

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД КРАСНОДАР «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»

Принята на заседании
педагогического совета
от «27» мая 2024 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ДЮЦ
В.В. Чичиль
Приказ № 16/01-10 от «27» мая 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«САМЫЙ СИЛЬНЫЙ»
(общая физическая подготовка)

(наименование программы)

Уровень программы:	<u>базовый</u> <i>(ознакомительный, базовый, углубленный)</i>
Срок реализации программы:	<u>1 год: 148 ч</u> <i>(общее количество часов, количество часов по годам обучения)</i>
Возрастная категория:	<u>от 8 до 10 лет</u>
Состав группы:	<u>до 12 человек</u>
Форма обучения:	<u>очная</u>
Вид программы:	<u>модифицированная</u> <i>(модифицированная, авторская)</i>
Условия реализации программы:	<u>бюджет</u>

ID-номер Программы в Навигаторе: 18706

Автор-составитель:
Корчагин Павел Александрович,
педагог дополнительного образования
(ФИО и должность разработчика)

Краснодар, 2024

РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ»

1.1. Пояснительная записка

В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов образования относится сохранение здоровья детей.

Гигиенисты и врачи утверждают, что без движений ребенок не может вырасти здоровым. Двигательный дефицит приводит к нарушениям сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы, снижает силу и работоспособность скелетной мускулатуры, слабость которой вызывает изменение осанки, искривление позвоночника, а также выносливости всего организма. Недостаток движения приводит к нарушению обмена веществ, к ослаблению иммунной системы, вследствие чего - частые простуды ребенка.

Движение – это врожденная потребность организма человека. Двигательным способностям принадлежит важная роль в успешном овладении движениями, расширении функциональных возможностей детского организма, повышении умственной и физической работоспособности. Движение – это хороший воспитатель, благодаря которому окружающий мир открывается ребенку во всем удивительном многообразии. Память, мышление, речь ребенка становятся более совершенными, если на помощь приходит движение. Поэтому разработка дополнительной общеобразовательной программы «Самый сильный», относящейся к **физкультурно-спортивной направленности**, своевременна и важна для решения проблемы сохранения здоровья детей. В этом ее **актуальность**.

Содержание дополнительной общеобразовательной программы «Самый сильный» ориентировано на:

создание необходимых условий для личностного развития детей, позитивной социализации;

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой;

обеспечение духовно-нравственного воспитания детей;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Новизна программы состоит в том, что подборка базовых упражнений из различных видов спорта позволяет комплексно развивать физические качества обучающихся, базовые двигательные навыки, необходимые при дальнейшей спортивной специализации.

Педагогическая целесообразность

Одним из важнейших аспектов совершенствования системы подготовки в физической культуре и спорте является построение тренировочных нагрузок, адекватных уровню подготовленности и возрастным особенностям детей, что и было учтено при составлении программы «Самый сильный».

Отличительной особенностью данной программы является использование специальных упражнений, которые направлены на развитие и укрепление скелетной мускулатуры, выносливости, укрепление дыхательной и сердечнососудистой системы обучающихся. Предложенные упражнения не требуют большой физической нагрузки, что позволяет реализовывать программный материал с детьми младшего школьного возраста. Основу этой работы составляют специально организованные формы двигательной деятельности: оздоровительная гимнастика, дидактические игры на развитие сенсомоторики, релаксация, элементы легкой атлетики, спортивные игры. Программа ежегодно обновляется с учетом развития физической культуры, технологий и социальной сферы.

Адресат программы

Мальчики и девочки, возраст которых от 8 до 10 лет. Степень предварительной подготовки детей - любая. Дети распределяются в соответствии с их начальной физической подготовки по группам. Количество обучающихся в группе 12 человек (СанПиН 2.4.4.3172-14).

Для посещения занятий необходимо письменное разрешение врача.

Объем и сроки

Программа рассчитана на один год обучения, всего 148 учебных часов.

Режим занятий

В соответствии с СанПиН, занятия с этой возрастной категорией детей проводятся два раза в неделю 2 часа с обязательным 15 минутным перерывом.

Формы обучения – очная, но занятия могут проводиться и в дистанционном режиме.

