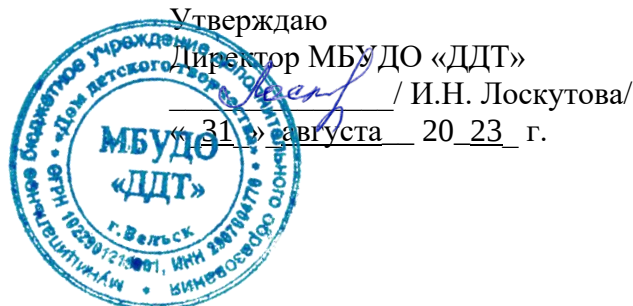


**Управление образования администрации
Вельского муниципального района Архангельской области**

**муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Дом детского творчества"**

Принято на заседании
педагогического совета
« 31 » августа 20 23 г.
Протокол № 4



Рабочая программа по дисциплине «Общая физическая подготовка»

комплексной модифицированной дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы социально-гуманитарной направленности
«Школа Юнармейца», авторы-составители Макаровская М.А.
и педагогический коллектив МБУДО «ДДТ»

авторская программа, разноуровневая, модульная
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 7-18 лет

- 1 рубеж: 7-11 лет (2-4 класс)
- 2 рубеж: 10-15 лет (5-8 класс)
- 3 рубеж: 14-18 лет (9-11 класс)

Срок реализации программы: 2-9 лет

- 1 рубеж: 3 года
- 2 рубеж: 4 года
- 3 рубеж: 2 года

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Коротаева Ирина Сергеевна
Глушаков Юрий Николаевич

г. Вельск, 2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по дисциплине «Общая физическая подготовка» (далее – программа) является частью комплексной программы «Школа Юнармейца». Настоящая программа авторская, разноуровневая, имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р,
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629;
- Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Минтруда России от 22.09.2021 года № 652н;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки России от 18.11. 2015 г. № 09-3242);
- Методическими рекомендациями Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы» (2023г.);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утвержденным приказом Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391;
- Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 №ДГ-245/06;
- Уставом МБУДО «ДДТ»;
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУДО «ДДТ»;
- Положением о правилах приема, порядке перевода, отчисления и восстановления обучающихся МБУДО «ДДТ»;
- Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБУДО «ДДТ»;
- Положением об организации обучения по индивидуальному учебному плану в МБУДО «ДДТ»;
- Методической инструкции по разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МБУДО «ДДТ».

Приоритетной задачей Российского государства признана поддержка физической культуры и массового спорта как важной основы оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье ребенка представляет собой критерий качества современного образования.

Актуальность программы

Одно из основополагающих положений Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года является сохранение и укрепление здоровья ребенка. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта и здорового образа жизни. Занятия по общей физической подготовке (далее - ОФП) являются основой для гармоничного физического развития детей, укрепления здоровья, формирования моральных и волевых качеств, формирования навыков поведения в обществе. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания для учащегося «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по ОФП воспитанник будет более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

Основанием для разработки программы является

- социальный заказ, который базируется на желании детей заниматься физической культурой, заинтересованности родителей в физическом развитии детей и сохранении здоровья;
- возможности образовательной организации (кадровые и материально-технические ресурсы Учреждения).

Возможность использования программы в других образовательных системах: программа реализуется в МБУДО «ДДТ», как часть комплексной программы «Школа Юнармейца» в рамках образовательной программы учреждения. Возможно использование программы в других образовательных системах: на базе общеобразовательных школ в ходе реализации договоров о сетевом взаимодействии.

Целью данной программы является содействие физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся через занятия физической культурой.

Задачи программы:

1) Образовательные:

- способствовать формированию необходимых знаний по истории, теории, методике физической культуры (врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, техника безопасности и т.п.);
- знакомить обучающихся с техникой и тактикой различных видов спорта;
- знакомить с правилами и организацией проведения соревнований.

2) Воспитательные:

- способствовать воспитанию стремления к здоровому образу жизни;
- способствовать воспитанию моральных, волевых качеств; чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи;
- способствовать формированию навыков общественного поведения.

3) Развивающие:

- способствовать развитию физических качеств: координации, гибкости, общефизической выносливости;
- способствовать развитию разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- содействовать правильному физическому развитию обучающихся, укреплению их здоровья.

Отличительная особенность программы состоит в проведении большего количества учебных занятий общей физической подготовкой на свежем воздухе, на открытых спортивных площадках. Программа составлена с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времён года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Реализация программы формирует адекватную самооценку у ребенка, избавляет от неуверенности в себе, способствует развитию самоконтроля, помогает приобретать полезные навыки и привычки. Воспитывает у обучающихся детей потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и воспитанию убеждений в значимости занятий физической культурой. Содержание занятий построено таким образом, чтобы удовлетворить наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении личности.

Педагогические принципы реализации программы:

- принцип добровольности;
- принцип взаимодействия;
- принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей;
- принцип междисциплинарности;
- принцип преемственности;
- принцип равноправия и сотрудничества;
- принцип гласности;
- принцип самостоятельности;
- принцип ответственности;
- принцип коллективности.

Характеристика обучающихся по программе:

Возраст обучающихся 7-18 лет.

Принципом отбора учащихся по программе является - личное желание ребенка, согласие родителей и отсутствие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой.

Форма ведения занятий: групповая и фронтальная.

Возможны занятия в спаренных группах. Количество обучающихся в группе 10-15 человек, формирование групп производится по возрастным характеристикам: младшие школьники (1-4 классы), средний школьный возраст (5-8 классы) и старший школьный возраст (9-11 классы).

Период младшего школьного возраста – момент относительно равномерного физического развития детей. У них пропорционально увеличивается рост, вес тела, окружность грудной клетки, совершенствуются костная, мышечная и др. системы. Этот возраст благоприятен для развития ловкости, быстроты, гибкости, а также координационных возможностей, что позволяет легко овладевать разнообразными двигательными навыками. Развитие физических качеств тесно связано с развитием познавательных психических процессов. В развитии внимания совершается переход от непроизводительного к производительному. Постепенно формируется и абстрактное мышление, а также закладывается фундамент воли: формируется настойчивость, смелость, самообладание и другие волевые качества. Укрепление интереса младших школьников к занятиям физической культурой зависит от того, насколько содержательно, разнообразно и эмоционально построены тренировочные занятия. Особенно чувствительны младшие школьники к оценке своих действий педагогом.

Возрастная периодизация в известной степени условна и позволяет установить лишь ориентировочные границы между фазами роста. Однако в каждом возрастном периоде физическое воспитание имеет свои отличия. Возрастные особенности организма в значительной степени обуславливают содержание и методику физического воспитания. С учетом возраста осуществляется подбор средств, определяются допустимые нагрузки, нормативные требования

Формирование скелета заканчивается в основном к 17-18 годам. К этому времени сформировывается физиологическая кривизна позвоночного столба, заканчивается формирование стопы. В возрасте 15-16 лет особое внимание преподавателя физического воспитания должно быть обращено на формирование правильной осанки и развитие стопы.

Чем полноценнее осанка, тем лучше условия для функционирования внутренних органов и организма в целом.

