

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Набережные Челны
«Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин №8»

Принята
на заседании
педагогического совета
от «31» 08 2023 г.
Протокол № 1



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка»**
Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации: 8 лет

Авторы-составители:
Щипицын Станислав Владимирович,
педагог дополнительного образования
Щипицын Владимир Васильевич,
педагог дополнительного образования

**Информационная карта
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

1.	Образовательная организация	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин №8»
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка»
3.	Направленность	Физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1	ФИО, должность, категория	Щипицын Станислав Владимирович, педагог дополнительного образования, первой квалификационной категории
4.2	ФИО, должность, категория	Щипицын Владимир Васильевич, педагог дополнительного образования, первой квалификационной категории
5.	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	8 лет
5.2	Возраст обучающихся	8 – 18 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - по форме организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая разноуровневая спиральная
5.4	Цель программы	Развитие основных физических и личностных качеств обучающихся, способствующих их самоопределению и самореализации.
5.5	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности и материала программы)	Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебного материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения обучающимися материала. Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы; освоение специализированных знаний и участие в соревнованиях в качестве помощника судьи или судьи соревнований. Продвинутый уровень предполагает использование форм организации материала,

		обеспечивающих доступ к сложным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	<p>Формы: учебное занятие, практическое занятие, учебно-тренировочные сборы, соревнования, зачеты.</p> <p>Методы образовательной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - словесные (объяснение, беседа, рассказ) - наглядные (наблюдение, демонстрация) - эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений); - практические (упражнения); - дистанционные (материал на электронных носителях; интернет - источники и др.).
7.	Использование дистанционных образовательных технологий	<p>https://www.youtube.com/watch?v=DsZIS2r_bIk</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=PhW_pDk-0wE</p> <p>http://wrestrus.ru/, http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/greko-rimskaya-borba/</p>
8.	Формы мониторинга	<p>Текущий контроль (опрос, наблюдение, ведение дневника самоконтроля, тестирование).</p> <p>Промежуточный контроль (контрольное занятие, сдача нормативов).</p> <p>Аттестация по завершению освоения программы (зачет, соревнование).</p>
9.	Результативность реализации программы	<p>Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:</p> <ul style="list-style-type: none"> стартовый контроль (сентябрь); текущий контроль (в течение всего учебного года); промежуточный контроль (май); итоговый контроль (май). <p>Сохранность контингента – 85%</p> <p>Освоение программы обучающимися:</p> <ul style="list-style-type: none"> - эффективный уровень - 60% - оптимальный уровень – 38% - низкий уровень - 2%
10.	Дата утверждения и последней корректировки программы	<p>29.08.2016 г.</p> <p>31.08.2023 г.</p>

Оглавление

1.	Информационная карта образовательной программы	2
	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
2.	Пояснительная записка	5
3.	Матрица образовательной программы	20
4.	Учебный план на 8 лет	31
5.	Учебный план	
5.1	<i>1 год обучения</i>	31
.		
5.2	<i>2 год обучения</i>	32
.		
5.3	<i>3 год обучения</i>	33
.		
5.4	<i>4 год обучения</i>	34
.		
5.5	<i>5 год обучения</i>	34
.		
5.6	<i>6 год обучения</i>	35
.		
5.7	<i>7 год обучения</i>	36
.		
5.8	<i>8 год обучения</i>	36
.		
6.	Содержание программы	
6.1	<i>1-2 год обучения</i>	37
.		
6.2	<i>3-4 год обучения</i>	44
.		
6.3	<i>5-7 год обучения</i>	50
.		
6.4	<i>8 год обучения</i>	57
.		
7.	Планируемые результаты	62
	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
8.	Организационно-педагогические условия реализации программы	66
9.	Формы аттестации/контроля	72
10.	Оценочные материалы	74
11.	Список литературы	78
	Приложения	
12.	Приложение № 1 Рабочая программа воспитания	79

Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Программа «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

Нормативно-правовое обеспечение программы

Данная Программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования Российской Федерации:

1. Указ Президента Российской Федерации от 08 ноября 2021 г. № 633 «Об утверждении Основ государственной политики в сфере стратегического планирования в Российской Федерации»
2. Указ Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
3. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642
4. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ
5. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)
7. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» в рамках Национального проекта «Образование», утверждённого Протоколом заседания президиума Совета при

- Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03 сентября 2018 г. №10
8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р
 9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
 10. Приказ Министерства просвещения России от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.)
 11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
 12. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 (ред. от 22.02.2023) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»)
 13. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28
 14. План работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022-2024 годы) в Республике Татарстан, утверждён заместителем Премьер-министра Республики Татарстан Л.Р. Фазлеевой 31.08.2022 года
 15. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин №8.

При проектировании и реализации программы также учтены методические рекомендации:

1. Письмо Министерства просвещения России от 31 января 2022 года №ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»)

2. Письмо Министерства просвещения России от 30 декабря 2022 года № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»)

3. Письмо ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» № 2749/23 от 07.03.2023 года «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию и реализации современных дополнительных общеобразовательных программ (в том числе, адаптированных) в новой редакции» /сост. А.М. Зиновьев, Ю.Ю. Владимирова, Э.Г. Дёмина).

Программа размещена на сайте МАУДО «ДФОЦ «Дельфин №8» (<https://edu.tatar.ru>) , в информационном сервисе «Навигатор дополнительного образования Республики Татарстан» (<https://p16.навигатор.дети>)

Актуальность Программы

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности, развития спортивных способностей обучающихся, что соответствует основным задачам, которые сегодня государство ставит перед организациями дополнительного образования спортивной сферы.

Эффективность данной программы состоит в том, что в ней учитываются реальные возможности обучающихся, что позволяет более дифференцированно осуществлять физическое развитие каждого ребёнка.

Программа способствует раскрытию индивидуальных способностей и природного потенциала ребенка, в повышении личностной самооценки; благоприятно влияет на успешность личностной реализации в различных жизненных сферах.

Актуальность данной программы также обусловлена:

- приоритетным направлением государственной политики по сохранению и укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни;
- практической значимостью, заключающейся в профессиональной ориентации обучающихся и подготовке юношей к службе в рядах вооружённых сил России;
- возрастанием интереса детей школьного возраста и их родителей к занятиям, способствующим развитию физических качеств.

Отличительные особенности Программы

Программа разработана с учётом заинтересованности обучающихся к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для занятий объединения дополнительного образования «Общая физическая подготовка» (далее ОФП) используются спортивные сооружения: стадион для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, поле для игры в баскетбол, волейбол. Кроме этого, есть в наличии подсобные помещения: раздевалки, душевые.

Начальное изучение проводится при записи на Программу, во время беседы с ребёнком; в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

Для каждой возрастной группы занимающихся по Программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

При подборе средств и методов практических занятий педагог дополнительного образования должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, и

т. д.). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

Новизна программы

Новизна программы в сравнении с примерными типовыми программами, в том, что она, базируясь на лучших достижениях примерных типовых программ, предлагает более широкое, демократическое понимание учебно-воспитательных целей предмета, исходя из современного контингента обучающихся; направлена на личностно-ориентированное обучение. Программа предлагает новые подходы к учебным требованиям и распределению учебного материала с конкретизацией тем. Содержание учебного материала в программе подразделяется на теорию и практику, на стартовый, базовый и продвинутый уровни.

Цель программы

Развитие основных физических и личностных качеств обучающихся, способствующих их самоопределению и самореализации.

Задачи программы

Обучающие:

- обучить основным приёмам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной

тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

Развивающие:

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Воспитательные:

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Адресат программы

Адресатом Программы является возрастная категория обучающихся от 8 до 18 лет.

Объем программы

Время, отведенное на обучение, составляет 136 часов в год для первого года обучения (4 часа в неделю) и 204 часа в год для второго и последующих годов обучения (6 часов в неделю), практические занятия составляют не менее 70% учебного времени. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 2 академических часа, продолжительность академического часа – 40 минут.

Формы организации образовательного процесса:

учебное занятие, практическое занятие, учебно-тренировочные сборы, зачеты.