Особенности организации образовательного процесса

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить три группы задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных. Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На учебных занятиях изучаются различные элементы техники и тактики игр, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, дети знакомятся с новыми двигательными действиями.

В практических занятиях большое значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения - упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, а также растирание ушных раковин, носа, области грудино-ключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышцы шеи, акробатические упражнения, упражнения с партнером, имитационные упражнения. Педагогу рекомендуется показывать правильное выполнение движений, играть с детьми и четко, ясно излагать правила игр.

Ознакомление с двигательным действием происходит в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробования (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте готовые элементы и подсистемы координации, которые будут служить

Занятия по программе определяются содержанием программы и могут предусматривать соревнования и другие виды учебных занятий и учебных работ.

Программа состоит из 3 модулей: «Общая физическая подготовка», «Легкоатлетические и строевые упражнения», «Гимнастические упражнения». Модули являются дополняющими друг друга. Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение собственных целей и задач.

1.2. Цель и задачи программы

Цель обучения - создание условий для формирования здорового образа жизни, укрепления здоровья детей средствами ОФП и СФП.

Задачи

Образовательные (предметные):

развить познавательный интерес к спортивной деятельности, научить уверенно и активно выполнять основные элементы техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения).

сформировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.

побудить детей к самостоятельному проведению подвижных игр.

Личностные:

способствовать формированию личностных качеств посредством спорта, формировать навыки здорового образа жизни

Метапредметные:

развить дисциплинированность, активность, волевые качества и т.п.

1.3. Содержание

Учебный план

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
I модуль: «Общая физическая подготовка и строевые упражнения»					
1.	Вводные занятия	4	2	2	Наблюдение
2.	Строевые упражнения	8	2	6	Зачет
3.	Общая физическая подготовка	28	2	26	Наблюдение
II модуль: «Легкоатлетическое направление»					
4.	Легкая атлетика	24	2	22	Наблюдение
5.	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	22	2	20	Зачет
6.	Подвижные игры с мячом	12	1	11	Наблюдение
III модуль: «Гимнастические упражнения»					
7.	Гимнастические элементы	30	2	28	Наблюдение
8.	Гимнастические упражнения с предметами	10	1	9	Наблюдение
9.	Промежуточные соревнования	8	1	7	Соревнования
10.	Итоговое занятие	2	1	1	Заключительное занятие
Итого:		148	16	132	

I модуль: «Общая физическая подготовка и строевые упражнения»

Реализация этого модуля направлена на создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой

самореализации обучающегося в выбранном предмете. Модуль разработан с учетом личностно – ориентированного подхода и составлен так, чтобы у каждого ребенка сформировались начальные знания и умения в области ОФП, подвижных игр.

Цель модуля: создание активной образовательной среды для формирования познавательного интереса ребёнка к развитию собственной физической подготовленности.

Задачи модуля:

Образовательные (предметные):

обеспечить коммуникативно-психологическую адаптацию ребёнка к новому виду деятельности;

дать основные сведения по составляющим общей физической подготовки.

Метапредметные: пробудить интерес ребёнка к изучению и развитию ОФП.

Личностные: воспитать чувство ответственности.

Содержание

Тема 1. Вводные занятия

Организационный сбор. Правила техники безопасности. Круглый стол «Давайте познакомимся». Введение в образовательную программу.

Тема 2. Строевые упражнения

Теория: Строевые команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Бегом марш!», «На месте, стой!», «Налево!», «Направо!», «Кругом». Общие положения. Виды построений и их элементы. Строевая стойка.

Практика: Отработка строевых команд на месте и в движении. Повороты и перестроения в строю на месте; кругом, направо, налево, перестроение в колонну, в шеренгу, в две шеренги. Перестроение строя в движении: в колонну по два, в колонну по три.

Зачет

Тема 3. Общая физическая подготовка

Теория: Знакомство с видами выполнения упражнений ОПФ.

Практика: Базовые, комплексные упражнения на различные группы мышц (подтягивание, отжимание, приседание, наклоны, сгибание и разгибание рук), координацию и гибкость.

Зачет

Планируемые результаты

Предметные результаты

После прохождения обучения модуля «Общая физическая подготовка и строевые упражнения» обучающиеся знают:

Необходимость выполнения упражнений ОПФ.