В возрасте 11-18 лет отмечается усиленный рост сердца. Сердце нередко "не поспевает" за увеличением общих размеров тела. В возрасте 15-20 лет у 10-15% юношей и девушек отмечается относительное "малое" сердце, что приводит к увеличению периода восстановительных процессов после нагрузки. Для укрепления сердечно-сосудистой системы важное значение имеет разносторонняя физическая подготовка, строгая дозировка и постепенное повышение физических нагрузок, систематичность занятий физическими упражнениями.

С возрастом происходят изменения и в дыхательной системе с ростом тела потребность в кислороде увеличивается и органы дыхания работают более напряженно. Учащихся необходимо научить правильно дышать и помочь им овладеть навыками грудного и диафрагмального (брюшного) дыхания.

Уровень развития физических качеств и степень приспособляемости организма к физическим нагрузкам на быстроту, силу, гибкость зависят от возрастных особенностей организма. Высокие показатели гибкости и быстроты могут быть достигнуты к 18 годам, сила мышц увеличивается до 20 лет и более; высокий уровень выносливости наблюдается обычно к 23-25 годам. Упражнения на выносливость в возрасте 17-18 лет и особенно в 15-16 лет необходимо строго дозировать.

В возрасте 15-16 лет отмечается значительное увеличение мышечной массы и совершенствование нервно-мышечного аппарата, создаются предпосылки к развитию силы. Однако в занятиях с учащимися этого возраста следует воздерживаться от силовых упражнений с предельными нагрузками, так как условия для развития силы создают несколько позднее.

Необходимо подчеркнуть, что обучение в средних и старших классах совпадает с периодом полового созревания. В этот период наблюдается повышенная возбудимость и неустойчивость нервной системы. Физиологические возможности учащихся одного и того же возраста могут значительно отличаться. Поэтому в процессе физического воспитания важен индивидуальный подход.

Сроки и этапы реализации программы:

Программа разработана на 9 лет обучения.

Программа модульная, где каждый из модулей (рубеж) может реализовываться самостоятельно или являться продолжением предыдущего. В соответствии со структурой комплексной программы «Школа Юнармейца» это соответствует:

- **1 рубеж** - стартовый уровень, 7-11 лет (2-4 класс), 3 года обучения. Учебный план представлен в двух вариантах: 1 вариант - занятия ведутся 1 раз в неделю по 1 часу, всего 36 часов в учебном году; 2 вариант занятия ведутся 1 раз в неделю по 2 часа (2 раза в неделю по 1 часу), всего 72 часа в учебном году.
- **2 рубеж** - базовый уровень, 10-15 лет (5-8 класс), 4 года обучения. Занятия ведутся 1 раз в неделю по 2 часа (2 раза в неделю по 1 часу), всего 72 часа в учебном году;
- **3 рубеж** - продвинутый уровень, 14-18 лет (9-11 класс), 2 года обучения. Занятия ведутся 1 раз в неделю по 2 часа (2 раза в неделю по 1 часу), всего 72 часа в учебном году.

Каждый учебный год разбит на блоки согласно календарному году: 1 полугодие (с сентября по декабрь) и 2 полугодие (с января по май). Расчет количества учебных часов по полугодиям происходит из расчета 16 недель на 1 полугодие и 20 недель на 2 полугодие.

На второе и последующие полугодия принимаются обучающиеся успешно закончившие обучение по настоящей программе предыдущего полугодия. Каждый модуль является продолжением предыдущего и принимает обучающихся без предварительной подготовки.

Режим занятий по программе:

- 1 раз в неделю по 2 часа (2 раза в неделю по 1 часу), всего 72 часа в учебном году;

Формы организации образовательного процесса

Занятия проходят в форме практикума. Структура занятий включает около 20% на теоретические сведения и не менее 80% на практическую отработку навыков самостоятельно или под наблюдением (руководством) педагога.

Структура занятия.

- I этап. Организационная часть (построение, ознакомление с правилами техники безопасности на занятии, общеразвивающие упражнения; подготовка организма ребенка к работе, разогрев мышц, связок, суставов, создание психологического и эмоционального настроя).
- II этап. Основная часть (получение и закрепление новых знаний: теоретические сведения в форме беседы, рассказа, показа, отработка практических навыков в форме выполнения упражнений, эстафеты, соревнования, игры)
- III этап. Заключительная часть (упражнения на расслабление, краткий анализ-оценка занятия).

Ожидаемые результаты:

- знание по истории, теории, методике физической культуры (врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, техника безопасности и т.п.)
- знание техники и тактики различных видов спорта (баскетбол, футбол, волейбол, бадминтон, «снайпер»);
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка);
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Способы и формы проверки результатов освоения программы:

Оценка результатов обучения – в целях контроля и оценки результативности занятий проводятся тесты по общей физической подготовке:

- 1) бег – 30, 60, 1000, 2000, 3000 м;
- 2) челночный бег;
- 3) прыжки в длину;
- 4) подтягивания (только мальчики);
- 5) сгибание, разгибание рук в упоре лежа (отжимания);
- 6) подъемы корпуса (пресс),
- 7) метание гранаты (500 гр.)

Контроль и механизм оценки по дисциплине «Общая физическая подготовка» осуществляется в соответствии с возрастными нормативами (*Приложение 1, 2, 3*).

Сравниваются показатели по общей физической подготовке в начале, середине и конце учебного года, педагогом выставляется оценка, основываемая на приросте результатов тестов с учетом особенностей физического развития учащихся (*Приложение 4*).

Формы контроля и подведение итогов реализации программы

Формы аттестации / контроля на учебных занятиях: беседа, диагностика, практическая работа, наблюдение, сдача нормативов, рефлексия.

Формы итоговой аттестации: соревнования.

Оценочные средства: опросники, диагностические карточки и задания.

Учебно-тематический план
для учащихся стартового уровня (1 рубеж)

№	Наименование раздела /темы	количество часов						формы аттестации /контроля
		1 вариант			2 вариант			
		всего	теор.	прак.	всего	теор.	прак.	
	ВСЕГО:	16 часов			32 часа			
1.	Вводное занятие	1	1	-	2	2	-	беседа
2.	Гимнастические упражнения	4	1	3	9	1	8	сдача нормативов
3.	Подвижные игры	7	1	6	13	1	12	сдача нормативов
4.	Общефизические упражнения	3	1	2	6	1	5	сдача нормативов
5.	Массовые мероприятия	1	-	1	2	-	1	сдача нормативов
	ВСЕГО:	20 часов			40 часов			
6.	Легкоатлетические упражнения	8	1	7	15	1	14	сдача нормативов
7.	Спортивные игры	9	1	8	18	1	17	сдача нормативов
8.	Массовые мероприятия	2	-	2	5	-	5	соревнование
9.	Подведение итогов	1	-	1	2	1	1	сдача нормативов
	ВСЕГО:	36 часов			72 часа			

Содержание программы
для учащихся стартового уровня (1 рубеж)

Теоретическая подготовка. Теоретические знания даются в процессе практических занятий.

Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Техника низкого и высокого старта и тренировка в выполнении команд «На старт», «Внимание», «Марш».