Методы образовательной деятельности:

- словесные (объяснение, беседа, рассказ)
- наглядный (наблюдение, демонстрация)
- эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений);

- практические (упражнения воспроизводящие);
- дистанционные (материал на электронных носителях; интернет -источники и др.)

Учебный год делится на 4 четверти. В учебном году предусматриваются каникулы в объеме не менее 4 недель, летние каникулы – 13 недель. Осенние, зимние, весенние каникулы проводятся в сроки, установленные при реализации основных образовательных программ начального общего и основного общего образования. В каникулярное время по отдельному графику проводятся мероприятия спортивной, культурно-просветительской направленности с обучающимися и их родителями (законными представителями):

Срок освоения программы – 8 лет.

Возрастные границы этапов подготовки и зоны первых больших успехов
в процессе многолетней подготовки спортсменов

«Стартовый уровень»		«Базовый уровень»					«Продвинутый уровень»
Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной специализации		Этап углублённой тренировки			Этап спортивного совершенствования
8-10 лет	10-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-17 лет	17-18 лет
ОФП-1	ОФП-2	ОФП-3	ОФП-4	ОФП-5	ОФП-6	ОФП-7	ОФП-8

Режим занятий

Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 2 академических часа, продолжительность академического часа – 40 минут.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе обучения актерскому мастерству:

Личностные результаты

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
<ul style="list-style-type: none"> • Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и 	<ul style="list-style-type: none"> • Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору 	<ul style="list-style-type: none"> • Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению

<p>самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения. • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. • Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. • Сформированность ценности здорового образа жизни. 	<p>и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду. • Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики. • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. • Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Ценности продуктивной организации совместной деятельности. • Сформированность ценности здорового образа жизни. 	<p>дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду. • Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики. • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. • Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера. • Сформированность ценности здорового образа жизни.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

Регулятивные УУД

<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
<p>1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • анализировать существующие образовательные результаты; • идентифицировать собственные проблемы; • формулировать учебные задачи как шаги достижения 	<ul style="list-style-type: none"> • анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; • идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; • выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы; 	<ul style="list-style-type: none"> • анализировать существующие и самостоятельно планировать будущие образовательные результаты; • идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; • выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы,

<p>поставленной цели деятельности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; • формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; • ставить целевые ориентиры и приоритеты деятельности. 	<p>предвосхищать конечный результат;</p> <ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; • формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; • обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
<p>2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей; • осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; • определять/находить из предложенных вариантов условия для выполнения учебной и познавательной задачи; • выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее; • выбирать из предложенных вариантов средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; • определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи. 	<ul style="list-style-type: none"> • определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; • обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; • определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи; • выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи); • выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; • составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); • определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения. 	<ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; • обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; • самостоятельно определять/находить условия для выполнения учебной и познавательной задачи; • выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов); • выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; • самостоятельно составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); • определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и самостоятельно находить оптимальные средства для их устранения; • планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
<p>3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • определять совместно с педагогом критерии планируемых 	<ul style="list-style-type: none"> • определять совместно с педагогом критерии планируемых результатов и 	<ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно определять критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной

<p>результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • систематизировать критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; • отбирать инструменты для оценивания своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; • оценивать свою деятельность, в рамках предложенных критериев; • находить средства для выполнения учебных действий в знакомой ситуации; • устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности; • сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки при помощи педагога. 	<p>критерии оценки своей учебной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; • отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; • оценивать свою деятельность, выявляя причины достижения или отсутствия планируемого результата; • находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата; • работая по плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата; • устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности выявлять причины неудач; • сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. 	<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; • отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; • оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; • находить оптимальные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата; • работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата; • устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта; • сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

<ul style="list-style-type: none"> • выбирать из предложенных критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; • анализировать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; • пользоваться выработанными критериями оценки и 	<ul style="list-style-type: none"> • определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; • анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; • свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; • оценивать продукт своей деятельности по заданным 	<ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; • анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; • свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; • оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> оценивать продукт своей деятельности по заданным критериям в соответствии с целью деятельности; фиксировать динамику собственных образовательных результатов. 	<p>критериям в соответствии с целью деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> предполагать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; фиксировать и оценивать динамику собственных образовательных результатов. 	<p>самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
<p>5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности; принимать решение в учебной ситуации; определять причины своего успеха или неуспеха; определять, какие действия по решению учебной задачи привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности; демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности). 	<ul style="list-style-type: none"> наблюдать и анализировать собственную учебную деятельность; соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха; ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности; демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления). 	<ul style="list-style-type: none"> наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность; соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха; ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности; демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
<p>1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы. Обучающийся сможет:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> выделять общий признак двух предметов или явлений и объяснять 	<ul style="list-style-type: none"> выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их 	<ul style="list-style-type: none"> выделять общие признаки двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство и отличия;

<p>их сходство;</p> <ul style="list-style-type: none"> • объединять предметы и явления в группы по определенным признакам; • выделять явление из общего ряда других явлений; • объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной деятельности; • выявлять и называть причины события, явления. 	<p>сходство;</p> <ul style="list-style-type: none"> • объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать факты и явления; • выделять явление из общего ряда других явлений; • вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником; • объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая); • выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины. 	<ul style="list-style-type: none"> • объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; • выделять явление из общего ряда других явлений; • вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником; • объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения); • выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ.
<p>2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • обозначать символом и знаком предмет и/или явление; • определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме, по предложенному образцу; • создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления, по предложенному образцу; • строить схему, алгоритм действия по образцу педагога. 	<ul style="list-style-type: none"> • обозначать символом и знаком предмет и/или явление; • определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме, по шаблону; • создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления; • строить схему, алгоритм действия на основе имеющегося опыта. 	<ul style="list-style-type: none"> • обозначать своим символом или знаком предмет и/или явление; • определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме; • создавать оригинальный абстрактный или реальный образ предмета и/или явления; • строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм.
<p>3. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> – определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; – осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; 	<ul style="list-style-type: none"> – определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; – осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; – формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации 	<ul style="list-style-type: none"> – определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; – осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; – формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов

– формировать выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска.	результатов поиска.	поиска, соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.
--------------------------------------------------------------------------------------	---------------------	-------------------------------------------------------------------------

Коммуникативные УУД

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
1. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности. Обучающийся сможет:		
<ul style="list-style-type: none"> • определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; • отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.); • представлять в устной или письменной форме краткий план собственной деятельности; • высказывать мнение (суждение) в диалоге; • принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; • делать вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта. 	<ul style="list-style-type: none"> • определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; • отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.); • представлять в устной или письменной форме план собственной деятельности; • высказывать и обосновывать мнение (суждение) в диалоге; • принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; • делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта. 	<ul style="list-style-type: none"> • определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; • отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.); • представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности; • высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога; • принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; • делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

Предметные результаты

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
<ul style="list-style-type: none"> • формирование устойчивого интереса к занятиям спортом • формирование широкого круга двигательных умений и навыков • всестороннее гармоничное развитие физических качеств • укрепление здоровья • знания требований к оборудованию, 	<ul style="list-style-type: none"> • повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки • формирование спортивной мотивации • укрепление здоровья • соблюдение установленного режима дня. • знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной одежде. 	<ul style="list-style-type: none"> • повышение функциональных возможностей организма • совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки • стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных международных и всероссийских спортивных соревнованиях • поддержка высокого уровня спортивной мотивации

инвентарю и спортивной одежде. • соблюдение требований техники безопасности при занятиях.	• соблюдение требований техники безопасности на занятиях.	• укрепление здоровья • соблюдение установленного режима дня. • знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной одежде. • соблюдение требований техники безопасности на занятиях. • владение комплексами физических упражнений.
----------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Формы подведения итогов реализации Программы

Оценка качества реализации Программы включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и аттестацию по завершению освоения программы обучающихся.