Правила техники безопасности.

Способы построения и перестроения.

Умеют: выполнять комплексные упражнения на различные группы мышц (подтягивание, отжимание, приседание, наклоны, сгибание и разгибание рук), координацию и гибкость; упражнения на развитие пресса;

Личностные результаты

Сформирован интерес к выбранному виду деятельности.

Метапредметные результаты: воспитано чувство ответственности

II модуль: «Легкоатлетическое направление»

Реализация этого модуля поможет в овладении базовыми элементами лёгкой атлетике и познакомиться с легкоатлетическими упражнениями.

Цель модуля: создание условий для обеспечения овладения обучающимися легкой атлетикой на начальном уровне.

Задачи модуля:

Образовательные (предметные):

познакомить с правилами выполнения различных элементов;
сформировать навык выполнения элементов.

Метапредметные:

способствовать формированию заинтересованности в данном виде деятельности;

способствовать развитию координационных способностей.

Личностные: воспитать выдержку, самостоятельность.

Содержание

Тема 4. Легкая атлетика

Теория: Роль легкоатлетических упражнений. Роль беговых упражнений. Теоретическая подготовка к прыжкам.

Практика: Подготовка к бегу на 30 метров. Бег на 30 метров.

Подготовка к прыжкам с места. Прыжки с места. Подготовка к прыжкам с разбега. Прыжки с разбега. Подготовка к прыжкам в высоту. Прыжки в высоту.

Тема 5. Подвижные игры с элементами легкой атлетики

Теория: Правила проведения игр и эстафет.

Практика: Подвижные игры «Перетягивание кольца», «Лауша», «Салочки», «Переправа»

Эстафета: Проведение эстафет различным видом передвижения.

Соревнования по подвижным играм и лёгкой атлетике.

Тема 6. Подвижные игры с мячом

Игры с мячом: «Выбивной», «Картошка», «Охотники и утки» «Лапта», «Мяч на полу».

Эстафета: передача мячей различным способом, с отбиванием от пола, перекатыванием по полу, прыжками с мячом между ног, с использованием различных частей тела и рук.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

После прохождения обучения модуля «Легкоатлетические и строевые упражнения» обучающиеся **знают:**

- Правила проведения игр с мячом.
- Правила проведения эстафеты.
- Роль легкоатлетических упражнений.
- Роль беговых упражнений.
- Теоретическую подготовку к прыжкам.

Умеют:

- Выполнять спецбеговые упражнения.
- Выполнять высокий старт.
- Выполнять прыжки с места, с разбега, в высоту бегать на 30 метров.

Личностные результаты: сформирован интерес к выбранному виду деятельности.

Метапредметные результаты: воспитано чувство ответственности.

III модуль: «Гимнастические упражнения»

Реализация данного модуля направлена на освоение различных гимнастических упражнений, расширение знаний и умений в области гимнастики.

Цель модуля: создание условий для овладения элементами гимнастики.

Задачи

Образовательные (предметные):

сформировать навыки выполнения гимнастических упражнений (кувырки, мостик, колесо, березка, лазанье, стойка, прыжки на скакалке);

сформировать умение выполнять различные упражнения и собирать их в комплекс.

Метапредметные:

Укреплять осанку и здоровье.

Личностные: воспитать чувство личной ответственности за поступки.

Содержание

Тема 7. Элементы гимнастики

Теория: Правила выполнения гимнастических упражнений.

Практика: Кувырки вперед, назад. Мостик, колесо, стойка на лопатках. Лазанье по канату, по гимнастической и веревочной лестнице. Стойка на руках и голове, стойка на руках (около стены). Прыжки на скакалке.

Комплекс упражнений:

кувырок, мостик, кувырок;
кувырок, березка, кувырок;
кувырок, стойка на голове, кувырок;
кувырок, стойка на руках, кувырок;
кувырок вперед, кувырок назад.

Тема 8. Гимнастические упражнения с предметами

Теория: Требования к терминологии при выполнении комплексов упражнений с предметами.

Практика: Составление и проведение комплексов упражнений с мячами, гимнастическими палками, скакалками.

Тема 9. Промежуточные соревнования

Контроль пройденного материала в виде соревнований.

Тема 10. Итоговое занятие

Подведение итогов проведенным занятиям.

