



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«ДЕТСКО – ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ПИЛИГРИМ»
имени 37 гвардейского Свирского Краснознаменного
воздушно-десантного корпуса» городского округа Самара
443105, г. Самара, пр. Юных Пионеров, 142, тел. 931 – 77 – 09, e – mail: so_sdo.pilgrim@samara.edu.ru

Программа рассмотрена и допущена к
реализации решением Методического
совета МБУ ДО ДЮЦ «Пилигрим»
от «08» августа 2023г. Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора МБУ ДО ДЮЦ

«Пилигрим»

Е.Н. Пупышева

Введено в действие приказом
от «08» августа 2023г. № 166-од



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Движение – это жизнь»
(базовый уровень)**

направленность – физкультурно-спортивная

Срок реализации программы – 1 год
Возраст обучающихся: 8-12 лет

Составитель: Ковалев Анатолий Иванович,
педагог дополнительного образования
МБУ ДО ДЮЦ «Пилигрим»

г.о. Самара
2023

Протокол согласований Дополнительной общеразвивающей программы

«Движение – это жизнь»

«СОГЛАСОВАНО»

Методист по программно -
методическому обеспечению
и аналитико-диагностической работе



А.С. Боженко

«08» августа 2023г.

Дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии с действующими федеральными, региональными нормативными правовыми актами и локальными актами МБУ ДО ДЮЦ «Пилигрим» г.о. Самара

Данная программа исправлена и дополнена в 2023г.

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик программы 1.1. Пояснительная записка <ul style="list-style-type: none">• Актуальность программы• Отличительные особенности программы• Новизна программы• Педагогическая целесообразность программы• Нормативно-правовая база• Возрастные особенности обучающихся и условия приема• Сроки реализации программы• Форма обучения по программе• Форма организации учебно-воспитательного процесса• Формы организации деятельности детей на занятии• Методы и приемы, используемые при реализации программы• Воспитательная работа в рамках реализации программы• Работа с родителями в рамках реализации программы• Режим занятий 1.2. Цели и задачи программы 1.3. Ожидаемый результат образовательной деятельности 1.4. Критерии оценки достижения планируемых результатов 1.5. Учебный план 1.6. Учебно-тематический план и содержание модуля «Общая физическая подготовка» 1.7. Учебно-тематический план и содержание модуля «Специальная физическая подготовка» 1.8. Учебно-тематический план и содержание модуля «Контрольные испытания, спортивные праздники»	4-25
2	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ 2.1. Методическое обеспечение программы 2.2. Рабочая программа воспитания 2.3. Условия реализации программы 2.4. Список литературы	25-33
3	Приложение	35

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Движение – это жизнь» (далее – программа) является программой дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности. Настоящая редакция программы одобрена методическим советом учреждения и рекомендована к использованию.

Программа составлена с учетом законодательных и нормативных актов, действующих в системе дополнительного образования детей и учреждения. При разработке программы учитывались требования, предъявляемые к программам в этой области и собственный опыт педагога.

Актуальность программы

Актуальность данной программы в том, что обучающимся в современной школе не хватает занятий, компенсирующих традиционно малоподвижный образ жизни обучающегося младшего и среднего звена школы. Объем учебной нагрузки, занятость на факультативах, количество времени, затрачиваемого на выполнение домашних заданий превышает существующие гигиенические и физиологические нормативы. Естественная потребность в физической активности не восполняется традиционными уроками физкультуры в школе. При активном росте организма обучающегося в средней школе необходим подбор традиционных и нетрадиционных упражнений для дозированной нагрузки на определенные группы мышц, систему кровеносных сосудов, сердца, костного аппарата.

Программа реализуется с учетом индивидуальных физиологических возможностей организма ребенка и направлена на положительное отношение к ценностям физической культуры и собственного здоровья обучающихся.

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие четких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Нарастающая напряженность ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволяя быть активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов.

Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение. Программа «Движение – это жизнь» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

Занятия в объединение с оздоровительной направленностью является уникальной естественной средой для формирования позитивной «Я – концепции», так как приближает человека к действительности (могу - не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от

неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволяет избегать рисков, опасных для здоровья, помогает приобретать полезные навыки и привычки.

Большая часть детей компенсирует «двигательную неспешность» усилением активности в компьютерных играх. Противостоять этому могут более яркие и захватывающие социально ориентирующие игры физкультурно-спортивной направленности. Для школьников – это «Веселые старты», спортивные праздники, применение адаптированных методик (элементы фитнеса, сказочные сюжеты и игры).

В программу входят специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., – направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

Введение нетрадиционных упражнений из различных систем оздоровления организма, позволяет в щадящем режиме адаптировать ребенка к нагрузкам, способствует укреплению мышечного корсета.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является применение современных оздоровительных технологий гармоничного сочетания: легкой атлетики, волейбола, футбола, баскетбола, гимнастики, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки. Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации.

Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования).

Новизна программы

Новизна данной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, состоит из 4-х модулей. Цель, задачи, способы определения результативности, а также формы подведения итогов реализации программы представлены в каждом модуле.

Открытость, внутренняя подвижность содержания и технологий, учёт индивидуальных интересов и запросов — важнейшая характеристика данной модульной программы.

Программа составлена она на основе подвижных игр направленных на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости). Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Учебные занятия проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания обучающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

Внедрение инновационных технологий обучения в общеобразовательную школу сопровождается интенсификацией учебного процесса, что не всегда адекватно функциональным и адаптивным возможностям школьника. Физиологическая цена школьных перегрузок хорошо известна – развитие астенических состояний, ухудшение зрения, обострение хронических заболеваний. В этих условиях повышается роль педагога дополнительного образования в решении проблемы сохранения, укрепления и формирования здоровья обучающихся. Для человека важнейшим показателем его жизнеспособности является фактор сознания и целеполагания, а также ценностных ориентаций, наиболее значимой и независимой единицы в структуре личности, которая в значительной степени определяет поведение, выбор стиля и социальную активность человека. Отрицательное влияние гиподинамии недооценивается ни педагогами, ни родителями. Поэтому так важно в здоровье формирующих технологиях находить пути донесения информации о ЗОЖ, факторах риска для здоровья, о рациональных способах выполнения упражнений, уровне тренирующих воздействий и др.

Современной российской школе необходима концепция здоровьесформирующего образования, в которой процесс формирования здоровья должен рассматриваться в двух планах: во-первых, в плане реализации внешних социокультурных условий жизнедеятельности человека и потребности в здоровье как условие благополучия (физического, психического и социального); во-вторых, в плане реализации внутренних условий, связанных с ответственностью человека за существование целостности своего бытия (самобытия – здоровья).