Текущий контроль

Целью текущего контроля является определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Текущий контроль направлен на поддержание учебной дисциплины, на ответственную подготовку домашнего задания, правильную организацию самостоятельной работы, имеет воспитательные цели, носит стимулирующий характер. Текущий контроль над работой обучающегося осуществляет педагог, отражая в оценках достижения обучающегося, темпы его продвижения в освоении материала, качество выполнения заданий и т. п. Одной из форм текущего контроля может стать контрольное занятие. Текущая аттестация проводится за счет времени аудиторных занятий на всем протяжении обучения.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года также за счет аудиторного времени. Форма ее проведения - зачет с приглашением комиссии и выставлением оценки. Обязательным условием является методическое обсуждение образовательных результатов обучающегося, оно должно носить аналитический, рекомендательный характер, отмечать успехи и перспективы развития ребенка. Промежуточная аттестация отражает результаты работы обучающегося за данный период времени, определяет степень успешности его развития на данном этапе обучения. По итогам проверки успеваемости выставляется оценка с занесением ее в протокол. При оценивании применяется пятибалльная шкала.

Аттестация по завершению освоения программы осуществляется в конце учебного курса и проводится в форме зачета. По итогам определяется уровень обучающегося: «удовлетворительный», «оптимальный», «эффективный».

Формы педагогического контроля:

- Педагогические наблюдения
- Просмотр и анализ врачебно-физкультурных карт, дневников самоконтроля.
- Контрольные занятия.
- Тестирование учащихся.
- Сдача промежуточных и итоговых контрольных нормативов.

Для отслеживания образовательных результатов необходимо использовать различные формы подведения итогов реализации программы, а именно:

- ведение мониторинга качества образования;
- просмотр карт углубленных медицинских осмотров;
- отслеживание динамики показателей сдачи контрольных нормативов;
- проверка дневников самоконтроля спортсмена.

Матрица общеобразовательной программы

Уровни	Критерии	Формы и методы диагностики	Методы и педагогические технологии	Результаты	Методическая копилка дифференцированных заданий
Стартовый	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формирование устойчивого интереса к занятиям спортом -формирование широкого круга двигательных умений и навыков -всестороннее гармоничное развитие физических качеств -укрепление здоровья -знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. -соблюдение требований техники безопасности на занятиях 	<p>Первичный контроль (опрос, беседа, норма ОФП, СФП) Текущий контроль (устный опрос, беседа, наблюдение, тестирование, контрольный урок, сдача нормативов) Промежуточный контроль (контрольный урок, зачеты, соревнование). Итоговый контроль (зачет)</p>	<p>Методы: словесные (объяснение, беседа, рассказ), наглядный (наблюдение, демонстрация), эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений); п р а к т и</p>	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом -сформирован широкий круг двигательных умений и навыков -освоены основы техники по видам спорта -гармонично развиты физические качества -крепкое здоровье -знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. -соблюдает требования техники безопасности при занятиях ОФП 	<p>Методические разработки, учебные пособия, тесты, интернет-источники, презентации по темам. Одно и то же задание может быть выполнено в нескольких уровнях: репродуктивном (с помощью педагога), продуктивном (самостоятельно).</p>
	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -умение определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности -умение планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач -умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, 	<p>Метод наблюдения, анкетирование, тестирование, контрольные упражнения</p>	<p>Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация</p>	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -умеет определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности -умеет планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач -умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей 	<p>Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты</p>

<p>осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований</p> <p>-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения</p> <p>-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.</p> <p>-умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы</p> <p>-развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</p> <p>-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей</p>			<p>деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований</p> <p>-умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения</p> <p>-владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.</p> <p>-умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы</p> <p>-развита мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</p> <p>-умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей</p>	
<p>Личностные:</p> <p>-Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству.</p> <p>-Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.</p> <p>-Формирование нравственных чувств и нравственного поведения;</p>	<p>Метод наблюдения, анкетирование, тестирование</p>	<p>Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация</p>	<p>Личностные:</p> <p>-Сформирована российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству.</p> <p>-Готов и способен к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.</p> <p>-Сформированы нравственные чувства и нравственное поведение;</p>	<p>Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты</p>

	<p>-Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку.</p> <p>-Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.</p> <p>-Сформированность ценности здорового образа жизни</p>			<p>-Сформировано осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку.</p> <p>-Освоены социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах.</p> <p>-Сформирована ценность здорового образа жизни</p>	
Базовый	<p>Предметные:</p> <p>-повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки</p> <p>-формирование спортивной мотивации</p> <p>-укрепление здоровья</p> <p>-соблюдение установленного режима дня.</p> <p>-знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.</p> <p>-соблюдение требований техники безопасности на занятиях</p>	<p>Первичный контроль (опрос, беседа, норма ОФП, СФП)</p> <p>Текущий контроль (устный опрос, беседа, наблюдение, тестирование, контрольный урок, сдача нормативов)</p> <p>Промежуточный контроль (контрольный урок, зачеты, соревнование).</p> <p>Итоговый контроль (зачет)</p>	<p>- словесные (объяснение, беседа, рассказ)</p> <p>- наглядный (наблюдение, демонстрация)</p> <p>- эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений);</p> <p>- практические упражнения.</p>	<p>Предметные</p> <p>-повышенный уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки.</p> <p>-сформирована спортивная мотивация</p> <p>крепкое здоровье</p> <p>-соблюдает установленный режим дня.</p> <p>-знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.</p> <p>-соблюдает требования техники безопасности при занятиях ОФП</p>	<p>Методические разработки, учебные пособия, тесты, интернет-источники, презентации по темам.</p> <p>Одно и то же задание может быть выполнено в нескольких уровнях: репродуктивном (с помощью педагога), продуктивном (самостоятельно).</p>
	<p>Метапредметные:</p> <p>-умение определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности</p> <p>-умение планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач</p>	<p>Метод наблюдения, анкетирование, тестирование, контрольные упражнения</p>	<p>Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация</p>	<p>Метапредметные:</p> <p>-умеет определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности</p> <p>-умеет планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач</p> <p>-умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами,</p>	<p>Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты</p>

<p>-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований</p> <p>-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения</p> <p>-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.</p> <p>-умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы</p> <p>-развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</p> <p>-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей</p>			<p>осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований</p> <p>-умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения</p> <p>-владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.</p> <p>-умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы</p> <p>-развита мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</p> <p>-умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей</p>	
<p>Личностные:</p> <p>-Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству.</p> <p>-Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе</p>	<p>Метод наблюдения, анкетирование, тестирование</p>	<p>Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация</p>	<p>Личностные:</p> <p>-Сформированы российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству.</p> <p>-Сформирована способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и</p>	<p>Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты</p>

	<p>мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений.</p> <p>-Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду.</p> <p>-Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики,</p> <p>-Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.</p> <p>-Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Ценности продуктивной организации совместной деятельности.</p> <p>-Сформированность ценности здорового образа жизни</p>			<p>способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений.</p> <p>-Сформированы основы нравственных чувств и нравственного поведения; Сформировано ответственное отношение к учению; уважительное отношение к труду.</p> <p>-Сформировано целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики,</p> <p>-Сформированы сознание, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку; готовность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.</p> <p>-Знает социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах. Освоены ценности продуктивной организации совместной деятельности.</p> <p>-Сформированы ценности здорового образа жизни</p>	
Продвинутый	<p>Предметные:</p> <p>-повышение функциональных возможностей организма</p> <p>-совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки</p> <p>-поддержка высокого уровня</p>	<p>Первичный контроль (опрос, беседа, норма ОФП, СФП)</p> <p>Текущий контроль (устный опрос, беседа, наблюдение,</p>	<p>Методы:</p> <p>словесные (объяснение, беседа, рассказ)</p> <p>наглядный (наблюдение, демонстрация)</p> <p>эмоциональные</p>	<p>Предметные:</p> <p>-высокие функциональные возможности организма</p> <p>-сформированы общие и специальные физические качества, высокий уровень технической, тактической и психологической подготовки</p> <p>-демонстрирует стабильно высокие</p>	<p>Методические разработки, учебные пособия, тесты, интернет-источники, презентации по темам.</p> <p>Одно и то же</p>