Планируемые результаты

Предметные результаты

Заканчивая обучение модулю «Гимнастические упражнения», дети **знают:**

Правила выполнения гимнастических упражнений.

Особенности выполнения гимнастических упражнений и частые ошибки.

Умеют выполнять мост, стойку на голове и руках, кувырки, метать мяч; держать равновесие при выполнении различных упражнений.

Личностные результаты

у обучающихся сформированы: интерес к выбранному виду деятельности; навык стремления к саморазвитию;

воспитано чувство личной ответственности за свои поступки.

Метапредметные результаты

Укреплено здоровье и осанка.

РАЗДЕЛ № 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. Календарный учебный график программы «Самый сильный»

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Форма контроля
I модуль: «Общая физическая подготовка»				
1.	Вводное занятие. Орг. сбор. Правила ТБ	2 (по 45 мин.)		Наблюдение
2.	Введение в образовательную программу	2 (по 45 мин.)		
3.	Строевые упражнения	2 (по 45 мин.)		
4.	Построение в шеренгу, колонну по 2	2 (по 45 мин.)		
5.	Перестроение из шеренги в колонну и обратно	2 (по 45 мин.)		
6.	Повороты на месте	2 (по 45 мин.)		
7.	Повороты в движении	2 (по 45 мин.)		
8.	Передвижение в колонне	2 (по 45 мин.)		
9.	Перестроение поворотом в движении	2 (по 45 мин.)		
10.	Передвижение в колонне	2 (по 45 мин.)		
11.	Общая физическая подготовка	2 (по 45 мин.)		
12.	Общеразвивающие упражнения	2 (по 45 мин.)		
13.	Упражнения на развитие координации	2 (по 45 мин.)		
14.	Упражнения на развитие верхнего плечевого пояса	2 (по 45 мин.)		
15.	Упражнения на развитие мышц спины и пресса	2 (по 45 мин.)		
16.	Упражнения на развитие гибкости	2 (по 45 мин.)		
17.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	2 (по 45 мин.)		Соревнования
18.	Подтягивание на перекладине	2 (по 45 мин.)		
19.	Статодинамические упражнения	2 (по 45 мин.)		
20.	Упражнение на развитие мышц ног	2 (по 45 мин.)		
II модуль: «Легкоатлетические и строевые упражнения»				
21.	Легкая атлетика. Теория	2 (по 45 мин.)		
22.	Роль беговых упражнений	2 (по 45 мин.)		
23.	Подготовка к бегу на 30 метров	2 (по 45 мин.)		
24.	Бег 30 метров	2 (по 45 мин.)		
25.	Теоретическая подготовка к прыжкам	2 (по 45 мин.)		
26.	Подготовка к прыжкам с места	2 (по 45 мин.)		
27.	Прыжки с места	2 (по 45 мин.)		Зачет
28.	Подготовка к прыжкам с разбега	2 (по 45 мин.)		
29.	Прыжки с разбега	2 (по 45 мин.)		
30.	Подготовка к прыжкам в высоту	2 (по 45 мин.)		
31.	Прыжки в высоту	2 (по 45 мин.)		
32.	Метание мяча	2 (по 45 мин.)		
33.	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. Теория	2 (по 45 мин.)		
34.	Правила игр «Лауша», «Салочки»	2 (по 45 мин.)		
35.	Игра «Переправа»	2 (по 45 мин.)		
36.	Игра «Салочки»	2 (по 45 мин.)		
37.	Эстафеты	2 (по 45 мин.)		Соревнования
38.	Игра «Мяч на полу»	2 (по 45 мин.)		