Важное место в становлении позитивной «Я – концепции» занимает выделение роли здорового стиля жизнедеятельности, так как он является самым мощным «вкладом» в формирование здоровья. Нормальное развитие и функционирование человека возможны в том случае, если у него сформировано позитивное отношение к самому себе и к своему здоровью.

Педагогическая целесообразность использования модульного подхода в образовательном процессе объясняется значительным увеличением внутренней мотивации обучающихся, более

быстрым формированием у них умений и навыков практической деятельности и самостоятельной работы.

Программа представляет содержание, организационные условия, этапы образовательной деятельности системы дополнительного образования для успешной реализации индивидуальных способностей каждого ребенка. Многообразие форм и способов такого соединения предоставляет обучающимся более широкий спектр возможностей реализации образовательных потребностей.

В программе последовательно выстроены занятия в определённую методическую последовательность с учётом знаний, умений и навыков обучающихся.

Программа предполагает использование современных элементов педагогических технологий, в том числе дистанционных образовательных технологий

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Движение – это жизнь» разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ и Самарской области:

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «Об изменении федерального закона «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года;
4. Национальный проект «Образование» (протокол от 03.09.2018 № 10 Президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам);
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;
6. Федеральный проект «Социальная активность» национального проекта «Образование»;
7. Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» в рамках национального проекта «Образование»;
8. Концепции развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р);

11. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
13. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
14. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441)
15. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных обще развивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
16. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020г. № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных обще развивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»)
17. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
18. Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 № 1239 (ред. от 27.05.2020) «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, и сопровождения их дальнейшего развития»;
19. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 (ред. от 07.07.2021) Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
20. Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
21. Постановление Администрации городского округа Самара от 30.12.2019 №1069 «О внедрении в городском округе Самара модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на основе

сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

22. Нормативно-правовые документы учреждения (в том числе Устав, лицензия на образовательную деятельность, Программа воспитания, а также иные локальные акты).

Возрастные особенности обучающихся и условия приема

Программа разработана с учетом психолого-педагогических особенностей обучающихся, для детей 8 – 12 лет.

Педагог может самостоятельно менять структуру и содержание занятий, а также выбирать формы и методы проведения занятий с учетом возрастных особенностей детей.

Группы могут быть смешанными по возрасту и объединять детей разного года обучения и уровням подготовки.

В объединение принимаются все желающие, независимо от базовых знаний.

Основным критерием зачисления в объединение является желание ребенка.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год, запланировано 144 часов на весь период обучения (36 недель в год)

Форма обучения по программе

Очная. Программа может осваиваться с применением дистанционных технологий:

- при необходимости организации индивидуальных занятий детей с обучающимися на дому по состоянию здоровья, или учащихся, длительно отсутствующих на занятиях по различнымуважительным причинам;
- обучение обучающихся учреждения во время карантина и иных ситуациях, при которых невозможна реализация программы в очной форме.

Формы организации учебно-воспитательного процесса

Образовательный процесс осуществляется в форме групповой работы в соответствии с возрастными, психологическими особенностями и способностями детей. В течение всего обучения проводятся занятия всех типов, в зависимости от изученной темы, поставленных целей и задач, стоящих перед педагогом и учащимися.

Организация образовательного процесса по программе предполагает индивидуальную работу с одаренными детьми, опережающими сроки освоения программы, и с детьми, имеющими трудности в освоении учебного материала.

Индивидуальная работа с обучающимися данных категорий может быть организована как в рамках групповых занятий, так и по индивидуальному учебно-тематическому плану. Индивидуальный учебно-тематический план занятий составляется согласно основным разделам Учебного плана программы. Индивидуальные занятия с обучающимися, имеющими трудности в освоении учебного материала, проводятся в соответствии с годом обучения по программе и с учетом возрастных и физиологических особенностей ребенка. Индивидуальные занятия с

одаренными детьми направлены на продвинутый уровень обучения и позволяют формировать творческую активность и самостоятельность.

Формы организации деятельности детей на занятии

Наиболее распространенной методикой обучения является методика дифференцированного обучения: при такой организации учебно-воспитательного процесса педагог излагает новый материал всем учащимся одинаково, а для практической деятельности предлагает работу разного уровня сложности (в зависимости от возраста, способностей и уровня подготовки каждого);

Единицей учебного времени в объединении является учебное занятие. Исходя из целей, задач, познавательных интересов и индивидуальных возможностей обучающихся, образовательная деятельность реализуется в различных формах:

- Лекция-диалог;
- семинары;
- практикумы;
- «круглый стол»;
- встречи с интересными людьми;
- занятие-консультация;
- занятие-практикум;
- занятие-дискуссия;
- занятие-экскурсия;
- беседа;
- занятие-игра;
- занятие-конкурс;
- занятие викторина;
- занятие-квест.

При дистанционном обучении по программе используются следующие формы дистанционных технологий:

- онлайн-занятие;
- видеоурок

Отношения между детьми в группе строятся преимущественно через педагога, он организует их совместную деятельность и общение. Поэтому на первый план выступают методы организации детского коллектива: коллективные единые требования, коллективное самоуправление, метод коллективной перспективы и т.д.

Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Методы и приемы, используемые при реализации программы:

- методы, повышающие познавательную активность;

- методы, направленные на повышение эмоциональной активности (игровые методы, сюрпризные методы, элементы новизны);
- методы, способствующие установлению связей между различными видами деятельности;
- методы мотивации и стимулирования и самостоятельной деятельности обучающихся;
- методы обучения и развития творчества;
- метод проблемных ситуаций;
- игровые и тренинговые методы;
- метод проектов;
- методы исследовательской деятельности;
- экскурсионные методы.

Одной из особенностей организации образовательного процесса является его гибкость: отдельные темы занятий могут меняться местами в учебном плане и корректироваться в зависимости от погодных условий, календарного плана мероприятий и конкурсов, иных обстоятельств.

Воспитательная работа в рамках реализации программы

В объединении постоянно и планомерно проводится воспитательная работа. В объединении формируются добрые традиции: совместная подготовка и участие в конкурсах различного уровня, выполнение коллективных творческих работ, праздничные игровые программы, мастер-классы совместно с родителями, игровые Дни именинников.

Воспитательные мероприятия проводятся как отдельные занятия, так и являются составляющей частью занятий, беседы по следующим направлениям:

- этика и культура поведения;
- интеллектуальная культура;
- гигиеническое и физическое воспитание;
- трудовое воспитание;
- история праздников;
- культурное наследие и народные традиции.

Воспитательные мероприятия помогают обучающимся адаптироваться в коллективе, формируют духовно-нравственную личность средствами создания дружелюбной, творческой созидательной атмосферы, что крайне важно для сохранения постоянного, стабильного детского коллектива.