	<p>спортивной мотивации</p> <ul style="list-style-type: none"> -укрепление здоровья -знание истории развития греко-римской борьбы. -соблюдение установленного режима дня. -знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. -соблюдение требований техники безопасности при занятиях греко-римской борьбой. -владение комплексами физических упражнений. 	<p>тестирование, контрольный урок, сдача нормативов)</p> <p>Промежуточный контроль (контрольный урок, зачеты, соревнование).</p> <p>Итоговый контроль (зачет)</p>	<p>(подбор ассоциаций, образных сравнений);</p> <p>практические упражнения.</p>	<p>спортивные результаты на официальных международных и всероссийских спортивных соревнованиях</p> <ul style="list-style-type: none"> -обладает высоким уровнем спортивной мотивации -крепкое здоровье -соблюдает установленный режима дня. -знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. -соблюдает требования техники безопасности на занятиях -владеет комплексами физических упражнений. 	<p>задание может быть выполнено в нескольких уровнях:</p> <p>репродуктивном (с помощью педагога), продуктивном (самостоятельно)</p>
	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности -умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач -умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией -умение оценивать правильность 	<p>Метод наблюдения, анкетирование, тестирование, контрольные упражнения</p>	<p>Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация</p>	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -умеет самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности -умеет самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач -умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией 	<p>Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты</p>

<p>выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения</p> <p>-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p> <p>-умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы</p> <p>-развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</p> <p>-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности</p>			<p>-умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения</p> <p>-владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p> <p>-умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы</p> <p>-развита мотивация к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</p> <p>-умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности</p>	
<p>Личностные:</p> <p>-Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству.</p> <p>-Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и</p>	<p>Метод наблюдения, анкетирование, тестирование</p>	<p>Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация</p>	<p>Личностные:</p> <p>-Сформированы российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству.</p> <p>-Сформированы готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и</p>	<p>Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты</p>

	<p>профессиональных предпочтений. -Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, -Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, -Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания -Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера -Сформированность ценности здорового образа жизни</p>			<p>профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов. -Сформированы нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам; Сформировано ответственное отношение к учению; уважительное отношения к труду, -Сформировано целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, -Сформировано осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готов и способен вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания -Освоены социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах. Осознает ценность продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера -Сформированы ценности здорового образа жизни</p>	
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Учебный план

№ п/п	Содержание занятий	«Стартовый уровень»		«Базовый уровень»					«Продвинутый уровень»
		Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной специализации		Этап углублённой тренировки			Этап спортивного совершенствования
		8-10 лет	10-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-17 лет	17-18 лет
		ОФП-1	ОФП-2	ОФП-3	ОФП-4	ОФП-5	ОФП-6	ОФП-7	ОФП-8
1	Теоретическая подготовка.	17	17	17	17	17	17	20	20
2	Общая физическая подготовка	119	187	187	187	187	187	184	174
2.1	Стрессовые приемы. Построения и перестроения	20	20	20	20	15	15	12	12
2.2	Беговые упражнения	22	35	37	37	37	37	37	37
2.3	Гимнастика с основами акробатики	20	35	33	33	35	15	15	15
2.4	Прыжковые упражнения	20	32	28	30	31	35	35	35
2.5	Силовые тренировки.	15	23	28	28	30	40	35	35
2.6	Спортивные и подвижные игры	25	35	35	35	39	35	30	30
3	Контрольные испытания	4	4	4	4	4	4	4	4
4	Участия в соревнованиях	-	-	-	-	-	6	6	8
	Всего:	136	204	204	204	204	204	204	204

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организации занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Теоретическая подготовка	17	17			
1	План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся.	2	2	-		
1.1	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития общей физической подготовки в России.	2	2	-	Вводный урок	Устный опрос
1.2	Спортивное оборудование и инвентарь. Правила выбора и эксплуатации	2	2	-	Вводный урок	Собеседование
1.3	Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний.	2	2	-	УТЗ	Устный опрос

1.4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	2	-	УТЗ	Собеседование
1.5	Общая характеристика техники обучения физической подготовке	2	2	-	УТЗ	Устный опрос
1.6	Правила проведения занятий по общей физической подготовке	2	2	-	Урок изучения	Наблюдение
1.7	Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	2	2	-	Урок изучения	Устный зачёт
1.8	Предупреждение спортивных травм на тренировках	1	1	-	Групповое занятие	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	119	-	114	УТЗ	Внутригрупповые и соревнования
2.1	Строевые приемы. Построения и перестроения	20	2	18	УТЗ	Наблюдение
2.2	Беговые упражнения	22	2	20	УТЗ	Наблюдение
2.3	Гимнастика с основами акробатики	20	2	18	УТЗ	Наблюдение
2.4	Прыжковые упражнения	20	2	18	УТЗ	Наблюдение
2.5	Силовые тренировки.	15	2	13	УТЗ	Наблюдение
2.6	Подвижные игры.	25	2	23	УТЗ	Наблюдение
3	Контрольные испытания	4		4		
Итого за период обучения		136	25	114		

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организации занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Теоретическая подготовка	17	17			
1	План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся.	2	2	-		
1.1	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития общей физической подготовки в России.	2	2	-	Вводный урок	Устный опрос
1.2	Спортивное оборудование и инвентарь. Правила выбора и эксплуатации	2	2	-	Вводный урок	Собеседование
1.3	Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний.	2	2	-	УТЗ	Устный опрос
1.4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	2	-	УТЗ	Собеседование
1.5	Общая характеристика техники обучения физической подготовке	2	2	-	УТЗ	Устный опрос
1.6	Правила проведения занятий по общей физической подготовке	2	2	-	Урок изучения	Наблюдение
1.7	Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	2	2	-	Урок изучения	Устный зачёт

1.8	Предупреждение спортивных травм на тренировках	1	1	-	Групповое занятие	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	187	-	169	УТЗ	Внутригрупповые и соревнования
2.1	Строевые упражнения. Построения и перестроения	20	2	18	УТЗ	Наблюдение
2.2	Беговые упражнения	35	2	33	УТЗ	Наблюдение
2.3	Гимнастика с основами акробатики	35	2	33	УТЗ	Наблюдение
2.4	Прыжковые упражнения	32	2	30	УТЗ	Наблюдение
2.5	Силовые тренировки.	23	2	21	УТЗ	Наблюдение
2.6	Подвижные игры.	35	2	33	УТЗ	Наблюдение
3	Контрольные нормативы	4		4		Тестирование
Итого за период обучения		136	25	119		

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организации и занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Теоретическая подготовка	17	17	-		
1.1	План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся.	2	2	-	Вводный урок	Устный опрос
1.2	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития греко-римской борьбы в России.	2	2	-	Лекция	Устный опрос
1.3	Спортивное оборудование и инвентарь. Правила выбора и эксплуатации	2	2	-	Сообщение	Устный опрос
1.4	Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний.	2	2	-	Лекция	Устный зачёт
1.5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	3	3	-	Лекция	Устный зачёт
1.6	Общая характеристика техники и тактики борьбы. Правила соревнований по греко-римской борьбе	4	4	-	Лекция	Устный зачёт
1.7	Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	2	-	Лекция	Устный зачёт
2	Общая физическая подготовка	187	-	187	УТЗ	Внутригрупповые и соревнования
2.1	Строевые упражнения. Построения и перестроения	20		20	УТЗ	Наблюдение
2.2	Беговые упражнения	37		37	УТЗ	Наблюдение
2.3	Гимнастика с основами акробатики	33		33	УТЗ	Наблюдение
2.4	Прыжковые упражнения	28		28	УТЗ	Наблюдение

2.5	Силовые тренировки.	28		28	УТЗ	Наблюдение
2.6	Спортивные и подвижные игры.	35		35	УТЗ	Наблюдение
3	Контрольные испытания	4		4	Тестирование	Тесты
Итого за период обучения		204	17	187		