39.	Применение беговых упражнений в подвижных играх	2 (по 45 мин.)		
40.	Подвижные игры для развития выносливости	2 (по 45 мин.)		
41.	Подвижные игры для развития «взрывной силы»	2 (по 45 мин.)		
42.	Подвижные игры для развития беговых качеств	2 (по 45 мин.)		
43.	Соревнования по подвижным играм	2 (по 45 мин.)		Соревнования
44.	Подвижные игры с мячом. Теория	2 (по 45 мин.)		
45.	Техника передачи и ловли мяча	2 (по 45 мин.)		
46.	Жонглирование мячом	2 (по 45 мин.)		
47.	Эстафеты с мячом	2 (по 45 мин.)		
48.	Фигурное ведение мяча ногами	2 (по 45 мин.)		
49.	Соревнования по подвижным играм и лёгкой атлетике	2 (по 45 мин.)		Соревнования
III модуль: «Гимнастические упражнения»				
50.	Элементы гимнастики. Теория	2 (по 45 мин.)		
51.	Кувырок вперед	2 (по 45 мин.)		
52.	Кувырок назад	2 (по 45 мин.)		
53.	Стойка на лопатках «Березка»	2 (по 45 мин.)		
54.	«Мостик»	2 (по 45 мин.)		
55.	Стойка на руках и голове	2 (по 45 мин.)		Наблюдение
56.	Стойка на руках (около стены)	2 (по 45 мин.)		
57.	Выполнение гимнастических упражнений	2 (по 45 мин.)		
58.	Лазанье по гимнастической лестнице	2 (по 45 мин.)		
59.	Лазанье по шведской стенке	2 (по 45 мин.)		
60.	Лазанье по веревочной лестнице	2 (по 45 мин.)		
61.	Лазанье по канату	2 (по 45 мин.)		
62.	Прыжки через скакалку	2 (по 45 мин.)		
63.	Переворот боком «Колесо»	2 (по 45 мин.)		
64.	Соревнования по гимнастике	2 (по 45 мин.)		Соревнования
65.	Гимнастические упражнения с предметами. Теория	2 (по 45 мин.)		
66.	ОФП с набивным мячом	2 (по 45 мин.)		
67.	ОФП со скакалкой	2 (по 45 мин.)		
68.	ОФП с гантелями	2 (по 45 мин.)		
69.	ОФП с гимнастической палкой	2 (по 45 мин.)		
70.	Промежуточные соревнования	2 (по 45 мин.)		Соревнования
71.	Промежуточные соревнования	2 (по 45 мин.)		
72.	Промежуточные соревнования	2 (по 45 мин.)		
73.	Сдача нормативов	2 (по 45 мин.)		
74.	Итоговое занятие	2 (по 45 мин.)		

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал.

Оборудование: уплотнительные маты 1м х 2м, шведская стенка, гимнастические скамейки, турник, тренажеры, гантели, гири, скакалки, мячи и т.д.

Форма одежды: спортивная одежда и обувь;

Кадры: для реализации программы требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями в предметной области, знающий специфику ОДО, имеющий практические навыки в сфере организации спортивной деятельности детей.

2.3 Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, журнал посещаемости, отзывы детей и родителей, свидетельство (сертификат) и др.

2.4. Оценочные материалы

Оценка знаний и умений детей проводится с помощью контрольных заданий и во время игровой деятельности. Результаты диагностики заносятся в диагностическую карту.

Таблица № 1

Зачетные требования для контроля скоростно-силовых качеств

Название упражнения	Результат
Бег 30 м	7.9 – 7,5 сек
Прыжок в длину с места	80-90 см
Прыжок в длину с разбега	130 – 150 см
Приседания	40-50 р
Отжимания	10-15 р
Подтягивания	5-7 р
Метание теннисного мячика	7-9м
Бросание мяча из-за головы	4-6 м
Удержание ног в упоре углом	10-15с
Прыжки на скакалке	20-30с

Карта диагностики обучающихся программе «Самый сильный»

№	Ф.И.	Бег 30 м		Прыжок в длину с места		Прыжок в высоту		Прыжок вверх с места		Прыжок в глубину		Метание предмета 80 гр		Двигательные умения	
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
полугодие															
1.															
2.															

Уровни усвоения программы

Низкий. Ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

Средний. Ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должностные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнений и результатом. Хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет.

Высокий. Ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

Проявляет самоконтроль, самооценку. Стремится к лучшему результату, оценивает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.

2.5. Методические материалы

Методы обучения: словесный, наглядный практический; воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.)

Технологии, в том числе информационные: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения.

Формы организации учебного занятия: учебно-тренировочные занятия.

Методическое обеспечение программы

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить три группы задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных. Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий. На учебных занятиях изучаются различные элементы техники и тактики игр, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, дети знакомятся с новыми двигательными действиями.