Работа с родителями в рамках реализации программы

Успешная работа детского объединения во многом зависит от степени участия в ней родителей обучающихся. В большинстве родители заинтересовано относятся к занятиям своих детей в детском объединении, радуются их успехам и достижениям. Инициатива в налаживании

связей с родителями принадлежит педагогу. Работа с родителями включает в себя привлечение родителей к участию в проведении различных форм деятельности:

- родительские собрания;
- консультации;
- беседы;
- оказание помощи в воспитании;
- работа с семьями, находящимися в трудной жизненной ситуации;
- совместные праздники обучающихся и их родителей;
- привлечение родителей к подготовке и проведению мероприятий и проектов;
- приглашение родителей на все мероприятия детского объединения и всего учреждения.

Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей, служит развитию эмоциональной и духовной близости.

Режим занятий

Продолжительность 1 академического часа – 40 минут. Перерыв между периодами непрерывной образовательной деятельности – не менее 10 минут, что соответствует санитарно-гигиеническим нормам при работе с обучающимися.

Этапы обучения	Кол-во часов в неделю	Общее кол-во часов	Наполняемость учебной группы
1 год обучения	4	144	10-15

Занятия в учебном кабинете предполагают наличие здоровьесберегающие технологии: организационных моментов, динамических пауз, коротких перерывов, проветривание помещений.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: Создание условий для всестороннего физического развития обучающихся, совершенствования необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств и приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

- 1) укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- 2) овладеть основами разнообразных жизненно важных движений;
- 3) развивать координационные (точные воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и

точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей.

Развивающие:

- 1) формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья; работоспособность и развитие двигательных способностей;
- 2) выработать представление об основных видах спорта, о применяемых в них снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- 3) приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

Воспитательные:

- 1) воспитание ценных личностных качеств: трудолюбия, порядочности, ответственности, патриотизма;
- 2) воспитание у обучающегося потребность в физическом развитии;
- 3) 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. Приобщение к здоровому образу жизни средствами физического воспитания, посредством наиболее полезных и эффективных форм восприятия в современном общественном сообществе.

1.3. Ожидаемый результат образовательной деятельности

В результате освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты и социальные компетенции, необходимыми для решения практикоориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений, обучающихся в различных средах.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- знать комплексы по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- способствовать снижению заболеваемости.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД (универсальные учебные действия):

- 1) Умение строить по росту, выполнять простые команды
- 2) Способы развития физических качеств
- 3) Организация деятельности с учетом требований её безопасности
- 4) Умение контролировать скорость и расстояние при беге
- 5) Умение бежать со средней скоростью и ускоряться
- 6) Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых досуг в течение дня с использованием средств физической культуры
- 7) Уметь выбрать для себя с учетом своих особенностей способ закаливания
- 8) Необходимость отслеживания состояния здоровья
- 9) Отслеживать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр
- 10) Умение самостоятельно разрабатывать стратегию игры
- 11) Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности

Регулятивные УУД:

- 1) Различать допустимые и недопустимые формы поведения

- 2) Уважительное отношение к другим людям
- 3) Бережное отношение к спортивному инвентарю и соблюдение правил по технике безопасности
- 4) Технически правильно выполнять двигательное действие
- 5) Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
- 6) Регулировать дистанцию при беге с одноклассниками
- 7) Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы
- 8) Уметь через диалог разрешать конфликты

Коммуникативные УУД:

- 1) Понимание ценности человеческой жизни
- 2) Взаимодействие с родителями, умение формулировать свои цели
- 3) Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в игре
- 4) Осваивать универсальные умения при взаимодействии в группах
- 5) Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр
- 6) Взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности
- 7) Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану
- 8) Проявлять положительные качества личности
- 9) Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом

1.4. Критерии оценки достижения планируемых результатов

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции. Разнообразные формы (соревнования, конкурсы, эстафеты, турниры и анализ в спортивных достижениях обучающихся) и методы (анкетирование, тестирование, наблюдение, опрос) контроля успеваемости обучающихся позволяют объективно оценить успешность и качество образовательного процесса.

№	Критерии	Методы диагностики
Диагностика уровня достигнутых предметных результатов		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	- анкетирование, тестирование
2	Владение практическими умениями и навыками по образовательной программе	- наблюдение; - участие в конкурсах, соревнованиях, эстафетах, турнирах
Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов		
1	Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	- наблюдение; - беседы с учащимися, родителями.

2	Личностный компонент (познавательный интерес, нравственные представления, гражданская позиция, креативность)	- методика «Изучение ценностных ориентаций» М.И. Рокича; - анализ продуктов спортивной деятельности.
3	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	- наблюдение;
4	Познавательный компонент (диагностика активности мышления, интереса к содержанию и процессу обучения)	- наблюдение;

Диагностика уровня достигнутых личностных результатов

1	Самосознание и самоопределение (образ «Я», анализ внутренней позиции, самооценка, самоуважение)	-методика диагностики личностного роста воспитанника; -наблюдение.
2	Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	-наблюдение
3	Морально-этическая ориентация (владение социальными нормами и правилами поведения, ценностные ориентиры, толерантность и др.)	- наблюдение.
4	Творческое мышление (постановка необычных, нестандартных вопросов и проблем, выдвижение необычных, нешаблонных решений в проблемных ситуациях, способность гибко применять разнообразные стратегии при решении проблем, вариативность способов воплощения идеи и др.)	- наблюдение; - педагогический эксперимент; - анализ продуктов творческой деятельности.

Для эффективной реализации данной программы проводится **текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.**

Цель контроля: выявление уровня усвоения теоретических знаний, практических умений и навыков обучающихся и их соответствия прогнозируемым результатам обучения по дополнительной общеразвивающей программе.

Задачи контроля:

- выявление степени формирования практических умений, навыков, обучающихся в выбранном ими виде деятельности;
- определение уровня подготовки обучающихся в конкретной образовательной области;

- анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-воспитательного процесса;
- внесение необходимых корректировок в содержание учебно-воспитательной деятельности.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится примерно по прохождению 1/2 части модуля.

Форма проведения промежуточной аттестации обучающихся: опрос, показательное выступление, участие в соревнованиях, турнирах, конкурсах.

В ходе промежуточной аттестации осуществляется выявление уровня усвоения обучающимися содержания модуля дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Результаты промежуточной аттестации «Н», «С», «В» фиксируются педагогом в Журнале по системе оценок промежуточной аттестации:

«Н» (низкий уровень) – обучающийся овладел менее 50% объема знаний, предусмотренных программой; обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины; обучающийся овладел менее 50% умений и навыков, предусмотренных программой; нерегулярное посещение; отсутствие участия в конкурсных, социально-значимых мероприятиях, соревнованиях;

«С» средний уровень – объем усвоенных знаний составляет 50-75%; сочетает специальную терминологию с «бытовой»; – объем усвоенных умений и навыков составляет 50-75%; регулярное посещение, нечастые пропуски связаны с болезнью; принимает участие в конкурсных, социально-значимых мероприятиях, соревнованиях;

«В» высокий уровень – освоил практически весь объем знаний (более 75%) предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием освоил практически весь объем знаний и навыков (более 75%) предусмотренных программой за конкретный период; активно участвовал в конкурсных мероприятиях, социально-значимых мероприятиях, выполняет практические задания без ошибок, высокая степень интереса к занятиям, стремление достичь высокого результата, высокий результат участия в конкурсных мероприятиях, соревнованиях (призовые места).

Учащиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительной причине (в связи с болезнью и др.), имеют право пройти аттестацию вне графика и продолжить обучение по программе.

Итоговой аттестации подлежат обучающиеся, прошедшие полный курс обучения модуля по дополнительной общеразвивающей программе «Движение – это жизнь».

В ходе итоговой аттестации осуществляется оценка уровня достижений обучающихся, заявленных в дополнительной обще развивающей программе по завершении каждого образовательного модуля в целом.

Могут быть использованы такие формы итоговой аттестации как: опрос.

Результаты итоговой аттестации «Н», «С», «В» фиксируются педагогом в Журнале по системе оценок итоговой аттестации:

«Н» (низкий уровень) – обучающийся овладел менее 50% объема знаний, предусмотренных программой; обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины; обучающийся овладел менее 50% умений и навыков, предусмотренных программой; нерегулярное посещение; отсутствие участия в конкурсных, социально-значимых мероприятиях, соревнованиях;

«С» средний уровень – объем усвоенных знаний составляет 50-75%; сочетает специальную терминологию с «бытовой»; – объем усвоенных умений и навыков составляет 50-75%; регулярное посещение, нечастые пропуски связаны с болезнью; принимает участие в конкурсных, социально-значимых мероприятиях, соревнованиях;

«В» высокий уровень – освоил практически весь объем знаний (более 75%) предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием освоил практически весь объем знаний и навыков (более 75%) предусмотренных программой за конкретный период; активно участвовал в конкурсных мероприятиях, социально-значимых мероприятиях, выполняет практические задания без ошибок, высокая степень интереса к занятиям, стремление достичь высокого результата, высокий результат участия в конкурсных мероприятиях, соревнованиях (призовые места). Он направлен на выявление уровня усвоения теоретических знаний, практических умений и навыков обучающихся и их соответствия прогнозируемым результатам обучения по дополнительным обще развивающим программам.

Для эффективной реализации дополнительной обще развивающей программы может проводится **входной контроль**, который направлен на выявление навыков теоретических знаний, практических умений и навыков, обучающихся в начале осуществления образовательной деятельности, что дает возможность всем обучающимся независимо от способностей и уровня общего развития получить те знания, умения в индивидуальном темпе, объеме и сложности в соответствии с модулем дополнительной обще развивающей программой, форму входного контроля подбирает педагог (наблюдение, опрос). Входной контроль осуществляется педагогом, реализующим обще развивающую программу в течении 10 дней в начале учебного года.

Результаты входного контроля позволяют эффективнее организовать образовательный процесс в соответствии с запросом и возможностями обучающегося.

Результаты входного контроля «Н», «С», «В» фиксируются педагогом в Журнале по системе оценок входного контроля «низкий», «средний», «высокий»:

«Н» (низкий уровень) – обучающийся не владеет основами знаний, при выполнении задания требуется помочь педагога;

«С» (средний уровень) - владение обучающимися основами знаний, при выполнении задания необходима помощь педагога;

«В» (высокий уровень) - владение обучающимися необходимыми знаниями, умениями, применение его на практике; способен выполнять задание правильно, справляется с заданием самостоятельно.

Формы подведения итогов реализации программы

Продуктивные формы: соревнования, конкурсы, турниры, показательные выступления, тестирование, открытые занятия, показательные выступления.

Документальные формы: портфолио, творческие проекты обучающихся.

1.5. Учебный план

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	56	6	50
2.	Специальная физическая подготовка	56	6	50
3.	Контрольные испытания, спортивные праздники	32	2	30
Всего		144	14	130

1 модуль «Общая физическая подготовка» (стартовый, раскрывает основные понятия для начинающих спортсменов, такие как выносливость, ходьба, бег, подвижные и спортивные игры и т.д. Учит обращаться со спортивным инвентарем.)

Цель модуля

достижение высокого уровня общей работоспособности обучающихся

Задачи модуля

1. Приобрести общую выносливость;
3. Повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
4. Повысить подвижность суставов и эластичность мышц;
5. Улучшить проявление ловкости в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
6. Научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабления.

2 модуль «Специальная физическая подготовка» (направлен на использование знаний, средств, методов и условий, позволяющих направленно воздействовать на развитие обучающихся и обеспечивать необходимую степень их готовности к спортивным достижениям)

Цель модуля

укрепление здоровья, улучшение физического состояния и активизация времени отдыха

Задачи модуля

1. Развитие физических способностей;
2. Повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в спорте;
3. Воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;

3 модуль «Контрольные испытания, спортивные праздники» (включает в себя участие обучающихся в соревнованиях, турнирах, первенствах, спартакиадах)

Цель модуля

повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства учащихся, их умственной работоспособности, воспитание волевых и нравственных качеств

Задачи модуля

1. вовлечение учащихся в регулярные занятия спортом, организация их досуга;
2. пропаганда спорта как важного средства обучения и воспитания подрастающего поколения, ведения ими здорового образа жизни;
3. выявление сильнейших спортсменов для комплектования сборных команд школы и их подготовки к участию в соревнованиях на первенство района (города);
4. выполнение разрядных нормативов, формирование навыков организации и судейства соревнований.

1.6. Учебно-тематический план и содержание модуля «Общая физическая подготовка»

№ п\п	Наименование разделов, темы	Кол-во часов			Форма аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
«Общая физическая подготовка»					
1	Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале.	4	1	3	Инструктаж
2	Развитие силы (силовая подготовка)	10	1	9	Силовые упражнения
3	Развитие быстроты (скоростная подготовка)	10	1	9	Силовые упражнения

4	Развитие выносливости	10	1	9	Силовые упражнения
5	Развитие ловкости (координационная подготовка)	10	1	9	Силовые упражнения
6	Развитие гибкости.	10	1	9	Силовые упражнения
7	Итоговое занятие	2		2	Зачет
	Итого	56	6	50	

Содержание модуля «Общая физическая подготовка»

Название раздела «Общая физическая подготовка»

1. Тема. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале.

Теория: Вводный теоретический урок. Основы физического воспитания.

Организация рабочего места. Понятие о строев.

Практика: Спортивные игры (баскетбол)

2. Тема. Развитие силы (силовая подготовка)

Теория: Значение развития силы.

Практика: Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса/подтягивание. Упражнения на снарядах и со снарядами, подвижные и спортивные игры

3. Тема. Развитие быстроты (скоростная подготовка).