Практические занятия. С каждым последующим годом увеличиваются подходы и выполняемое количество раз упражнений, то есть, нагрузка. Комплекс упражнений не изменяется. Подбор средств физического воспитания, определение допустимых нагрузок, нормативных требований осуществляется с учетом возрастных особенностей организма.

1. Вводное занятие. Планы на учебный год, содержание программы. Инструктаж по технике безопасности.

2. Гимнастические упражнения. Простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах. «Мост», стойка на лопатках, перекаты, кувырки (вперед, назад) полушпагат.

3. Подвижные игры. Игры с мячом, с прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

4. Общефизические упражнения. Подтягивание, подъем переворотом, поднос прямых ног, отжимание, пресс, приседания, метание гранат.

5. Легкоатлетические упражнения. Ходьба и медленный бег. Кросс 1000 м. Бег на короткие дистанции до 30м. Бег на длинные дистанции. Челночный бег. Прыжки в длину с места, с разбега. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

6. Спортивные игры. Баскетбол, футбол, волейбол, бадминтон, «снайпер».

7. Массовые мероприятия. Участие в соревнованиях.

8. Подведение итогов. Сдача нормативов. Подведение итогов учебного года.

Календарный учебный график для стартового уровня (1 рубеж) 36 часов

Занятия проходят с 1 сентября по 31 мая текущего учебного года согласно утвержденному расписанию. Учебных месяцев в году 9 (36 недель). В каникулярное время (осенние, зимние и весенние каникулы) занятия проходят по учебному плану, расписание занятий в каникулярные дни может меняться.

Месяц	Раздел /тема учебного плана	Тема занятия / содержание	Количество часов	Формы аттестации /контроля
сентябрь	Вводное занятие.	Инструктаж. Техника безопасности.	1	беседа
	Гимнастические упражнения	Простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений с разнообразными предметами.	1	Сдача нормативов
	Гимнастические упражнения	Упражнения в лазании и перелезании.	1	Сдача нормативов
	Гимнастические упражнения	Несложные акробатические и танцевальные упражнения.	1	Сдача нормативов
октябрь	Гимнастические упражнения	Несложные акробатические и танцевальные упражнения.	1	Сдача нормативов
	Подвижные игры	Игры с мячом и игры с бегом.31	1	Сдача нормативов
	Подвижные игры	Игры прыжками и элементами сопротивления.30	1	Сдача нормативов
	Подвижные игры	Игры с расстановкой и собиранием предметов.	1	Сдача нормативов
ноябрь	Подвижные игры	Игры с упражнениями на равновесие и со скакалками.	1	Сдача нормативов
	Подвижные игры	Игры с элементами спортивных игр.	1	Сдача нормативов
	Подвижные игры	Комбинированные эстафеты.	1	Сдача нормативов
	Подвижные игры	Комбинированные эстафеты.25	1	Сдача нормативов
декабрь	Общефизические упражнения	Подтягивание, подъем переворотом	1	Сдача нормативов
	Общефизические упражнения	Отжимание, пресс, приседания	1	Сдача нормативов
	Общефизические упражнения	Метание гранат	1	Сдача нормативов
	Массовые мероприятия		1	Участие в соревнованиях
январь	Легкоатлетические упражнения.	Ходьба и медленный бег	1	Сдача нормативов
	Легкоатлетические упражнения	Бег на длинные дистанции. Челночный бег	1	Сдача нормативов
	Легкоатлетические упражнения	Бег на короткие дистанции.	1	Сдача нормативов
	Легкоатлетические упражнения	Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.	1	Сдача нормативов
февраль	Легкоатлетические упражнения	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	1	Сдача нормативов
	Легкоатлетические упражнения	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	1	Сдача нормативов
	Легкоатлетические упражнения	Специальные беговые упражнения	1	Сдача нормативов
	Легкоатлетические упражнения	Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.	1	Сдача нормативов
март	Спортивные игры	Баскетбол, футбол	1	Сдача нормативов
	Спортивные игры	Баскетбол, футбол	1	Сдача нормативов
	Спортивные игры	Баскетбол, футбол	1	Сдача нормативов
	Спортивные игры	Волейбол, бадминтон.	1	Сдача нормативов
апрель	Спортивные игры	Волейбол, бадминтон	1	Сдача нормативов
	Спортивные игры	Волейбол, бадминтон	1	Сдача нормативов

май	Спортивные игры	Волейбол, бадминтон	1	Сдача нормативов
	Спортивные игры	Баскетбол, футбол	1	Сдача нормативов
	Спортивные игры	Баскетбол, футбол	1	Сдача нормативов
	Массовые мероприятия		1	Участие в соревнованиях
	Массовые мероприятия		1	Участие в соревнованиях
	Подведение итогов	Подведение итогов учебного года. Диагностика	1	Сдача нормативов

Календарный учебный график для стартового уровня (1 рубеж) 72 часа

Занятия проходят с 1 сентября по 31 мая текущего учебного года согласно утвержденному расписанию. Учебных месяцев в году 9 (36 недель). В каникулярное время (осенние, зимние и весенние каникулы) занятия проходят по учебному плану, расписание занятий в каникулярные дни может меняться.

Месяц	Раздел /тема учебного плана	Тема занятия / содержание	Количество часов	Формы аттестации /контроля
сентябрь	Вводное занятие.	Инструктаж. Техника безопасности.	2	беседа
	Гимнастические упражнения	Простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений с разнообразными предметами.	2	Сдача нормативов
	Гимнастические упражнения	Упражнения в лазании и перелезании.	2	Сдача нормативов
	Гимнастические упражнения	Несложные акробатические и танцевальные упражнения.	2	Сдача нормативов
октябрь	Гимнастические упражнения	Несложные акробатические и танцевальные упражнения.44	2	Сдача нормативов
	Гимнастические упражнения. Подвижные игры	Стойка на лопатках, «колесо», перекаты, кувырки (назад, боковые), шпагат. Игры с мячом.	1+1	Сдача нормативов
	Подвижные игры	Игры с мячом и игры с бегом.	2	Сдача нормативов
	Подвижные игры	Игры прыжками и элементами сопротивления.	2	Сдача нормативов
ноябрь	Подвижные игры	Игры с расстановкой и собиранием предметов.	2	Сдача нормативов
	Подвижные игры	Игры с упражнениями на равновесие и со скакалками.	2	Сдача нормативов
	Подвижные игры	Игры с элементами спортивных игр.	2	Сдача нормативов
	Подвижные игры	Комбинированные эстафеты.	2	Сдача нормативов
декабрь	Общефизические упражнения	Подтягивание, подъем переворотом	2	Сдача нормативов
	Общефизические упражнения	Отжимание, пресс, приседания	2	Сдача нормативов
	Общефизические упражнения	Метание гранат34	2	Сдача нормативов
	Массовые мероприятия	Участие в соревнованиях	2	Участие в соревнованиях
Январь	Легкоатлетические упражнения	Ходьба и медленный бег	2	Сдача нормативов
	Легкоатлетические упражнения.	Ходьба и медленный бег	2	Сдача нормативов
	Легкоатлетические упражнения	Бег на длинные дистанции. Челночный бег	2	Сдача нормативов
	Легкоатлетические упражнения	Бег на короткие дистанции.	2	Сдача нормативов
февраль	Легкоатлетические	Прыжки в длину с места, с разбега, в	2	Сдача нормативов