В практических занятиях большое значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения - упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, а также растирание ушных раковин, носа, области грудино-ключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышцы шеи, акробатические упражнения, упражнения с партнером, имитационные упражнения. Педагогу рекомендуется показывать правильное выполнение движений, играть с детьми и четко, ясно излагать правила игр.

Ознакомление с двигательным действием происходит в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробования (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте готовые элементы и подсистемы координации, которые будут служить предпосылкой для построения движения.

Алгоритм учебного занятия

Подготовительная часть: разминка – выход на необходимую функциональную активность систем и органов обучающихся. Комплекса специально подобранных упражнений способствует оптимальной подготовке организма детей к предстоящей работе.

Продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношения зависят от индивидуальных особенностей контингента обучающихся, характера предстоящей работы, условий внешней среды. Подготовительная часть занимает 10 – 15 % от общего времени тренировочного занятия.

Основная часть: решение задач данного занятия.

Продолжительность основной части занятия зависит от характера и методики применяемых упражнений, величины физической нагрузки.

Основная часть составляет в среднем 2/3 времени от продолжительности всего занятия (70 – 75 %).

В заключительной части: использование мероприятий, приводящих к снижению функциональной активности организма и приведение его в спокойное состояние. Это: медленный бег, малоинтенсивные упражнения циклического характера, упражнения на растягивание и расслабление мышц. В конце

заклучительной части занятия подводятся итоги занятия.

2.6. Список литературы

Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 г. № 11;
3. Национальный проект «Образование», утвержден президиумом Совета при президенте РФ (протокол от 03.09.2018 №10);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г.;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
8. СП 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573.
9. Закон Краснодарского края от 16 июля 2013 г. № 1770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае»;
10. Закон Краснодарского края от 21 июля 2008 г. № 1539-КЗ «О мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Краснодарском крае» (с изменениями на 11 декабря 2018 г.);
11. Региональный проект «Успех каждого ребенка» (протокол регионального проектного комитета № 7-Р от 13.12.2018);

Литература, использованная при составлении программы

12. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09- 3242);
13. Поволяева М.Н., Попова И.Н. Дополнительные образовательные программы нового поколения и оценка их результативности. Монография. — М.: ООО «Новое образование», СПб.: Свое издательство, 2017. — 80 с. — (Библиотечка для учреждений дополнительного образования детей);

14. Буйлова Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ / Л. Н. Буйлова // Молодой ученый. — 2015. — №15. —с. 567-572;

15. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, РМЦ ДО Краснодарского края, 2020;

16. Локальные акты МБОУ ДО ДЮОЦ

Литература для педагога

1. Кузьменко А.Г. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Основы психологических знаний юного спортсмена. – М. «Прометей», 2013.

2. Никитушин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. – М.: Москомспорт, 2009.

3. Минаева Н.А. Методика контроля за физической подготовленностью. – М., 2008.

Список литературы для обучающихся

1. Бодакин А.В., Филимонова С.И. Физическая культура. Учебное пособие - М.: 2012.

2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. Учебное пособие. - Феникс, 2016.

3. Миняева С. А. Подвижные игры дома и на улице. От 2 до 14 лет / С. А. Миняева. 2-е изд. М.: Айрис-Пресс, 2007

4. Щанкин А. А., Николаев В. С. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие.- Директ-Медиа , 2015.

Раздел III. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «САМЫЙ СИЛЬНЫЙ»

Рабочая программа воспитания для обучающихся детского объединения «Самый сильный» разработана педагогом дополнительного образования согласно требованиям **следующих нормативных документов:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

3. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р;

5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;

6. Государственная программа РФ «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. От 16.07.2020);

7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);

8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

9. Программа воспитания МБОУ ДО ДЮЦ «Планета детства» на 2022-2025 гг.

1. Пояснительная записка

Воспитательная программа объединения «Самый сильный» нацелена на развитие у обучающихся уважения к российским традиционным духовным ценностям, к правилам поведения в обществе, способствует стремлению к достижениям обучающихся личностных результатов.

Программа позволяет формировать у обучающихся потребность к занятиям физической культурой, развивает у них трудолюбие, дисциплинированность, организованность, терпение, упорство в достижении результата, уверенность в себе, самостоятельность. Освоение программы «Самый сильный» формирует двигательную базу, на основе которой в дальнейшем обучающиеся могут выбрать более узкую специализацию и подумать о профориентации.