Теория: Понятие развития быстроты.

Практика: Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени, подвижные и спортивные игры

4. Тема. Развитие выносливости

Теория: Понятие выносливости

Практика: Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба. Подвижные спортивные игры

5. Тема. Развитие ловкости (координационная подготовка).

Теория: Понятие ловкости.

Практика: Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений, подвижные и спортивные игры.

6. Тема. Развитие гибкости

Теория: Понятие гибкости.

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

7. Тема «Итоговое занятие»

Практика: Правила выполнения итоговых испытаний.

1.7. Учебно-тематический план и содержание модуля «Специальная физическая подготовка»

№ п\п	Наименование разделов, темы	Кол-во часов			Форма аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
«Специальная физическая подготовка»					
1	Вводное занятие. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья	4	1	3	Беседа
2	Гимнастика для глаз	6		6	Тренировочное занятие
3	Дыхательная гимнастика	6		6	Тренировочное занятие
4	Формирование навыка правильной осанки	8	1	7	Тренировочное занятие
5	Гимнастика с элементами акробатики	6	1	5	Тренировочное занятие
6	Легкая атлетика	8	1	7	Тренировочное занятие
7	Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол)	8	1	7	Тренировочное занятие
8	Упражнения на расслабление.	8	1	7	Тренировочное занятие
7	Итоговое занятие	2		2	Зачет
	Итого	56	6	50	

Содержание модуля «Специальная физическая подготовка»

Название раздела «Специальная физическая подготовка»

1. Тема. Вводное занятие. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.

Теория: Вводный теоретический урок. Основы физического развития.

Практика: Комплексы упражнений на развития двигательных качеств.

2. Тема. Гимнастика для глаз.

Теория: О гигиене зрения, близорукость, дальнозоркость. Профилактика близорукости.

Практика: Комплексы упражнений для профилактики близорукости.

Игры: «Внимательные глазки», «Жмурки».

3. Тема. Дыхательная гимнастика.

Теория. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практика. Комплексы дыхательной гимнастики.

Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».

4. Тема. Формирование навыка правильной осанки.

Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практика. Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

5. Тема. Гимнастика с элементами акробатики.

Теория: Что такое гимнастика? Значение и место гимнастики в системе физического воспитания.

Практика: Висы и упоры: упражнения в висе, упоре лежа и стоя на коленях, подтягивание из положения виса и упора лежа. Лазание и перелазание: по наклонной скамейке, через гимнастическое бревно и др. предметы, лазание по канату в три приема, перепрыгивание через предметы высотой до 40 см.

6. Тема. Легкая атлетика.

Теория. Техника безопасности легкой атлетики. Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метания.

Практика: Ходьба: на носках, на пятках, в полуприсяде, с высоким подниманием бедра, выпадами. Бег: равномерный, с изменением направления движения, с преодолением препятствий (мячи, палки), по разметкам, кроссовый бег. Спринтерский бег.

7. Тема. Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол).

Теория: Вводная часть урока по каждой теме.

Практические занятия:

Баскетбол

1. Стойка игрока. Перемещение в стойке.
2. Остановки. Повороты.
3. Ловля и передача мяча.

Волейбол

1. Стойка игрока. Перемещение в стойке.

2. Верхняя и нижняя передача мяча.
3. Нижняя подача мяча. Прием подачи.

Футбол

1. Стойки игрока. Перемещение в стойке.
2. Удары по мячу.
3. Остановка мяча.

8. Тема. Упражнения на расслабление.

Теория: Дыхательные упражнения для снятия напряжения.

Практика: Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла».

9. Тема «Итоговое занятие»

Практика: Правила выполнения итоговых испытаний.

1.8. Учебно-тематический план и содержание модуля «Контрольные испытания, спортивные праздники»

№ п\п	Наименование разделов, темы	Кол-во часов			Форма аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
«Контрольные испытания, спортивные праздники»					
1	Вводное занятие. Контрольные испытания.	15	1	14	Зачет
2	Спортивные праздники	15	1	14	Организация и проведение
3	Итоговое занятие	2		2	Зачет
	Итого	32	2	30	

Содержание модуля «Контрольные испытания, спортивные праздники»

Название раздела «Контрольные испытания, спортивные праздники»

1. Тема. Контрольные испытания

Теория: Правила выполнения контрольных испытаний.

Практика: Контроль за развитием двигательных качеств:

- поднимание туловища;
- прыжки через скакалку;
- наклон к ногам сидя;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег 3Х10 м.

2. Тема. Спортивные праздники.

Теория: Пропаганда здорового образа жизни.

Практика: Для зрелищности и повышения интереса проводятся праздники:

«Путешествие в страну здоровья». Техника безопасности во время летних каникул. Подвижно-дидактическая игра «Физкульт-лото». Объяснение правил игры.

3. Тема «Итоговое занятие»

Практика: Правила выполнения итоговых испытаний.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Методическое обеспечение программы

Для реализации программы педагогом разрабатывается и используется при подготовке к занятиям и на занятиях следующая методическая продукция:

- методические рекомендации и пособия для педагога по проведению теоретических и практических занятий, проведению диагностики обучающихся, методическая продукция по организации и проведению других видов работ по программе (разработки игр, бесед, экскурсий, праздников, конкурсов и др. мероприятий);
- учебные материалы для педагогов (тексты и конспекты лекций, теоретических и практических занятий), методические пособия и рекомендации для педагогов;
- учебные материалы для обучающихся (учебники, учебные наглядные пособия, рабочие тетради, справочники, дидактические материалы, демонстрационные (рисунки, фотографии, видеофильмы и аудиоматериалы), раздаточные материалы – карточки заданий, кроссворды, викторины, тесты и т. д.).

Педагогические технологии методы, формы обучения, обеспечивающие реализацию программы

Для достижения запланированных результатов педагог, реализующий данную программу, использует в своей деятельности педагогические технологии развивающего, компетентностно-ориентированного образования, технологии коллективной творческой деятельности, дистанционные образовательные технологии с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии обучающихся и педагога (интернет-технологии, кейс-технологии).

Интернет-технологии, применяются для обеспечения обучающихся учебно-методическими материалами и для интерактивного взаимодействия между педагогом и обучающимися. Кейс-технология заключается в комплектовании учебно-методических материалов (текстовые, аудиовизуальные и мультимедийные) в папку (кейс) и рассылке их учащимся для самостоятельного изучения.

Для дистанционного обучения используется платформа Zoom, социальная сеть «ВКонтакте», приложение-мессенджер Viber, которые позволяют обеспечить доступ к необходимым ресурсам каждому обучающемуся.

Программа предусматривает применение на каждом занятии различных методов обучения, опирающихся на основные принципы построения программы: актуальность,

научность, доступность изложения, индивидуальный, дифференцированный, личностно-ориентированный подход и пр.