Учебный план 4 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организации и занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Теоретическая подготовка	17	17	-		
1.1	План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся.	2	2	-	Вводный урок	Устный опрос
1.2	Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний.	2	2	-	Лекция	Устный зачёт
1.3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	7	7	-	Лекция	Устный зачёт
1.4	Общая характеристика техники общей физической подготовки	4	4	-	Лекция	Устный зачёт
1.5	Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	2	-	Лекция	Устный зачёт
2	Общая физическая подготовка	187	-	187	УТЗ	Внутригрупповые и соревнования
2.1	Строевые приемы. Построения и перестроения	20		20	УТЗ	Наблюдение
2.2	Беговые упражнения	37		37	УТЗ	Наблюдение
2.3	Гимнастика с основами акробатики	33		33	УТЗ	Наблюдение
2.4	Прыжковые упражнения	30		30	УТЗ	Наблюдение
2.5	Силовые тренировки.	28		28	УТЗ	Наблюдение
2.6	Спортивные и подвижные игры.	35		35	УТЗ	Наблюдение
3	Контрольные испытания	4	-		Тестирование	Тесты
Итого за период обучения		204	17	187		

Учебный план 5 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организации и занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Теоретическая подготовка	17	17	-		
1.1	План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся.	2	2	-	Вводный урок	Устный опрос

1.2	Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний.	2	2	-	Лекция	Устный зачёт
1.3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	7	7	-	Лекция	Устный зачёт
1.4	Общая характеристика техники общей физической подготовки	4	4	-	Лекция	Устный зачёт
1.5	Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	2	-	Лекция	Устный зачёт
2	Общая физическая подготовка	187	-	187	УТЗ	Внутригрупповые и соревнования
2.1	Построения и перестроения	20		20	УТЗ	Наблюдение
2.2	Беговые упражнения	37		37	УТЗ	Наблюдение
2.3	Гимнастика	33		33	УТЗ	Наблюдение
2.4	Прыжковые упражнения	30		30	УТЗ	Наблюдение
2.5	Силовые тренировки.	28		28	УТЗ	Наблюдение
2.6	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол).	35		35	УТЗ	Наблюдение
3	Контрольные испытания	4	-		Тестирование	Тесты
Итого за период обучения		204	17	187		

Учебный план 6 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организации и занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Теоретическая подготовка	17	17	-		
1.1	План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся.	2	2	-	Вводный урок	Устный опрос
1.2	Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний.	2	2	-	Лекция	Устный зачёт
1.3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	7	7	-	Лекция	Устный зачёт
1.4	Общая характеристика техники общей физической подготовки	4	4	-	Лекция	Устный зачёт
1.5	Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	2	-	Лекция	Устный зачёт
2	Общая физическая подготовка	187	-	187	УТЗ	Внутригрупповые и

						соревнования
2.1	Построения и перестроения	20		20	УТЗ	Наблюдение
2.2	Беговые упражнения	37		37	УТЗ	Наблюдение
2.3	Гимнастика	33		33	УТЗ	Наблюдение
2.4	Прыжковые упражнения	30		30	УТЗ	Наблюдение
2.5	Силовые тренировки.	28		28	УТЗ	Наблюдение
2.6	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол).	35		35	УТЗ	Наблюдение
3	Контрольные испытания	4	-		Тестирование	Тесты
Итого за период обучения		204	17	187		

Учебный план 7 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организации и занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Теоретическая подготовка	17	17	-		
1.1	План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся.	2	2	-	Вводный урок	Устный опрос
1.2	Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний.	2	2	-	Лекция	Устный зачёт
1.3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	7	7	-	Лекция	Устный зачёт
1.4	Общая характеристика техники общей физической подготовки	4	4	-	Лекция	Устный зачёт
1.5	Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	2	-	Лекция	Устный зачёт
2	Общая физическая подготовка	187	-	187	УТЗ	Внутригрупповые и соревнования
2.1	Построения и перестроения	20		20	УТЗ	Наблюдение
2.2	Беговые упражнения	37		37	УТЗ	Наблюдение
2.3	Гимнастика	33		33	УТЗ	Наблюдение
2.4	Прыжковые упражнения	30		30	УТЗ	Наблюдение
2.5	Силовые тренировки.	28		28	УТЗ	Наблюдение
2.6	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол).	35		35	УТЗ	Наблюдение
3	Контрольные испытания	4	-		Тестирование	Тесты
Итого за период обучения		204	17	187		

Учебный план 8 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организации и занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Теоретическая подготовка	17	17	-		

1.1	План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся.	2	2	-	Вводный урок	Устный опрос
1.2	Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний.	2	2	-	Лекция	Устный зачёт
1.3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	7	7	-	Лекция	Устный зачёт
1.4	Общая характеристика техники общей физической подготовки	4	4	-	Лекция	Устный зачёт
1.5	Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	2	-	Лекция	Устный зачёт
2	Общая физическая подготовка	187	-	187	УТЗ	Внутригрупповые и соревнования
2.1	Построения и перестроения	20		20	УТЗ	Наблюдение
2.2	Беговые упражнения	37		37	УТЗ	Наблюдение
2.3	Гимнастика	33		33	УТЗ	Наблюдение
2.4	Прыжковые упражнения	30		30	УТЗ	Наблюдение
2.5	Силовые тренировки.	28		28	УТЗ	Наблюдение
2.6	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол).	35		35	УТЗ	Наблюдение
3	Контрольные испытания	4	-		Тестирование	Тесты
Итого за период обучения		204	17	187		

Содержание программы 1-2 года обучения

«Стартовый уровень» спортивно-оздоровительный этап

1. Теория.

1.1. План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся.

Инструктаж по технике безопасности. Дисциплина – основа безопасности во время занятий. Обеспечение безопасности во время проведения тренировок.

1.2. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития общей физической подготовки в России.

Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Общая физическая подготовка, как вид спорта. История возникновения и развития.

1.3. Спортивное оборудование и инвентарь. Правила выбора и эксплуатации.

Виды спортивного оборудования и инвентаря. Особенности эксплуатации.

1.4. Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний. Режим работы и отдыха, гигиена, закаливание и рацион питания обучающихся. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиена тела, полости рта и зубов. Гигиенические требования к одежде и обуви. Оптимальное сочетание работы и отдыха. Значение, основные правила закаливания. Представление о рациональном питании и общие потери энергии в течение суток. Особенности питания обучающихся в период тренировочных сборов и соревнований. Системы питания и их влияние на развитие физических качеств. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня.

1.5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Принципы спортивной физиологии. Влияние систематических занятий спортом на функциональные системы организма. Особенности травм при занятиях. Профилактика заболеваний и травматизма. Медицинская аптечка. Средства предотвращения несчастных случаев во время тренировочных занятий.

1.6. Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

1.7. Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Предупреждение спортивных травм на тренировках. Особенности врачебно-педагогического контроля, профилактика травм и заболеваний, первая помощь и средства восстановления в спорте. Основные понятия о врачебно-педагогическом контроле. Самоконтроль во время занятий спортом. Предупреждение инфекционных заболеваний в спорте. Противопоказания к тренировочным занятиям и к участию в соревнованиях.

2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения. Построения и перестроения.

Построение в шеренгу выполняется по команде «В одну (две, три и т.д.) шеренгу — Становись!». Занимающиеся выстраиваются слева от преподавателя.

Построение в колонну выполняется по команде «Группа (класс, отделение), в колонну по одному (два, три и т.д.) — Становись!». Занимающиеся выстраиваются

за руководителем.

Перестроение — действия занимающихся по выполнению команды или распоряжения преподавателя о смене вида строя.

Перестроение из одной шеренги в две. Для этого производится предварительный расчет «На первый-второй». После этого подается команда «В две шеренги — Стройся!». Вторые номера на счет «раз» делают шаг левой назад, на счет «два» — шаг правой в сторону, заходя в затылок к первому номеру, и на счет «три» приставляют левую ногу.

Для обратного перестроения в одну шеренгу подается команда: «В одну шеренгу — Стройся!». Вторые номера выполняют движения в обратной последовательности, возвращаясь в и.п.

2.2 Беговые упражнения.

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- перекаты с пятки на носок;
- бег 30 м;
- бег 400 м.

2.3 Гимнастика с основами акробатики.