Адресат программы

Рабочая программа воспитания предназначена для обучающихся детского объединения «Самый сильный», а также их родителей (законных представителей).

Формы работы с обучающимися: индивидуальные и групповые.

2. Цель и задачи

Целью программы является формирование у обучающихся активной жизненной позиции посредством занятий спортом.

Задачи:

- формировать и развивать спортивный коллектив;
- поддерживать традиции и активно участвовать в жизни МБОУ ДО ДЮЦ;
- формировать и развивать физические качества;
- поддерживать и развивать самоуправление и самоорганизацию в спортивной среде;
- организовывать работу с родителями, законными представителями направленную на решения возникающих проблем.

Планируемые результаты реализации программы воспитания

Обучающиеся объединения научатся:

- быть в составе коллектива;
- проявлять активность и участвовать в массовых мероприятиях;
- проявлять дисциплинированность, дружелюбность, трудолюбие, сдерживать негативные эмоции;
- нести ответственность за свои поступки;
- помогать товарищам по группе, поддерживать их в трудную минуту;
- родители будут принимать активное участие в воспитании детей.

3. Содержание программы

Приоритетом в воспитательной работе обучающихся объединения «Самый сильный» является духовно-нравственное развитие, которое реализуется посредством:

- создания положительного психологического климата в объединении;
- создания ситуаций успеха для каждого обучающегося, формирования у него умения утверждаться в среде сверстников социально приемлемым способом;
- использования форм массовой воспитательной работы, в которых каждый смог бы примерить на себя разные социальные роли.

Данная работа, ее характер и содержание строятся с учетом возрастных особенностей детей, их интересов.

Воспитательная работа планируется по следующим **модулям**:

Модуль «КЛЮЧЕВЫЕ КУЛЬТУРНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ СОБЫТИЯ»

Участие обучающихся объединения в пространстве МБОУ ДО ДЮЦ. Деятельность имеет следующие формы:

- традиционные общие мероприятия, праздники;
- показательные выступления;
- участие в соревнованиях;
- летняя оздоровительная кампания.

Модуль «ВОСПИТАНИЕ НА УЧЕБНОМ ЗАНЯТИИ»

Учебные занятия в спортивном объединении направлены на раскрытие потенциала детей с области физической культуры, повышают кругозор, формируют культуру здорового и безопасного образа жизни и обеспечивают развитие физических способностей путем использования различных воспитательных моментов в процессе обучения. В процессе учебного занятия педагог содействует развитию и самопознанию каждого ребенка, подпитывает интерес к занятиям и самореализации в спортивной деятельности.

Модуль «ВОСПИТАНИЕ В ДЕТСКОМ ОБЪЕДИНЕНИИ»

Деятельность этого модуля направлена на организацию воспитательной работы с обучающимися детского объединения. Педагог помогает в развитии чувства коллективизма, в формировании духовно-нравственных ценностей, укреплении морально-волевых качеств, поиске своего места в коллективе.

При изучении тем ДООП «Самый Сильный» проводятся мероприятия воспитательного характера, в которых уделяется внимание вопросам бережного отношения к своему здоровью, правильного питания и соблюдения режима дня, организации тренировочного процесса и рабочего времени, вредных привычек и их влияния на организм, антисоциальных явлений и правонарушений и т.д.

Необходимы беседы о правилах поведения на занятиях и в образовательной организации, о бесконфликтном решении сложных ситуаций в коллективе сверстников, обсуждение вопросов антитерроризма.

Модуль «ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ»

Деятельность педагога и обучающихся по профориентации включает в себя профессиональное просвещение школьников. В процессе обучения дети получают информацию о тренерской деятельности, о профессиях, связанных со спортом.

Педагог ориентирован на проведение профориентационных бесед, направленных на подготовку детей к планированию своего профессионального будущего в области и спорта и информирование о пользе труда и трудовой деятельности в любой сфере человечества, необходимости работать и быть достойным гражданином своей страны.

Модуль «ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ»

Основными задачами работы с родителями (законными представителями) обучающихся является педагогическое просвещение, оказание дифференцированной и индивидуальной помощи в воспитании, помощь в организации досуга.