Педагогами используются традиционные методы обучения. Каждый из этих общих методов имеет модификации, способы выражения:

Практический: опыты, упражнения, практическая работа.

Наглядный: иллюстрация, демонстрация, наблюдения.

Словесный: объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, инструктаж, дискуссия.

Видеометод: просмотр, обучение, контроль.

Организуя каждое учебное занятие, педагог использует методы, в соответствии с решаемыми дидактическими задачами на каждом этапе занятия: методы приобретения знаний; формирования умений и навыков; применения знаний; творческой деятельности; закрепления; проверки знаний, умений, навыков, уровня сформированности компетентностей.

Педагог на занятиях применяют методы в соответствии характером познавательной деятельности обучающихся, с уровнем их самостоятельности, мыслительной активности, напряженности познавательной деятельности. Обучающиеся работают по предложенной педагогом схеме обучения, при этом выделяются следующие формы:

- лекционные занятия, сообщения, беседы, экскурсии, должны быть нацелены на создание условий для развития способности слушать и слышать, видеть и замечать, концентрироваться, наблюдать и воспринимать;
- диалог, дискуссия, обсуждение, конференция помогают развивать способности говорить и доказывать, логически мыслить;
- игровые ситуации, состояния с активным движением помогают приобретать привычки здорового образа жизни, опыт взаимодействия, принимать решения, брать на себя ответственность;
- различные конкурсы и смотры достижений помогают доводить образовательную деятельность до результата, фиксировать успех, демонстрировать достижения обучающихся, учат их достойно воспринимать достижение других людей и т.д.;
- включение обучающихся в творческий процесс и изобретательство направлено на развитие творческих способностей;
- выполнение самостоятельных исследований, проектов дают возможность целенаправленно познавать и решать противоречия, приобретать научный опыт.

Учебное занятие по программе подразделяется на следующие этапы:

- I-й этап - организационный. Задача: подготовка детей к работе на занятии. Создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.
- II-й этап – проверочный. Задача: установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания, выявление пробелов и их коррекция. Содержание этапа:

проверка домашнего задания (творческого, практического), проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

– III-й этап – подготовительный. Это этап подготовки к новому содержанию. Задача: обеспечение мотивации и принятия детьми цели учебно-познавательной деятельности. Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей.

– IV-й этап - основной. В качестве основного этапа выступает следующее: усвоение новых знаний и способов действий, первичная проверка понимания, закрепление знаний и способов действий, и систематизация знаний. Распространенными способами работы является беседа и практические задания.

– V-й - контрольный. Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция. Используется практическая деятельность: задания различного уровня сложности.

– VI-й - итоговый. Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы. Содержание этапа заключается в том, что педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали дети на занятиях, какими навыками и умениями овладели.

– VII-й этап - рефлексивный. Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность учебной работы.

– VIII-й этап - информационный. Информация о домашнем задании (если необходимо) инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

Изложенные этапы можно по-разному комбинировать, на различных занятиях они могут иметь различную продолжительность во времени, но они всегда присутствуют на каждом занятии.

2.2. Рабочая программа воспитания

Введение

Рабочая программа воспитания объединения является составляющей частью Программы воспитания МБУ ДО ДЮЦ «Пилигрим» г.о. Самара (Рабочей программы воспитания) утвержденной Приказом от 30.08.2021 № 278-од «Об утверждении рабочей Программы воспитания МБУ ДО ДЮЦ «Пилигрим» г.о. Самара (далее – Программа воспитания).

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы Центра:

- в процессе реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в соответствии с тематическим наполнением рабочих программ;
 - в рамках реализации культурно-просветительских и образовательных проектов.
- Воспитательная работа с обучающимися ведется в течение всего периода обучения.

Воспитательная работа с детьми направлена на расширение кругозора обучающихся в определенную настоящую программу в областях воспитательной деятельности, формирование первичных, базовых знаний и представлений об основных этических нормах и правилах, окружающем мире, Родине, адаптацию детей к коллективному взаимодействию, жизни в коллективе, их социализацию.

Актуальность программы

Актуальность программы обуславливается необходимостью формирования и развития, в процессе получения детьми образования, воспитательного (духовно-нравственного) компонента личности, направленности на ее социализацию и адаптации к жизни в современном обществе, что в виду больших информационных объемов и трудоемкости учебных дисциплин, основных и дополнительных общеобразовательных программ, достигается, в настоящее время, крайне сложно.

Цель программы

формирование и развитие, у обучающихся, системы нравственных, морально-волевых и мировоззренческих установок, способствующей их личностному, гармоничному развитию и социализации в соответствии с принятыми социокультурными правилами и нормами, как основы их воспитанности.

Задачи

1. Приобщить обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям;
2. Обеспечить развитие личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
3. Развить интерес у обучающихся к самовыражению, познавательной, социальной, творческой активности;
4. Формировать коммуникативные умения, удовлетворение потребности обучающихся в общении;
5. Способствовать реализации интересов и потребностей, обучающихся в различных видах общественной деятельности;
6. Обеспечить участие обучающихся в различных конкурсах, фестивалях, проектах и акциях районного, городского, областного, всероссийского и международного уровня;
7. Воспитать внутреннюю потребность личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, хореографии, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;

- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- воспитание уважения к танцевальной культуре народов России, мировому танцевальному искусству;
- развитие творческого самовыражения в танце, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) 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.

Формы работы – групповые или индивидуальные.

Приоритетные направления в организации воспитательной работы

Гражданско-патриотическое воспитание: формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации, к своей малой родине, формирование представлений о ценностях культурно-исторического населения России,уважительного отношения к национальным героям и культурным представлениям российского народа.

Цель: формирование основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества;

Задачи патриотического воспитания:

1. Формировать патриотические чувства и сознание обучающихся на основе исторических ценностей о роли России в судьбах мира;

2. Сохранять и разевать чувства гордости и любви за свою страну, город, семью, их историю, культуру, традиции;
3. Воспитать личность гражданина – патриота родины, способного встать на защиту государственных интересов;
4. Изучать историю своей семьи, города, культуры народов мира, своей страны;
5. Развивать чувства ответственности и гордости за достижения страны, культуры;
6. Формировать толерантность, чувства уважения к другим народам, их традициям.

Духовно-нравственное воспитание формирует ценностные представления о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и др. народов России.

Цель: воспитание у обучающихся смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

Задачи духовно-нравственного воспитания:

1. Формировать у обучающихся нравственную культуру миропонимания;
2. Формировать у обучающихся осознание значимости нравственного опыта прошлого и будущего и своей роли в нем;
3. Воспитание доброго отношения к родителям, к окружающим людям, сверстникам;
4. Воспитание добросовестного отношения к своим обязанностям, к самому себе, к общественным поручениям.