	упражнения	высоту, многоскоки.		
	Легкоатлетические упражнения	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	2	Сдача нормативов
	Массовые мероприятия	Участие в соревнованиях	2	Участие в соревнованиях
	Легкоатлетические упражнения	Специальные беговые упражнения	2	Сдача нормативов
март	Легкоатлетические упражнения. Массовые мероприятия	Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. 24	1+1	Сдача нормативов, соревнования
	Спортивные игры	Баскетбол, футбол	2	Сдача нормативов
	Спортивные игры	Баскетбол, футбол	2	Сдача нормативов
	Спортивные игры	Баскетбол, футбол	2	Сдача нормативов
апрель	Спортивные игры	Волейбол, бадминтон.	2	Сдача нормативов
	Спортивные игры	Волейбол, бадминтон	2	Сдача нормативов
	Спортивные игры	Волейбол, бадминтон	2	Участие в соревнованиях
	Спортивные игры	Волейбол, бадминтон	2	Сдача нормативов
май	Спортивные игры	Баскетбол, футбол	2	Сдача нормативов
	Спортивные игры	Баскетбол, футбол	2	Сдача нормативов
	Массовые мероприятия	Участие в соревнованиях	2	Участие в соревнованиях
	Подведение итогов	Подведение итогов учебного года. Диагностика	2	Сдача нормативов

Учебно-тематический план
для учащихся базового уровня (2 рубеж)

№	Наименование раздела /темы	количество часов			формы аттестации /контроля
		всего	теор.	прак.	
	ВСЕГО:	32 часа			
1.	Вводное занятие.	2	2	-	беседа
2.	Гимнастические упражнения	9	1	8	сдача нормативов
3.	Подвижные игры	10	1	9	сдача нормативов
4.	Общефизические упражнения	6	1	5	сдача нормативов
5.	Легкоатлетические упражнения	3	1	2	сдача нормативов
6.	Массовые мероприятия	2	-	2	сдача нормативов
	ВСЕГО:	40 часов			
7.	Легкоатлетические упражнения	12	1	11	сдача нормативов
8.	Спортивные игры	14	1	13	сдача нормативов
9.	Основы туристических навыков	6	1	5	соревнование
10.	Массовые мероприятия	6	-	6	соревнование
11.	Подведение итогов	2	1	1	сдача нормативов
	ВСЕГО:	72 часа			

Содержание программы
для учащихся базового уровня (2 рубеж)

Теоретическая подготовка. Теоретические знания даются в процессе практических занятий.

Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Разучивание упражнений на перекладине. Гигиена спорта. Техника низкого и высокого старта и тренировка в выполнении команд «На старт», «Внимание», «Марш». Техника бега на короткие дистанции по прямой.

Практические занятия. С каждым последующим годом увеличиваются подходы и выполняемое количество раз упражнений, то есть, нагрузка. Комплекс упражнений не изменяется. Подбор средств физического воспитания, определение допустимых нагрузок, нормативных требований осуществляется с учетом возрастных особенностей организма.

1. Вводное занятие. Планы на учебный год, содержание программы. Инструктаж по технике безопасности.

2. Гимнастические упражнения. Простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах. Стойка на лопатках, «колесо», перекаты, кувырки (назад, боковые), шпагат.

3. Подвижные игры. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

4. Общефизические упражнения. Подтягивание, подъем переворотом, поднос прямых ног, отжимание, пресс, приседания, метание гранат.

5. Легкоатлетические упражнения. Ходьба и медленный бег. Кросс 2000 м. Бег на короткие дистанции до 30-60 м. Бег на длинные дистанции. Челночный бег. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

6. Спортивные игры. Баскетбол, футбол, волейбол, бадминтон.

7. Основы туристических навыков. Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Добыча огня, заготовка дров. Приготовление пищи. Очищение воды для питья. Организация ночлегов в различных условиях. Участие в военно-спортивных играх.

8. Массовые мероприятия. Участие в соревнованиях.

9. Подведение итогов. Сдача нормативов. Подведение итогов учебного года.

Календарный учебный график для базового уровня (2 рубеж) 72 часа

Занятия проходят с 1 сентября по 31 мая текущего учебного года согласно утвержденному расписанию. Учебных месяцев в году 9 (36 недель). В каникулярное время (осенние, зимние и весенние каникулы) занятия проходят по учебному плану, расписание занятий в каникулярные дни может меняться.

Месяц	Раздел /тема учебного плана	Тема занятия / содержание	Количество часов	Формы аттестации /контроля
сентябрь	Вводное занятие.	Инструктаж. Техника безопасности.	2	беседа
	Гимнастические упражнения	Простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений с разнообразными предметами.	2	Сдача нормативов
	Гимнастические упражнения	Упражнения в лазании и перелезании.	2	Сдача нормативов
	Гимнастические упражнения	Несложные акробатические и танцевальные упражнения.	2	Сдача нормативов
октябрь	Гимнастические упражнения	Несложные акробатические и танцевальные упражнения.	2	Сдача нормативов
	Гимнастические упражнения. Подвижные игры	Стойка на лопатках, «колесо», перекаты, кувырки (назад, боковые), шпагат. Игры с мячом.	1+1	Сдача нормативов
	Подвижные игры	Игры с мячом и игры с бегом.	2	Сдача нормативов
	Подвижные игры	Игры прыжками и элементами сопротивления.	2	Сдача нормативов
ноябрь	Подвижные игры	Игры с расстановкой и собиранием предметов.	2	Сдача нормативов

	Подвижные игры	Игры с упражнениями на равновесие и со скалками.	2	Сдача нормативов
	Подвижные игры	Игры с элементами спортивных игр.	2	Сдача нормативов
	Подвижные игры	Комбинированные эстафеты.	2	Сдача нормативов
декабрь	Общефизические упражнения	Подтягивание, подъем переворотом	2	Сдача нормативов
	Общефизические упражнения	Отжимание, пресс, приседания	2	Сдача нормативов
	Общефизические упражнения	Метание гранат	2	Сдача нормативов
	Массовые мероприятия	Участие в соревнованиях	2	Участие в соревнованиях
Январь	Легкоатлетические упражнения	Ходьба и медленный бег	2	Сдача нормативов
	Легкоатлетические упражнения.	Ходьба и медленный бег	2	Сдача нормативов
	Легкоатлетические упражнения	Бег на длинные дистанции. Челночный бег	2	Сдача нормативов
	Легкоатлетические упражнения	Бег на короткие дистанции.	2	Сдача нормативов
февраль	Легкоатлетические упражнения	Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.	2	Сдача нормативов
	Легкоатлетические упражнения	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	2	Сдача нормативов
	Массовые мероприятия	Участие в соревнованиях	2	Участие в соревнованиях
	Легкоатлетические упражнения	Специальные беговые упражнения	2	Сдача нормативов
март	Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры	Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. Баскетбол	1+1	Сдача нормативов
	Спортивные игры	Баскетбол, футбол	2	Сдача нормативов
	Спортивные игры	Волейбол, Баскетбол	2	Сдача нормативов
	Спортивные игры	Волейбол, бадминтон	2	Сдача нормативов
апрель	Спортивные игры	Волейбол, бадминтон.	2	Сдача нормативов
	Спортивные игры	Баскетбол, футбол	2	Сдача нормативов
	Массовые мероприятия	Участие в соревнованиях	2	Участие в соревнованиях
	Основы туристических навыков	Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта.	2	Сдача нормативов
май	Основы туристических навыков	Добыча огня, заготовка дров. Приготовление пищи. Очищение воды для питья.	2	Сдача нормативов
	Основы туристических навыков	Организация ночлегов в различных условиях. Участие в военно-спортивных играх.	2	Сдача нормативов
	Массовые мероприятия		2	Участие в соревнованиях
	Подведение итогов	Подведение итогов учебного года. Диагностика	2	Сдача нормативов