План работы с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Тема, название	Сроки
1.	Родительское собрание	Цели и задачи обучения на учебный год	Сентябрь
2.	Игры на знакомство	«Это я и вся моя семья»	Сентябрь
3.	Дистанционная семейная викторина	«Герои спорта»	Декабрь
4.	Спортивный праздник, посвященный Дню спорта	«Мы спортивная семья!»	Апрель
5.	Анкетирование родителей (на сайте ОО)	Удовлетворенность / неудовлетворенность процессом обучения	Май
6.	Индивидуальные и групповые консультации	Успешное воспитание ребенка в семье	В течение года

Преимущество в воспитательной деятельности педагогом отдается следующим воспитательным технологиям: технологии воспитания в процессе обучения, технологиям игры, технологиям создания ситуации успеха.

В процессе воспитания используются следующие методы: формирования сознания (объяснение, рассказ, пример, демонстрация); организации деятельности и формирования опыта поведения (педагогическое требование, упражнение, воспитывающие ситуации); стимулирования поведения и деятельности (поощрение и наказание).

4. Формы аттестации

Основным критерием успешности реализации программы воспитания объединения «Самый сильный», является результат педагогического наблюдения, анкетирования обучающихся и их родителей (законных представителей).

Внимание педагога сосредотачивается на следующих вопросах: какие прежде существовавшие проблемы личностного развития воспитанников удалось решить; какие проблемы решить не удалось и почему; какие новые проблемы появились, над чем далее предстоит работать.

Рабочей программой воспитания предусмотрен механизм оценки личностных качеств обучающихся, которые формируются в процессе общения

ребенка с педагогом и сверстниками и отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности ребенка, легко наблюдаемы и контролируемы, доступны для анализа любому педагогу и не требуют привлечения других специалистов. В качестве методов диагностики личностных изменений ребенка используются наблюдение, анкетирование, устное тестирование, диагностическая беседа, метод рефлексии и др.

5.Список использованной литературы

1. Воспитательный процесс: изучение эффективности: методические рекомендации/ под редакцией Е.Н. Степанова – М., 2016;
2. Каргина З.А. Практическое пособие для работы педагога дополнительного образования. – Изд. доп.– М.: Школьная Пресса, 2008;
3. Маленкова П.И. Теория и методика воспитания/ М., 2017;
4. Татарова С.Ю., Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. – М.: Научный консультант, 2017. – 211с.
5. Философская энциклопедия (дата обращения 06.05.2020)

**6. Календарный план
воспитательной работы объединения «Самый сильный»
на 2024-2025 учебный год**

№	Название	Форма проведения	Дата	Уровень
<i>Сентябрь</i>				
1.	«Это я, и вся моя семья»	Игры на знакомство		Объединение
2.	«Правила внутреннего распорядка»	Беседа		Объединение
<i>Октябрь</i>				
3.	«Гигиена для спортсмена»	Презентация		Объединение
<i>Мероприятия в рамках осенних каникул</i>				
4.	«Правила этикета»	Беседа		Объединение
5.	«Ключ от всех дверей»	Игра по станциям ко Дню народного единства		Отдел ФВ
6.	«Моя семья и спорт»	Беседа		Объединение
<i>Декабрь</i>				
7.	«Традиции видов спорта»	Беседа-презентация		Объединение
8.	«Новый год»	Интерактивная программа		МБОУ ДО ДЮЦ
<i>Мероприятия в рамках зимних каникул</i>				
9.	«Новогодние игры»	Спортивное мероприятие		МБОУ ДО ДЮЦ
10.	«Рождественские посиделки»	Творческая мастерская для обучающихся		МБОУ ДО ДЮЦ
<i>Январь-февраль</i>				
11.	«Буду Родине служить»	Военно-спортивная игра-викторина		Отдел ФВ
<i>Мероприятия в рамках весенних каникул</i>				
12.	«Рекорды ДЮЦ»	Соревнования		МБОУ ДО ДЮЦ
<i>Май</i>				
13.	«Мое будущее»	Игра на профорIENTATION		МБОУ ДО ДЮЦ
14.	«Великая Победа»	Мероприятия		МБОУ ДО ДЮЦ