31 мая 2024г.
9.	Каникулярное время: осенние, зимние, весенние	Работа по расписанию
10.	Летнее время	-
11.	Аттестация обучающихся	Промежуточная – в конце каждой четверти Итоговая – май 2024г.
12.	Комплектование групп	31.05.2023г. – 31.08.2023г.

13.	Дополнительный прием обучающихся	прием	В течении учебного года согласно заявлениям (при наличие свободных мест)
-----	----------------------------------	-------	--

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе с компьютерами робототехническим конструктором, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание;	В рамках занятий	Февраль

		воспитание семейных ценностей		
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Нормативные акты.

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030

Список литературы

1. Былеева Л.В. Подвижные игры. М.,1974.
2. Портных Ю.И. Спортивные игры. М., 1974.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
4. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.

Приложение 1 (обязательное)

Контрольные нормативы по общей физической подготовке.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста **9-11 лет** представлены в таблице П.2.1

Таблица П. 2.1

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 20 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,6-4,8
2.	Бег 30 м с высокого старта (с)	6,0-6,5	5,5-6,0
3.	Бег 60 м с высокого старта (с)	-	10-10,5
4.	Прыжок в длину с места (см)	150-160	155-165
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 с (количество раз)	15-20	15-25
6.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	30-35	35-45

Примечание - в таблице П.2.1 приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения, более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий - наоборот.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста **12-13 лет** представлены в таблице П.2.2

Таблица П.2.2

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,6-4,8
2.	Бег 800 м	-	Без учета времени
3.	Бег 60 м с высокого старта (с)	10-10,5	9,5-10
4.	Прыжок в длину с места (см)	175-180	190-200
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	70-75	80-85
6.	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	10-12	15-20

7.	Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцами рук ступней (количество)	12	18
8.	Разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	15-20	20-25

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста **14-15** лет представлены в таблице П.2.3

Таблица П.2.3

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,3-4,6
2	Бег 1000 м (мин)	4,5 и менее	4,3 и менее
3	Бег 60 м с высокого старта (с)	9,5-10	9-9,5
4	Бег 3000 м	-	Без учета времени
5	Прыжок в длину с места (см)	175-180	190-205
6	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	90-95	100-105
7	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	14-18	20-25
8	Доставание ступней выпрямленных в коленях ног пальцами рук из положения лежа	15-20	25-30
9	Отжимание от пола	20-25	30-35
10	Подтягивание согнутых в коленях ног к груди из виса на гимнастической стенке	10-12	-
11	Подтягивание хватом сверху из виса на перекладине	-	5-8

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста **16-17 лет** представлены в таблице П.2.4

Таблица П.2.4

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,3-4,5	4,1-4,3
2.	Бег 60 м с высокого старта (с)	9,1-9,3	8,3-8,5

3.	Бег 3000 м (мин)	Без учета времени	15 и менее
4.	Прыжок в длину с места (см)	190-200	230-240
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	100-105	110-120
6.	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	20-25	30-35
7.	Доставание ступней выпрямленных в коленях ног пальцами рук из положения лежа	25	30
8.	Отжимание от пола	25-30	35-40
9.	Подтягивание согнутых в коленях ног к груди из виса на гимнастической стенке	15-25	-
10	Подтягивание хватом сверху из виса на перекладине	-	10