Учебно-тематический план
для учащихся продвинутого уровня (3 рубеж)

№	Наименование раздела /темы	количество часов			формы аттестации /контроля
		всего	теор.	прак.	
	ВСЕГО:	32 часа			
1.	Вводное занятие.	2	2	-	беседа
2.	Гимнастические упражнения	9	1	8	сдача нормативов

3.	Подвижные игры	10	1	9	сдача нормативов
4.	Общефизические упражнения	6	1	5	сдача нормативов
5.	Легкоатлетические упражнения	3	1	2	сдача нормативов
6.	Массовые мероприятия	2	-	2	сдача нормативов
ВСЕГО:		40 часов			
7.	Легкоатлетические упражнения	12	1	11	сдача нормативов
8.	Спортивные игры	14	1	13	сдача нормативов
9.	Основы туристических навыков	6	1	5	соревнование
10.	Массовые мероприятия	6	-	6	соревнование
11.	Подведение итогов	2	1	1	сдача нормативов
ВСЕГО:		72 часа			

Содержание программы для учащихся продвинутого уровня (3 рубеж)

Теоретическая подготовка. Теоретические знания даются в процессе практических занятий.

Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Разучивание упражнений на перекладине. Гигиена спорта. Техника низкого и высокого старта и тренировка в выполнении команд «На старт», «Внимание», «Марш». Техника бега на короткие дистанции по прямой.

Практические занятия. С каждым последующим годом увеличиваются подходы и выполняемое количество раз упражнений, то есть, нагрузка. Комплекс упражнений не изменяется. Подбор средств физического воспитания, определение допустимых нагрузок, нормативных требований осуществляется с учетом возрастных особенностей организма.

1. Вводное занятие. Планы на учебный год, содержание программы. Инструктаж по технике безопасности.

2. Гимнастические упражнения. Простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах. Стойка на лопатках, «колесо», перекувырки, кувырки (назад, боковые), шпагат.

3. Подвижные игры. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

4. Общефизические упражнения. Подтягивание, подъем переворотом, поднос прямых ног, отжимание, пресс, приседания, метание гранат.

5. Легкоатлетические упражнения. Ходьба и медленный бег. Кросс 2000 м. Бег на короткие дистанции до 30-60 м. Бег на длинные дистанции. Челночный бег. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

6. Спортивные игры. Баскетбол, футбол, волейбол, бадминтон.

7. Основы туристических навыков. Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Добыча огня, заготовка дров. Приготовление пищи. Очищение воды для питья. Организация ночлегов в различных условиях. Участие в военно-спортивных играх.

8. Подведение итогов. Сдача нормативов. Подведение итогов учебного года.

Календарный учебный график для базового уровня (3 рубеж) 72 часа

Занятия проходят с 1 сентября по 31 мая текущего учебного года согласно утвержденному расписанию. Учебных месяцев в году 9 (36 недель). В каникулярное время (осенние,

зимние и весенние каникулы) занятия проходят по учебному плану, расписание занятий в каникулярные дни может меняться.

Месяц	Раздел /тема учебного плана	Тема занятия / содержание	Количество часов	Формы аттестации /контроля
сентябрь	Вводное занятие.	Инструктаж. Техника безопасности.	2	беседа
	Гимнастические упражнения	Простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений с разнообразными предметами.	2	Сдача нормативов
	Гимнастические упражнения	Упражнения в лазании и перелезании.	2	Сдача нормативов
	Гимнастические упражнения	Несложные акробатические и танцевальные упражнения.	2	Сдача нормативов
октябрь	Гимнастические упражнения	Несложные акробатические и танцевальные упражнения.	2	Сдача нормативов
	Гимнастические упражнения. Подвижные игры	Стойка на лопатках, «колесо», перекаты, кувырки (назад, боковые), шпагат. Игры с мячом.	1+1	Сдача нормативов
	Подвижные игры	Игры с мячом и игры с бегом.	2	Сдача нормативов
	Подвижные игры	Игры прыжками и элементами сопротивления.	2	Сдача нормативов
ноябрь	Подвижные игры	Игры с расстановкой и собиранием предметов.	2	Сдача нормативов
	Подвижные игры	Игры с упражнениями на равновесие и со скакалками.	2	Сдача нормативов
	Подвижные игры	Игры с элементами спортивных игр.	2	Сдача нормативов
	Подвижные игры	Комбинированные эстафеты.	2	Сдача нормативов
декабрь	Общефизические упражнения	Подтягивание, подъем переворотом	2	Сдача нормативов
	Общефизические упражнения	Отжимание, пресс, приседания	2	Сдача нормативов
	Общефизические упражнения	Метание гранат	2	Сдача нормативов
	Массовые мероприятия	Участие в соревнованиях	2	Участие в соревнованиях
Январь	Легкоатлетические упражнения	Ходьба и медленный бег	2	Сдача нормативов
	Легкоатлетические упражнения.	Ходьба и медленный бег	2	Сдача нормативов
	Легкоатлетические упражнения	Бег на длинные дистанции. Челночный бег	2	Сдача нормативов
	Легкоатлетические упражнения	Бег на короткие дистанции.	2	Сдача нормативов
февраль	Легкоатлетические упражнения	Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.	2	Сдача нормативов
	Легкоатлетические упражнения	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	2	Сдача нормативов
	Массовые мероприятия	Участие в соревнованиях	2	Участие в соревнованиях
	Легкоатлетические упражнения	Специальные беговые упражнения	2	Сдача нормативов
март	Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры	Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. Баскетбол	1+1	Сдача нормативов
	Спортивные игры	Баскетбол, футбол	2	Сдача нормативов
	Спортивные игры	Волейбол, Баскетбол	2	Сдача нормативов
	Спортивные игры	Волейбол, бадминтон	2	Сдача нормативов

апрель	Спортивные игры	Волейбол, бадминтон.	2	Сдача нормативов
	Спортивные игры	Баскетбол, футбол	2	Сдача нормативов
	Массовые мероприятия	Участие в соревнованиях	2	Участие в соревнованиях
	Основы туристических навыков	Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта.	2	Сдача нормативов
май	Основы туристических навыков	Добыча огня, заготовка дров. Приготовление пищи. Очищение воды для питья.	2	Сдача нормативов
	Основы туристических навыков	Организация ночлегов в различных условиях. Участие в военно-спортивных играх.	2	Сдача нормативов
	Массовые мероприятия	Участие в соревнованиях	2	Участие в соревнованиях
	Подведение итогов	Подведение итогов учебного года. Диагностика	2	Сдача нормативов