- кувырок;
- стойка на лопатках;
- складывание;
- полушпагат.

2.4 Прыжковые упражнения.

- прыжки на правой ноге на месте и с продвижением;
- прыжки на левой ноге на месте и с продвижением;
- прыжки на двух ногах на месте и с продвижением;
- подскоки: ходьба перекатом с пятки на носок с последующим прыжком;
- подскоки с махом ногой и руками;
- подскоки с доставанием подвешенного предмета;
- прыжки приставными шагами;

- прыжки в длину с места

2.5 Силовые тренировки.

- отжимания;
- подтягивание;
- жим гантелей;
- отжимания от скамьи;
- зашагивание на платформу.

2.6 Подвижные игры.

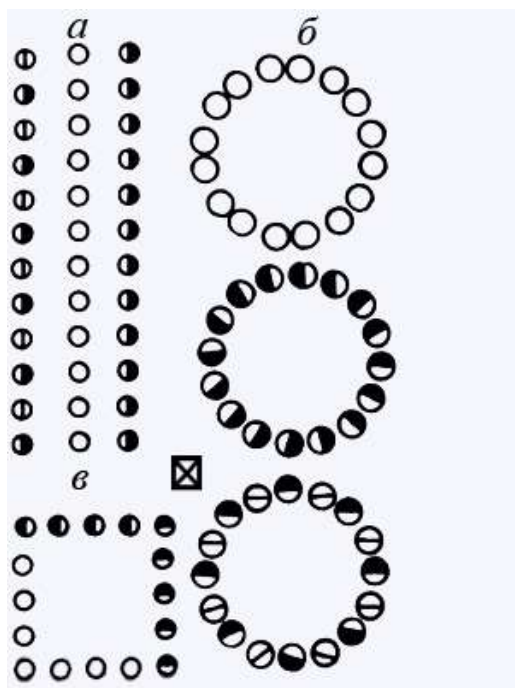
1) Быстро по местам:

Задачи: развитие быстрой реакции на сигнал, сообразительности; совершенствование умения ориентироваться.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация

Построение



Содержание

По первому сигналу преподавателя игроки команд разбегаются в разные стороны, по второму - все должны построиться в указанном месте.

Варианты построения:

- а) в общей шеренге или отдельных шеренгах;
- б) в общем круге или отдельных кругах;

в) в отдельных колоннах в виде квадрата.

Правила

Команда, сумевшая быстрее занять свое место, побеждает.

ОМУ

Заранее следует познакомить играющих с сигналами, исходным положением, формой строя и местом, где необходимо находиться.

При недостаточной площади построение команд выполняется отдельно, и борьба идет за сокращение времени построения.

Автор: Гуревич И.А.

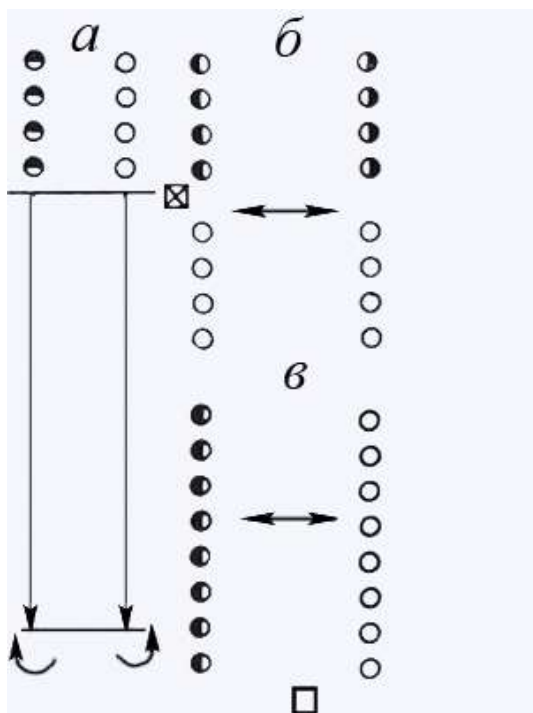
2) Эстафетный бег

Задача: развитие скоростной выносливости, ловкости, внимательности.

Инвентарь: флажки, набивные мячи или другие предметы.

Место: спортивный зал (дистанция 10—20 м), площадка, рекреация.

Построение:



Содержание:

Команды соревнуются в эстафетном беге.

Варианты игры:

а) участники выстраиваются в колонны и стартуют по одному, соревнуясь между собой. Игрок пробегает до поворотной отметки и возвращается на свое место, после чего начинает бег другой;

б) участники выстраиваются в шеренги, одна возле другой; одновременно стартуют к финишной линии, параллельной линии построения, и возвращаются на свои места;
в) две подгруппы одной команды выстраиваются в шеренги лицом друг к другу. При каждой перебежке участники меняются местами.

Правила: Игроки команд стартуют отдельно или одновременно, пробегают установленную дистанцию и выстраиваются за финишной линией. Побеждает команда, быстрее выполнившая эстафету.

ОМУ Четко разъяснить участникам правила игры.

Если перебежки следуют одна за другой без перерыва, то конечная позиция служит исходной для следующего старта. Возможны варианты исходного и финишного положений игроков, способов передвижения.

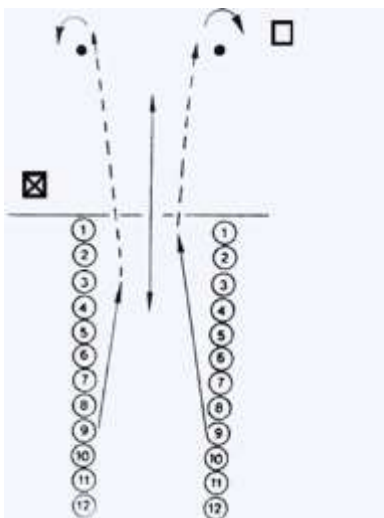
3) Вызов номеров.

Задачи: развитие скоростных качеств; воспитание ловкости, быстроты.

Инвентарь: набивные мячи или другие предметы для разметки дистанции.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация (дистанция 10—20 м).

Построение:



Содержание:

Участники выстраиваются в колонны по одному, одна рядом с другой.

Преподаватель называет какой-либо порядковый номер, а пары игроков под этим номером выполняют задание, например, пробегают до отметки поворота и возвращаются назад в свои колонны на свои места.

Варианты задания:

- а) различные исходные и финишные положения игроков: упор присев, сидя, лежа на груди;
- б) различные способы передвижения;
- в) выполнение дополнительных двигательных упражнений на дистанции: пролезание через «ворота», перенос мячей, броски в цель.

Правила

Участники каждой команды должны рассчитаться по порядку номеров и запомнить свои номера.

После каждой пробежки начисляются очки: 2 — победителю и 1 — побежденному. За невыполнение пробежки группа не получает ни одного очка.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

ОМУ Для более частого вызова участников лучше формировать большее количество команд с меньшим числом игроков.

Для смены соперника после каждого круга соревнований следует в командах менять порядковые номера.

3. Контрольные нормативы.

- бег 30 м;
- бег 400 м;
- прыжки в длину с места;
- отжимание;
- подтягивание;
- складывание (30 сек).

Содержание программы 3-4 годов обучения

«Базовый уровень» этап начальной специализации

1. Теория (20 часов).

1.1. План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к учащимся.

Итоги летних каникул. Цели и задачи учебного года. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях, выездах и соревнованиях. Правила

поведения на скалах. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения лагерей и соревнований.

1.2. История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Характеристика двигательных качеств. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Знание процессов, происходящих в организме под влиянием физических упражнений.

1.3. Спортивное оборудование и инвентарь. Правила выбора и эксплуатации.

1.4. Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний. Гигиена в лагерях и на соревнованиях. Особенности питания спортсменов. Наличие белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Организация питания в лагерях и на соревнованиях. Профилактика переохлаждений.

1.5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Общие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы. Органы дыхания и обмен веществ. Совершенствование функций систем организма в процессе занятий физическими упражнениями. Симптомы и оказание помощи при переохлаждениях, вывихах. Содержание медицинской аптечки при проведении соревнований.

Практические занятия: повязки на голову. Повязки на пальцы.