Художественно-эстетическое воспитание играет важную роль в формировании характера и нравственных качеств, а также в развитии хорошего вкуса и в поведении.

Цели:

- воспитание ценностного отношения к искусству;
- гармоничное развитие личности ребенка через обучение и воспитание средствами искусства.

Задачами эстетического воспитания являются:

1. Формирование гармоничной личности;
2. Развитие в человеке способности видеть и ценить прекрасное;
3. Закладка идеалов прекрасного и выработка эстетических вкусов;
4. Пробуждение к развитию творческих способностей.

Спортивно-оздоровительное. Физическое воспитание содействует здоровому образу жизни.

Цели:

- использование педагогических технологий и методических примеров для демонстрации обучающимся значимости физического и психического здоровья человека;

- воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения;
- обучение правилам безопасного поведения обучающихся на улице и дорогах.

Задачи здоровьесберегающего воспитания:

1. Формировать у обучающихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья;
2. Познакомить обучающихся с правилами поведения на улице, дороге, в транспорте, на природе.
3. Познакомить обучающихся с дорожными знаками, сигналами светофора.

Экологическое воспитание направлено на развитие у обучающихся экологической культуры как системы ценностных установок, включающей в себя знания о природе формирующей гуманное, ответственное отношение к ней, как к наивысшей национальной и общечеловеческой ценности.

Цель: воспитание у обучающихся любви к родному краю, как к своей малой Родине.

Задачи экологического воспитания:

1. Расширение знаний по экологии, географии, истории;
2. Расширение знаний об окружающем мире;
3. Развитие творческой, познавательной и созидательной активности;
4. Воспитание патриотизма посредством занятий по краеведению.

В **Приложении № 1** представлен **Календарный план воспитательных мероприятий** на учебный год.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение уровня коммуникативных навыков и культуры общения (коммуникативный потенциал);
2. Развитие потребностей у детей к самовыражению, познавательной, творческой активности (художественный потенциал).

Планируемы результаты:

Работа с коллективом обучающихся:

- формирование представления о базовых национальных ценностях российского общества;
- формирование практических умений по организации органов самоуправления, этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями:

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года);
- повышение педагогической культуры родителей, совершенствование семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

Способы проверки ожидаемых результатов:

1. Качественные показатели (количество проведенных мероприятий, охват участников).
2. Социальные показатели (заинтересованность учащихся, родителей).
3. Учёт запроса проводимых традиционных мероприятий.

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, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

2.3. Условия реализации программы

Занятия должны проводиться в помещении, соответствующем требованиям технике безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Помещение должно хорошо освещаться и своевременно проветриваться.

В процессе реализации программы используются разнообразные типы занятий, которые помогают сделать процесс обучения интересным и увлекательным.

Весь процесс обучения построен на взаимосвязи игры с другими видами деятельности. В пределах одного занятия виды деятельности могут несколько раз меняться, что способствует удержанию внимания обучающихся и позволяет избежать их переутомления. Разнообразные

игры учитывают уровень умственного и физического развития детей, а также соответствуют целям и задачам программы.

Материально-техническое обеспечение кабинета

Занятия проводятся в светлом, просторном проветренном помещении с мебелью в соответствии с возрастом. Шкаф для хранения литературы и дидактических принадлежностей.

Для проведения занятий необходимы:

- Оснащение спортивного зала.
- Учебно-методическая литература.
- Наглядные пособия: плакаты, схемы карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии.
- Спортивный инвентарь(мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, мячи, кубики, кегли).

Для реализации Программы в дистанционном режиме необходимо, чтобы рабочее место обучающегося и педагога включали в себя:

- компьютер/ноутбук, обеспечивающий возможность работы с мультимедийным контентом: воспроизведение видео- и фотоизображений, качественный стереозвук в наушниках, речевой ввод с микрофона и др.;
- подключение к сети Интернет.

Кадровое обеспечение

Педагогическую деятельность по реализации программы может осуществлять педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее (педагогическое) образование и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и Профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Информационное обеспечение

Информация о реализации дополнительной общеобразовательной обще развивающей программы «Движение – это жизнь» размещается на сайте учреждения, ГИС «Навигатор дополнительного образования Самарской области», буклетеах и других источниках информации о деятельности учреждения.

2.4. Список литературы

Список литературы для педагога

1. 1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4

кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).

4. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА прнт., 2003. – 176 с.: ил.
5. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.
6. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.
7. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.:Знание, 1986. -64с.- (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»;№3)
8. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 1995,214с.
9. Потапчук А.А, Дибур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с.
10. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
11. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова,Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
12. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.- сост. А.Н.Каинов, И.Ю. Шалаева - Волгоград: Учитель,2009.- 185 с.

Список литературы для обучающихся объединения

1. Детские подвижные игры. Сост. В.И.Гришков.– Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

**Календарный план воспитательной работы к программе,
«Движение – это жизнь» на 2023-2024 учебный год**

№ п/н	Название мероприятия, форма проведения	Сроки проведения	Место проведения, педагог	Участники (учащиеся, родители, педагоги)
1.	День открытых дверей в Центре «Счастливый мир Талантливых детей»	Сентябрь	ДЮЦ «Пилигрим», Ковалев А.И.	Обучающиеся, родители, педагоги дополнительного образования
2.	Церемония награждения активных семей и отдельных родителей грамотами и благодарственными письмами по итогам года «Семья - источник вдохновения»	Сентябрь	ДЮЦ «Пилигрим», Ковалев А.И.	Родители, обучающиеся
3.	Воспитательный час «Мир без терроризма», посвященный памяти жертв террористического акта в г. Беслан	Сентябрь	МБОУ Школа №99, Ковалев А.И.	Обучающиеся
4.	Познавательный час «О городе своем, веду я свой рассказ»	Сентябрь	МБОУ Школа №99, Ковалев А.И.	Обучающиеся групп младшего и среднего школьного возраста
5.	Урок Мужества «Как это было...», посвящённый 80-летию со дня начала блокады Ленинграда	Сентябрь	МБОУ Школа №99, Ковалев А.И.	Обучающиеся Совет музея
6.	Веселые старты «Сильные, смелые, ловкие, умелые»	Октябрь	МБОУ Школа №99, Ковалев А.И.	Обучающиеся Совет музея
7.	Беседа «Что значит быть прилежным?»	Октябрь	МБОУ Школа №99, Ковалев А.И.	Обучающиеся групп младшего и среднего школьного возраста
8.	Дискуссия «Сотвори себя сам»	Октябрь	МБОУ Школа №99, Ковалев А.И.	Обучающиеся