Условия реализации программы

Учебная работа по программе рассчитана на период от двух до девяти лет и предполагает освоение трех рубежей в соответствии с возрастными особенностями обучающихся:

- 1 рубеж: 3 года возраст 7-11 лет (2-4 класс)
- 2 рубеж: 4 года возраст 10-15 лет (5-8 класс)
- 3 рубеж: 2 года возраст 14-18 лет (9-11 класс)

На 1 году обучения обучающимся предлагается несложные задания; время для выполнения той или иной работы – максимальное. Это обусловлено тем, что этот уровень является ознакомительным, и поэтому обучающиеся в таких группах переменного состава. Дети, успешно освоившие первый год обучения переходят на второй. Второй год обучения – это группы с постоянным составом обучающихся. Они осваивают более сложные и разнообразные виды работ. Для более глубокого изучения тем проводятся и индивидуальные занятия, на которые предусмотрен 1 час в неделю.

В ходе освоения обучающимися очередного рубежа осуществляется их перевод на следующий.

Предложенная программа имеет возрастное ограничение 7-18 лет

Форма реализации программы очная. Возможна очно-заочная форма с выполнением учащимися домашнего задания самостоятельно, в том числе получение его в дистанционной форме.

При освоении программы возможна реализация индивидуальных образовательных маршрутов через выполнение индивидуальных творческих заданий и индивидуальных задач одаренными обучающимися или обучающимися с особыми образовательными потребностями.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

- спортивная форма и обувь на каждого обучающегося;
- спортивный инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, бревно, обручи, гимнастические скамьи, маты, кегли, скакалки, ракетки для тенниса и бадминтона, воланы, футбольные ворота, атлетические тренажеры;
- технические средства обучения (телевизор, видео, проектор);
- спортивная площадка;
- просторный спортивный зал с хорошей вентиляцией и освещением.

Для проведения теоретических занятий и просмотра видеофильмов необходим учебный класс, оборудованный видеопроектором, компьютером и телевизором.

Необходимое учебно-методическое и дидактическое оснащение: специальная и методическая литература, видеофильмы, инструкционные карты по выполнению различных упражнений и др.

Оценочные материалы: таблицы возрастных нормативов (*Приложение 1, 2, 3*); диагностические карты (*Приложение 4*).

Кадровое обеспечение:

В соответствии с Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденным приказом Минтруда России от 22.09.2021г. № 652н, к педагогу дополнительного образования предъявляются следующие требования в части образования и обучения:

- высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»

или

- высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым МБУДО «ДДТ», и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности

или

- успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ.

Требований к опыту практической работы не предъявляется.

Воспитательный потенциал программы

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

1. Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество:
 - сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде.
2. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям:
 - готовности к защите Отечества, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду;
 - установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим

занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;

- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда.

3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний:

- опыта гражданского участия на основе уважения российского закона и правопорядка;
- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;
- опыта социально значимой деятельности в туристских и физкультурно-спортивных объединениях, акциях, программах; опыта обучения такой деятельности других людей.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе (ожидаемые результаты):

- понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- формирование навыков безопасного поведения;
- формирование культуры самоконтроля своего физического состояния;
- формирование стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- воспитание уважения к старшим, наставникам;
- формирование дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- осознание ценности физической культуры, эстетики спорта;
- развитие интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- формирование стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

Формы и методы воспитания

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Основной формой воспитательной деятельности в детском объединении является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся:

- усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;
- осознают себя способными к нравственному выбору;
- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Получение информации об основах здорового образа жизни, способах сохранения здоровья, истории, теории и методике физической культуры (врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, техника безопасности и т.п.); технике и тактике различных видов спорта является источником формирования у детей сферы интересов, этических установок,

личностных позиций и норм поведения. Также очень важно, привлекать детей к самостоятельному поиску, сбору, обработке, обмену необходимой информации.

Практические занятия детей в ходе тренировок и репетиций, связанных с подготовкой к участию в районных и межрайонных военно-спортивных играх и смотрах-конкурсах, соревнованиях и эстафетах, торжественных мероприятиях способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Участие в проектной и исследовательской деятельности через участие в научно-практических конференциях способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности.

В коллективных творческих делах проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи

Итоговые мероприятия: межрайонный военно-спортивный марш-бросок «Защитники», муниципальный этап ВСИ «Зарница», муниципальный этап военно-спортивной эстафеты «Внуки Маргелова», мероприятие «День неизвестного солдата», муниципальный этап строевого смотра-конкура почетных караулов, строевой смотр-конкурс «Парад юных войск» для учащихся 2-4 классов, строевой смотр-конкурс «За честь Родины!» для учащихся 5-6 классов, муниципальный этап ВСИ «Орленок» иные смотры-конкурсы, соревнования, эстафеты способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Приобретению социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применению полученных знаний на практике способствует привлечение обучающихся к участию в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях, в патриотической и трудовой деятельности.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются следующие 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.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединения на базе образовательного учреждения в соответствии с нормами и правилами работы учреждения и на других площадках, где проводятся различные мероприятия с участием детского объединения, с учетом правил и норм деятельности на этих площадках. Для достижения задач воспитания при реализации образовательной программы в учреждении создаются и поддерживаются все необходимые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Анализ результатов воспитания детей, результативности воспитательной деятельности в процессе реализации программы осуществляется следующими методами:

- педагогическое наблюдение (оценивается поведение и личностное отношение детей к различным ситуациям и мероприятиям, общение и отношения детей друг с другом, в коллективе, отношения с педагогом и др.);

- оценка творческих и исследовательских работ и проектов экспертным сообществом (педагоги, родители, другие обучающиеся, приглашённые внешние эксперты и др.) (оценивается умение применять имеющиеся знания норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество, личностные результаты освоения программы и личностные качества каждого ребёнка, результаты социокультурного опыта);
- отзывы, материалы рефлексии (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, интервью с родителями, беседы с детьми, самообследования, отзывы других участников мероприятий и др.)

Анализ результатов воспитательной деятельности направлен на получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся и конкретного ребенка. Результаты, полученные в процессе оценки достижения целевых ориентиров воспитания используются для планирования дальнейшей работы педагога и используются только в виде обобщенных и анонимных данных.

Оценка результатов воспитательной деятельности осуществляется с помощью оценочных средств с определенными показателями и тремя уровнями выраженности оцениваемых качеств: высокий, средний и низкий уровень.