1.6 Общая характеристика техники.

Понятие технико-тактических действий при занятии ОФП.

1.7. Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Предупреждение спортивных травм на тренировках. Значение комплексного и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятие переутомляемости и перенапряжения организма. Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

2. Практика (184 часа)

2.1 Строевые приемы. Построения и перестроения.

- Построения.
- Строевые приемы на месте.
- Перестроения на месте.
- Способы передвижения.
- Перемена направления движения.
- Перестроения в движении.
- Размыкание и смыкание.

2.2 Беговые упражнения.

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- перекаты с пятки на носок;
- бег на прямых ногах;
- олений бег;
- бег 30 м;
- бег 400 м.

2.3 Гимнастика с основами акробатики.

- кувырок;
- стойка на лопатках;
- складывание;
- полушпагат;
- опорный прыжок.

2.4 Прыжковые упражнения.

- прыжки на правой ноге на месте и с продвижением;
- прыжки на левой ноге на месте и с продвижением;
- прыжки на двух ногах на месте и с продвижением;
- подскоки: ходьба перекатом с пятки на носок с последующим прыжком;
- подскоки с махом ногой и руками;
- подскоки с доставанием подвешенного предмета;

- прыжки приставными шагами;
- прыжки в длину с места
- прыжки с ноги на ногу, с выносом бедра вперед;
- прыжки на одной ноге через линию;
- прыжки на двух ногах через линию;
- напрыгивание на линию на одной и двух ногах;
- прыжки на месте с различной высотой подскока;

2.5 Силовые тренировки.

- отжимания;
- подтягивание;
- жим гантелей;
- отжимания от скамьи;
- зашагивание на платформу;
- выпады вперед;
- становая тяга на одной ноге;
- лодочка / разгибание спины;
- ягодичный мост.

2.6 Подвижные игры.

1) Комбинированная эстафета

Задача: совершенствование умения комбинировать бег с метанием в цель в соревновательных условиях.

Инвентарь: теннисные мячи, стойки или конус.

Место: специальная баскетбольная площадка или спортивный зал.

Содержание

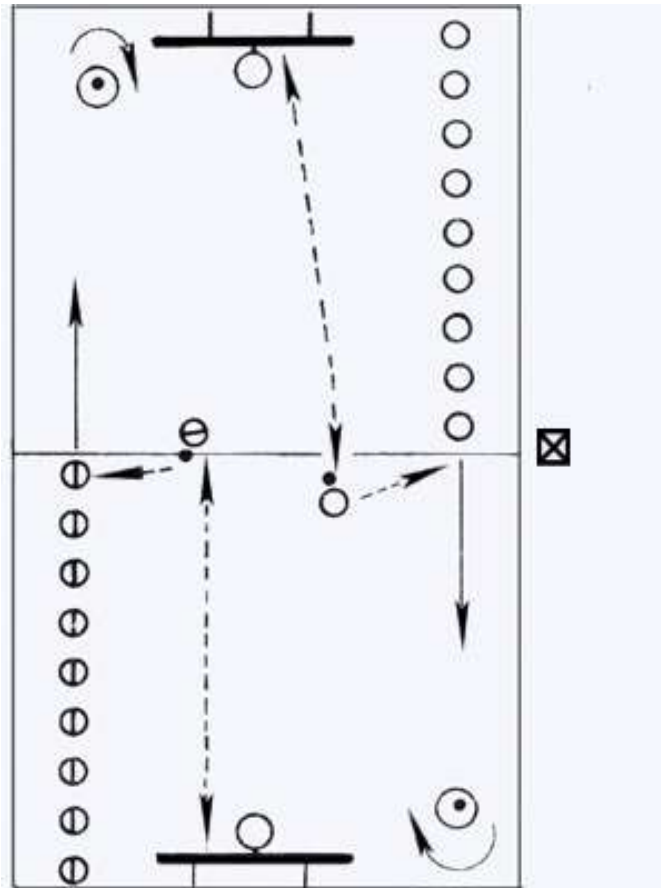
Команды выстраиваются в колонны по одному. По сигналу первые игроки бегут до поворотной стойки, огибают ее и добегают до линии броска. Выполняют бросок в цель, ловят мяч и передают его в свою колонну следующему участнику, который продолжает эстафету, а сами становятся в конец колонны.

Правила

Бег и метание в цель необходимо выполнять условленным способом. В случае непопадания мячом в цель игроки должны повторять броски до тех пор, пока мяч не

достигнет цели, и только после этого следует передать его в колонну очередному участнику.

Построение



Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

ОМУ

Целью для броска могут быть: баскетбольный щит, кольцо, мишень на стене.

На начальной стадии игры броски можно совершать без целевого попадания.

Эстафету можно усложнить за счет увеличения количества бросков и изменения способов их выполнения.

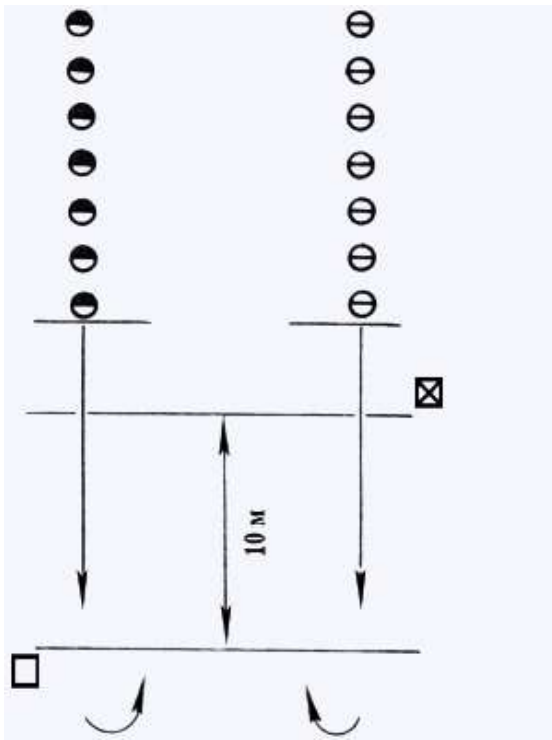
2) Соревнования с элементами спринтерского бега

Задача: формирование навыка выполнения ускорения в различных условиях.

Инвентарь: не требуется.

Место: беговая дорожка, специализированная площадка, спортивный зал, рекреация.

Построение



Содержание

Участники команд выстраиваются в две колонны и соревнуются в беге с ускорением на отрезках различной длины.

Варианты бега:

- а) ускорение на определенном отрезке дистанции (например, 10 м);
- б) ускорение после неожиданно поданного сигнала;
- в) два ускорения (при беге до отметки и обратно);
- г) ускорение при вхождении в поворот;
- д) ускорение при погоне за партнером, находящимся впереди на 2 м.

Правила

По первому сигналу участники должны начинать бег, по второму — ускорение до указанного места.

Победитель забега приносит команде 2 очка.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

ОМУ

При проведении бега в зале или на ограниченной площадке нельзя выполнять ускорения до касания стен во избежание травм.

К подсчету очков можно привлекать освобожденных учащихся, а также игроков команд.

3) Соревнования с элементами прыжков в высоту

Задача: формирование и закрепление навыка выполнения элементов прыжка в высоту и прыжка в целом.

Инвентарь: резиновый шнур, бинт, прыжковая яма, маты, баскетбольный щит (или подвешенные предметы), измеритель с указанием высоты.