9.	Семейный спортивный праздник «Радуга Здоровья»	Октябрь	МБОУ Школа №99, Ковалев А.И.	Обучающиеся, родители
10.	Игра-путешествие «Слагаемые здоровья»	Ноябрь	МБОУ Школа №99, Ковалев А.И.	Обучающиеся
11.	Воспитательный час «Мы вместе – и в этом наша сила, мы разные – и в этом наше богатство», посвященный Дню народного единства	Ноябрь	МБОУ Школа №99, Ковалев А.И.	Обучающиеся
12.	Мероприятия, посвящённые Дню народного единства: - конкурс рисунков «С чего начинается Родина» - спортивно-физкультурный досуг «Игры народов России» - дискуссионный клуб «Мы разные, но мы едины»	Ноябрь	МБОУ Школа №99, Ковалев А.И.	Обучающиеся Совет музея Волонтёрский отряд «Пилигримовцы»
13.	Беседа «Женщины на войне»	Ноябрь	МБОУ Школа №99, Ковалев А.И.	Обучающиеся Совет музея
14.	Урок Мужества «Встреча с легендой»	Ноябрь	МБОУ Школа №99, Ковалев А.И.	Обучающиеся Совет музея
15.	Книжная выставка «История Армии»	Ноябрь	МБОУ Школа №99, Ковалев А.И.	Обучающиеся Совет музея
16.	Беседа «Об этом помнит вся Россия»	Декабрь	МБОУ Школа №99, Ковалев А.И.	Обучающиеся Совет музея
17.	Тематические беседы «Имя твое неизвестно, подвиг твой бессмертен», посвящённые Дню неизвестного солдата	Декабрь	МБОУ Школа №99, Ковалев А.И.	Обучающиеся Совет музея
18.	Кино-марафон «Жизнь, отмеченная Звездой», посвящённый Дню героев Отечества	Декабрь	МБОУ Школа №99, Ковалев А.И.	Обучающиеся Совет музея
19.	Час Мужества «Письма с фронта – наказ отцов»	Декабрь	МБОУ Школа №99, Ковалев А.И.	Обучающиеся Совет музея

20.	Беседа «Мой ровесник с ограниченными возможностями», посвященная Международному Дню инвалида	Декабрь	ДЮЦ «Пилигрим», Ковалев А.И.	Обучающиеся
21.	Диалог «Моя профессия – мое будущее»	Декабрь	МБОУ Школа №99, Ковалев А.И.	Обучающиеся
22.	Новогодний мюзикл «Варвара-краса и новогодние чудеса»	Декабрь	МБОУ Школа №99, Ковалев А.И.	Обучающиеся, родители
23.	Дискотека для младшего и среднего школьного возраста «Новогодний игрохит»	Декабрь	МБОУ Школа №99, Ковалев А.И.	Обучающиеся, родители
24.	Городская акция «Неделя массового футбола»	Декабрь	МБОУ Школа №99, Ковалев А.И.	Обучающиеся Волонтёрский отряд «Пилигримовцы»
25.	Городское социально значимое спортивное мероприятие «Вставай на лыжи»	Январь	МБОУ Школа №99, Ковалев А.И.	Обучающиеся Волонтёрский отряд «Пилигримовцы»
26.	Воспитательный час «Самое главное слово - семья»	Январь	МБОУ Школа №99, Ковалев А.И.	Обучающиеся
27.	Диалог «Быть здоровым – это стильно»	Январь	МБОУ Школа №99, Ковалев А.И.	Обучающиеся
28.	Развлечения на улице «Зимние забавы»	Январь	МБОУ Школа №99, Ковалев А.И.	Обучающиеся, родители
29.	День воинской славы: «День полного освобождения советскими войсками г. Ленинграда от блокады его немецко-фашистскими войсками	Январь	МБОУ Школа №99, Ковалев А.И.	Обучающиеся Совет музея
30.	Всероссийская акция «Блокадный хлеб», посвящённая снятию блокады с города Ленинград	Январь	МБОУ Школа №99, Ковалев А.И.	Обучающиеся Совет музея
31.	Участие в мероприятиях гражданского патриотического воспитания «Народ	Январь-февраль	МБОУ Школа №99, Ковалев А.И.	Обучающиеся Совет музея

	и армия едины»			
32.	Районная военно-спортивной игра «Зашитники Отечества»	Февраль	МБОУ Школа №99, Ковалев А.И.	Обучающиеся Совет музея
33.	Познавательная программа «Русский солдат умом богат»	Февраль	МБОУ Школа №99, Ковалев А.И.	Обучающиеся
34.	Воспитательный час «Испокон века книга растит человека»	Февраль	МБОУ Школа №99, Ковалев А.И.	Обучающиеся
35.	Городское социально значимое спортивное мероприятие «Самарский богатырь»	Март	МБОУ Школа №99, Ковалев А.И.	Обучающиеся Волонтёрский отряд «Пилигримовцы»
36.	Воспитательный час «Женский силуэт на фоне истории»	Март	МБОУ Школа №99, Ковалев А.И.	Обучающиеся
37.	Урок Мужества «Память сердца», посвящённый Международному дню освобождения узников концлагерей	Апрель	МБОУ Школа №99, Ковалев А.И.	Обучающиеся Совет музея
38.	Участие во Всероссийской акции «Бессмертный полк»	Апрель-май	МБОУ Школа №99, Ковалев А.И.	Обучающиеся Совет музея
39.	Городское социально значимое мероприятие, приуроченное к Международному Дню здоровья	Апрель	МБОУ Школа №99, Ковалев А.И.	Обучающиеся Волонтёрский отряд «Пилигримовцы»
40.	Городская социально значимая акция «Звезда Победы»	Апрель-май	МБОУ Школа №99, Ковалев А.И.	Обучающиеся Волонтёрский отряд «Пилигримовцы»
41.	Познавательный час «Без срока давности», посвященный Дню Победы в Великой Отечественной войне	Май	МБОУ Школа №99, Ковалев А.И.	Обучающиеся
42.	Круглый стол «Семья, согретая любовью, всегда надежна и крепка»	Май	МБОУ Школа №99, Ковалев А.И.	Обучающиеся

43.	День здоровья «В здоровом теле – здоровый дух»	Май	МБОУ Школа №99, Ковалев А.И.	Обучающиеся, родители
44.	Профилактическая акция «Зарядка от нас – здоровье для вас!», приуроченная к Международному Дню борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков	Июнь	МБОУ Школа №99, Ковалев А.И.	Обучающиеся Волонтёрский отряд «Пилигримовцы»
45.	Участие в конкурсах, олимпиадах, фестивалях, конференциях	В течение года	МБОУ Школа №99, Ковалев А.И.	Наставляемые
46.	Совместные походы на спортивные и культурные мероприятия	В течение года	МБОУ Школа №99, Ковалев А.И.	Наставляемые
47.	Военный кинолекторий: Организация показа и обсуждение фильмов о войне, о современной армии	В течение года	МБОУ Школа №99, Ковалев А.И.	Обучающиеся Совет музея