Оценочные средства

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
1. Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество:	Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.	Высокий уровень: • имеет соответствующие возрасту знания о роли физической культуры и спорта в жизни человека, • имеет представление о ценности жизни, здоровья, о необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности, • имеет представление о значении труда в жизни людей, ориентируется в основных трудовых (профессиональных) сферах. Средний уровень: • обучающийся знает, но не всегда роль физической культуры и спорта в жизни человека, • не в полной мере понимает ценность жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности, • имеет отрывочные и путанные представления о значении труда в жизни людей, знает несколько основных трудовых (профессиональных) сфер Низкий уровень: • обучающийся плохо знает и не понимает роль физической культуры и спорта в жизни человека, • не осознает значимость ценности жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности, • не осознает значимость труда в жизни людей, не ориентируется в основных трудовых (профессиональных) сферах,	Педагогическое наблюдение, беседы с детьми, анкетирование, самообследование
2. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, тради-	Соответствие принятым в обществе правилам, традициям	Высокий уровень: • обучающийся осознает себя гражданином РФ, отождествляет себя в соответствии со своей национальностью и местом проживания, разделяет духовно-нравственные ценности, традиции, которые выработало российское общество, • уважает права, свободы и обязанности гражда-	Педагогическое наблюдение, практическая деятельность, участие в различных мероприятиях,

циям:		нина РФ, отрицательно относится к любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым и религиозным признакам, терроризму и т.д, • гордится историческим и культурным наследием народов России и российского общества, • уважительно относится к памяти предков, традициям, праздникам, памятникам, святыням и религиям народов России, • уважительно относится к жизни, достоинству, религиозным чувствам представителей всех народов России, • уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда и защитникам Отечества, • испытывает готовность к оказанию помощи и поддержке нуждающихся в помощи, • уважительно относится к художественной культуре народов России, мировому искусству, культурному наследию, • развита восприимчивость к разным видам искусства, ориентация на творческое самовыражение, реализацию своих творческих способностей в искусстве, на эстетическое обустройство своего быта, в семье, общественном пространстве, • ориентирован на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья, • ориентирован на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда, • уважительно относится к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, испытывает желание и способность к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях. Средний уровень: • обучающийся понимает, что он гражданин РФ, но не совсем отождествляет себя в соответствии со своей национальностью и местом проживания, разделяет не все духовно-нравственные ценности, традиции, которые выработало российское общество, • не всегда соблюдает права, свободы и обязанности гражданина РФ, понимает опасность дискриминации людей по социальным, национальным, расовым и религиозным признакам, терроризму и т.д, но не всегда следует этим правилам, • понимает значение исторического и культурного наследия народов России и российского общества для страны и мира • понимает значение уважительного отношения к памяти предков, традициям, праздникам, памятникам, святыням и религиям народов России, • понимает значение уважительного отношения к жизни, достоинству, религиозным чувствам представителей всех народов России, • не всегда уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда и защитникам Отечества,	проектно-исследовательская деятельность
--------------	--	---	--

		• испытывает готовность к оказанию помощи и поддержке знакомых и близких ему людей, • понимает значение художественной культуры народов России, • частично развита восприимчивость к разным видам искусства, ориентация на творческое самовыражение, реализацию своих творческих способностей в искусстве, на эстетическое обустройство своего быта, в семье, общественном пространстве, • понимает значение здорового образа жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), физического совершенствования с учётом своих возможностей и здоровья, • понимает необходимость пропаганды здорового образа жизни, вреда для здоровья вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), • уважительно относится к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа Низкий уровень: • обучающийся не понимает понятия «Гражданин РФ» и связанных с этим понятием духовно-нравственных ценностей, традиции», которые выработало российское общество, • не знает и не соблюдает права, свободы и обязанности гражданина РФ, не понимает отрицательного влияния на общество дискриминации людей по социальным, национальным, расовым и религиозным признакам, терроризму и т.д, • не понимает значение исторического и культурного наследия народов России и российского общества, • не понимает важность уважительного отношения к памяти предков, традициям, праздникам, памятникам, святыням и религиям народов России, • не понимает важность уважительного отношения к жизни, достоинству, религиозным чувствам представителей всех народов России, • не всегда уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда и защитникам Отечества, • не всегда проявляет готовность к оказанию помощи и поддержке нуждающихся в помощи, • не понимает значения художественной культуры народов России для мирового искусства, культурного наследия, • испытывает избранное предпочтение к разным видам искусства, участвует в концертной деятельности для реализации своих творческих способностей в искусстве, • не ориентирован на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья, • не ориентирован на пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.),	
--	--	--	--

		уважительно относится только к своему труду, результатам своего труда.	
3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний:	Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.	Высокий уровень: - участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне города, учреждения, детского объединения, - умеет оценивать свое физическое и психологическое состояние, понимает состояние других людей с точки зрения безопасности, - умеет сознательно управлять своим состоянием, легко адаптируется в стрессовой ситуации и детско-взрослом коллективе, - участвует в различных мероприятиях, направленных на сохранение и защиту природы и животных, - участвует в проектно-исследовательской и научной деятельности, - участвует в социально значимой деятельности: волонтерском движении, гражданских, патриотических, физкультурно-спортивных и др. объединениях, акциях, программах; опыта обучения такой деятельности других людей. Средний уровень: - периодически участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне учреждения, детского объединения, - понимает свое физическое и психологическое состояние, - довольно быстро адаптируется в различных ситуациях и детско-взрослом коллективе, - периодически участвует в различных мероприятиях, направленных на сохранение и защиту природы и животных, - периодически участвует в проектно-исследовательской и научной деятельности, - периодически участвует в социально значимой деятельности: волонтерском движении, гражданских, патриотических, физкультурно-спортивных и др. объединениях, акциях, программах; опыта обучения такой деятельности других людей Низкий уровень: - очень редко участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне учреждения, детского объединения, - не умеет анализировать свое физическое и психологическое состояние, - очень трудно адаптируется в различных ситуациях и детско-взрослом коллективе, - очень редко участвует в различных мероприятиях, направленных на сохранение и защиту природы и животных, - очень редко участвует в проектно-исследовательской и научной деятельности, - периодически участвует в социально значимой деятельности: волонтерском движении, гражданских, патриотических, физкультурно-спортивных и др. объединениях, акциях, программах; опыта обучения такой деятельности других людей	Педагогическое наблюдение, практическая деятельность, оценка творческих и исследовательских работ и проектов, отзывы, интервью, материалы рефлексии и т. д

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки (месяц)	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успеш- ное достижение цели со- бытия/мероприятия
1	Социальная акция «Вельск – адрес детства»	сентябрь	Социальная акция	Фото и видеоматериалы, информация на сайте учреждения, группе в ВК
2	«Открытие творческого сезона» для учащихся ДДТ	октябрь	Концертная программа	Фото и видеоматериалы с выступлением детей
3	Межрайонный военно-спортивный марш-бросок «Защитники»	сентябрь	Соревнования межрайонного уровня	Фото и видеоматериалы, информация на сайте учреждения, группе в ВК
4	Муниципальный этап ВСИ «Зарница»	октябрь	Соревнования муниципально-го уровня	Фото и видеоматериалы, информация на сайте учреждения, группе в ВК
5	Муниципальный этап военно-спортивной эстафеты «Внуки Маргелова»	ноябрь		Фото и видеоматериалы, информация на сайте учреждения, группе в ВК
6	Образовательно-досуговая программа «Каникулы +»	ноябрь март июнь	Мастер-классы, игровые программы	Фото и видеоматериалы, информация на сайте учреждения, группе в ВК
7	Концерт ко Дню Матери	ноябрь	Концертная программа	Фото и видеоматериалы, информация на сайте учреждения, группе в ВК
8	Торжественное мероприя- тие «День неизвестного солдата»	декабрь	Соревнования муниципаль- ного уровня	Фото и видеоматериалы, информация на сайте учреждения, группе в ВК
9	Новогодняя программа для обучающихся ДДТ	декабрь	Интерактивное шоу	Фото и видеоматериалы, информация на сайте учреждения, группе в ВК
10	Муниципальный этап строево- го смотра-конкура почетных караулов ОУ (5-11 классы)	январь	Смотр-конкурс муниципаль- ного уровня	Фото и видеоматериалы, информация на сайте учреждения, группе в ВК
11	Строевой смотр конкурс «Парад юных войск» для учащих 2-4 классов	февраль	Смотр-конкурс муниципаль- ного уровня	Фото и видеоматериалы, информация на сайте учреждения, группе в ВК
12	Отчётный концерт коллек- тивов ДДТ	февраль	Концертная программа	Фото и видеоматериалы с выступлением детей
13	Строевой смотр конкурс «За честь Родины!» для учащихся 5-6 классов	март	Смотр-конкурс муниципаль- ного уровня	Фото и видеоматериалы, информация на сайте учреждения, группе в ВК
14	Муниципальный этап ВСИ «Орленок»	апрель	Соревнования муниципаль- ного уровня	Фото и видеоматериалы, информация на сайте учреждения, группе в ВК
15	Торжественное мероприя- тия к 9 мая: вахта памяти, митинг, майская эстафета, акция «Георгиевская лен- точка»	май	Торжественное мероприятие	Фото и видеоматериалы, информация на сайте учреждения, группе в ВК

Список литературы для педагогов

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2004
2. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время. – М.: Просвещение, 1980.
3. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. – М.: ФиС. 2002.
4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, - М.: Академия, 2002.
5. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов-на-Дону, 2002.
6. Таблица нормативов по физической культуре. // FRs – [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://frs24.ru/biblioteka/#20> Дата обращения 28.08.2023
7. Чудный В.С. Военно-патриотическое воспитание школьников. – М.: ДОСААФ, 1980.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Кузнецов В.С., Колодгницкий Г.А., Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие Н.Ц.- М.: Эпас, 2006.
2. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. - М.: ФиС, 1998

**Контрольные упражнения по общей физической подготовке
для 1 рубежа (2-4 класс)**

Физические способности	Контрольные упражнения	Показатели					
		Юноши			Девушки		
Оценка		Удв.	Хор.	Отл.	Удв.	Хор.	Отл.
Скоростные	Бег 30 м, сек	7,0	6,5	6,7	7,2	6,7	6,6
Выносливость	Бег 1000 м, мин	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
Координационные	Челночный бег 3х10 м, сек	10,0	9,9	9,5	10,7	10,3	10,7
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	135	140	140	120	130	135
	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	30	25	20	15	20	25
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз (юноши)	2	3	4	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре	10	11	13	5	6	7
	Метание гранаты, м	17	22	27	10	15	19

**Контрольные упражнения по общей физической подготовке
для 2 рубежа (5-8 класс)**

Физические способности	Контрольные упражнения	Показатели					
		Юноши			Девушки		
Оценка		Удв.	Хор.	Отл.	Удв.	Хор.	Отл.
Скоростные	Бег 30 м, сек	5,4	5,1	4,8	6,0	5,6	5,1
	Бег 60 м, сек	10,5	9,7	9,0	10,8	10,4	9,7
Выносливость	Бег 1000 м, мин (1-4 год обучения)	4,50	4,20	3,50	5,15	4,50	4,20
	Бег 2000 м, мин (5-7 год обучения)	10,30	9,45	9,00	13,20	12,30	10,50
Координационные	Челночный бег 10х10 м, сек	33,6	31,7	30,5	38,5	36,7	35,0
Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места, см	165	180	190	156	165	175
	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	38	43	48	25	33	38
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	5	8	12	10	15	18
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз (юноши)	5	8	10	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре	15	20	25	9	13	19
	Комплекс силовых упражнений (пресс, отжимание за 1 мин.), раз	20/15	25/20	28/22	15/10	20/15	25/18
	Метание гранаты, м	29	32	35	24	27	31

**Контрольные упражнения по общей физической подготовке
для 3 рубежа (9-11 класс)**

Физические способности	Контрольные упражнения	Показатели					
		Юноши			Девушки		
Оценка		Удв.	Хор.	Отл.	Удв.	Хор.	Отл.
Скоростные	Бег 30 м, сек	5,7	5,2	4,6	6,2	5,8	5,4
	Бег 100 м, сек	15,5	14,8	14,4	18,2	17,2	16,5
Выносливость	Бег 2000 м, мин (1-4 год обучения)	9:45	9:20	8:20	12:05	11:20	10:00
	Бег 3000 м, мин (5-7 год обучения)	14:30	13:30	12:40	без учета времени	без учета времени	без учета времени
Координационные	Челночный бег 10x10 м, сек	33,0	31,0	29,7	38,0	36,2	35,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	190	210	220	160	170	185
	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	42	47	52	30	35	40
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	12	14	13	18	22
Силовые	Подтягивание на высокой перекла- дине из виса, раз (юноши)	7	10	12	-	-	-
	Сгибание и разгиба- ние рук в упоре	22	27	32	10	15	20
	Комплекс силовых упражнений (пресс, отжимание за 1 мин.), раз	25/20	28/22	30/24	18/10	23/15	25/18
	Метание гранаты, м	31	35	38	25	29	31

ВЕДОМОСТЬ

результатов проверки юнармейцев ____ взвода ВПК «Бастион»
по физической подготовке

№	Фамилия, имя юнармейца	Год обучения	Наименование упражнения																								Общая оценка
			Бег 30 м, сек		Бег 60/100 м, сек		Бег 1000 м, мин		Бег 2000/3000 м, мин		Челночный бег		Прыжок в длину с места, см		Подъем туловища за 1 мин.		Наклон вперед из положения сидя, см.		Подтягива- ние		Отжимание		Метание гранаты, м		КСУ		
			Результат (сек.)	Оценка	Результат (сек.)	Оценка	Результат (мин.сек)	Оценка	Результат (мин.сек)	Оценка	Результат (сек.)	Оценка	Результат (м.)	Оценка	Результат (раз)	Оценка	Результат (см)	Оценка	Результат (раз)	Оценка	Результат (раз)	Оценка	Результат (м)	Оценка	Результат (раз)	Оценка	
1.																											
2.																											
3.																											
4.																											
5.																											
6.																											
7.																											
8.																											
9.																											
10.																											
11.																											
12.																											

Дата проверки « ____ » _____ 20 ____ г.

Руководитель взвода _____

Всего проверено ____ человек;

из них освобождены по состоянию здоровья ____ человек.

Общая оценка « ____ »

«отлично» _____

«хорошо» _____

«удовлетворительно» _____

«неудовлетворительно» _____