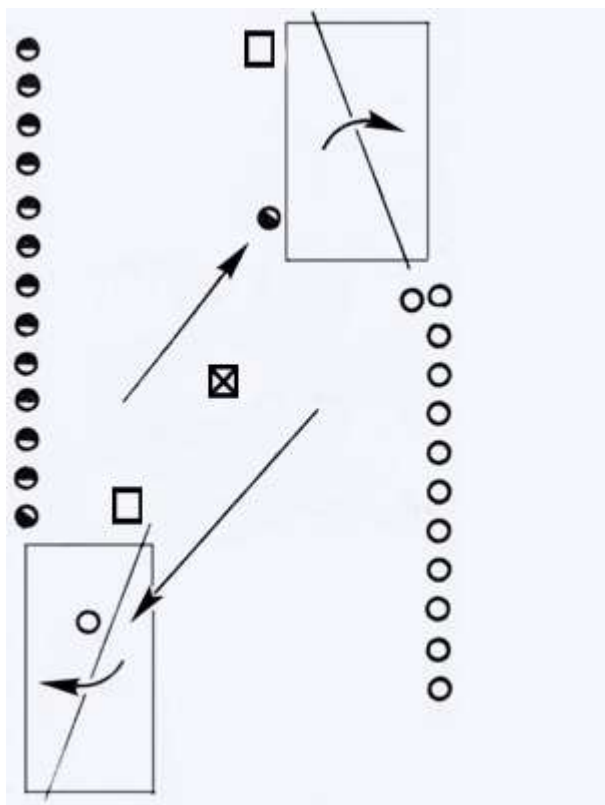
Место: прыжковый сектор, специализированная площадка, спортивный зал.

Содержание;

Команды выстраиваются в колонны и соревнуются в выполнении следующих прыжков:

- а) в зонах, с касанием резинового шнура головой либо ногой, с постепенным поднятием (увеличением) высоты;
- б) вдоль стены (под баскетбольным щитом) с доставанием подвешенного мяча либо дифференцированного указателя высоты головой или рукой;
- в) из зоны отталкивания в зону приземления различным способом;
- г) в обозначенное "окно" (мат и обруч на нем);
- д) через несколько препятствий (от 3 до 6 разной конфигурации).

Построение:



Правила;

По сигналу преподавателя участники должны одновременно или поочередно выполнять прыжки.

За правильное выполнение одно очко.

Пары могут комплектоваться как по договоренности, так и по порядковым номерам.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

ОМУ

При разбеге участники должны соблюдать установленную очередность.

При объявлении счета преподаватель может делать замечания по технике выполнения прыжков.

Содержание программы 5-7 год обучения «Базовый уровень» - этап углубленной тренировки

1. Теория.

План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся. Итоги летних каникул. Цели и задачи нового учебного года. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях, выездах и соревнованиях.

Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий. Закаливание, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Понятие о спортивном режиме. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Физиологические основы спортивной тренировки. Воздействие занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Механизм нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями. Совершенствование функций сердечно-сосудистой и мышечной

систем под воздействием физических упражнений. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Взаимокомпенсация функций всех систем организма спортсмена. Остановка кровотечений. Укусы змей и насекомых. Ядовитые растения – помощь при отравлениях. Переломы – симптомы, оказание помощи. Наложение повязки. Иммобилизация конечностей.

Общая характеристика техники общей физической подготовки.

Понятия технической и тактической подготовки. Этапы овладения общей физической подготовки. Обучение техническим и тактическим приемам спортивных и подвижных игр. Пути повышения спортивного мастерства соревнующегося спортсмена.

Индивидуализация целей и задач на спортивный (учебный) год. Анализ недостатков подготовленности и выбор путей повышения спортивного мастерства.

Критерии эффективности общей физической подготовки. Захват инициативы, координация и амплитуда движений. Автоматизм выполнения защитных и контратакующих действий.

Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Предупреждение спортивных травм на тренировках. Значение комплексного и углубленного медицинского обследования. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния обучающихся учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочным процессом. Понятие пере- утомляемости и перенапряжения. Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний. Субъективны данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

2. Практика (184 часа)

2.1 Строевые приемы. Построения и перестроения.

- Построения
 - Строевые приемы на месте.
 - Перестроения на месте.
 - Способы передвижения.

- Перемена направления движения.
- Перестроения в движении.
- Размыкание и смыкание.

2.2 Беговые упражнения.

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- перекаты с пятки на носок;
- бег на прямых ногах;
- олений бег;
- бег 30 м;
- бег 400 м.

2.3 Гимнастика с основами акробатики.

- кувырок;
- стойка на лопатках;
- складывание;
- полушпагат;
- опорный прыжок.

2.4 Прыжковые упражнения.

- прыжки на правой ноге на месте и с продвижением;
- прыжки на левой ноге на месте и с продвижением;
- прыжки на двух ногах на месте и с продвижением;
- подскоки: ходьба перекатом с пятки на носок с последующим прыжком;
- подскоки с махом ногой и руками;
- подскоки с доставанием подвешенного предмета;
- прыжки приставными шагами;
- прыжки в длину с места
- прыжки с ноги на ногу, с выносом бедра вперед;
- прыжки на одной ноге через линию;
- прыжки на двух ногах через линию;
- напрыгивание на линию на одной и двух ногах;

- прыжки на месте с различной высотой подскока;

2.5 Силовые тренировки.

- отжимания;
- подтягивание;
- жим гантелей;
- отжимания от скамьи;
- зашагивание на платформу;
- выпады вперед;
- становая тяга на одной ноге;
- лодочка / разгибание спины;
- ягодичный мост.

3. Спортивные игры.

3.1 Баскетбол

Техническая подготовка

Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

- Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.
- Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока.

Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

- Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.
- Тактическая подготовка
- Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

2.2 Волейбол

Физическое совершенствование

Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.

Выполнять организующие команды и приемы из числа хорошо освоенных.

Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках.

Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.

Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Контрольные испытания общефизическая

подготовка. Бег 30 м 6х5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

- Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.
- Испытание на точность передачи через сетку.
- Испытания на точность подач.
- Испытания на точность нападающего удара.
- Испытания в защитных действиях.

2.3 Футбол

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно, силовые, скоростно- силовые. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости.

3. Техничко-тактическая подготовка

Проведение занятий с различной напряженностью. Организация и проведение соревнований внутри спортивного клуба. Практика судейства. Одним из основных направлений тренировки является подготовка и участие в соревнованиях. По

сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний.

Содержание программы 8 года обучения

«Продвинутый уровень» - этап спортивного совершенствования.

I. Теория (40 часов).

План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся. Итоги летних каникул. Цели и задачи нового учебного года. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях, выездах и соревнованиях.

Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий. Закаливание, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Понятие о спортивном режиме. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Физиологические основы спортивной тренировки. Воздействие занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Механизм нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями. Совершенствование функций сердечно-сосудистой и мышечной систем под воздействием физических упражнений. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Взаимокомпенсация

функций всех систем организма спортсмена.

Остановка кровотечений. Укусы змей и насекомых. Ядовитые растения – помощь при отравлениях. Переломы – симптомы, оказание помощи. Наложение повязки. Иммобилизация конечностей.

Пути повышения спортивного мастерства спортсмена.

Индивидуализация целей и задач на спортивный (учебный) год. Анализ недостатков

Захват инициативы, координация и амплитуда движений, а также темп и ритм работы на средние и ближние дистанции.

Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Предупреждение спортивных травм на тренировках. Значение комплексного и углубленного медицинского обследования. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния обучающихся учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочным процессом. Понятие переутомляемости и перенапряжения. Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

II. Практика (164 часа).

4. Практика (184 часа)

4.1 Строевые приемы. Построения и перестроения.

- Построения
 - Строевые приемы на месте.
 - Перестроения на месте.
 - Способы передвижения.
 - Перемена направления движения.
 - Перестроения в движении.
 - Размыкание и смыкание.

2.2 Беговые упражнения.

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- перебаты с пятки на носок;

- бег на прямых ногах;
- олений бег;
- бег 30 м;
- бег 400 м.

2.3 Гимнастика с основами акробатики.

- кувырок;
- стойка на лопатках;
- складывание;
- полушпагат;
- опорный прыжок.

2.4 Прыжковые упражнения.

- прыжки на правой ноге на месте и с продвижением;
- прыжки на левой ноге на месте и с продвижением;
- прыжки на двух ногах на месте и с продвижением;
- подскоки: ходьба перекатом с пятки на носок с последующим прыжком;
- подскоки с махом ногой и руками;
- подскоки с доставанием подвешенного предмета;
- прыжки приставными шагами;
- прыжки в длину с места
- прыжки с ноги на ногу, с выносом бедра вперед;
- прыжки на одной ноге через линию;
- прыжки на двух ногах через линию;
- напрыгивание на линию на одной и двух ногах;
- прыжки на месте с различной высотой подскока;

2.5 Силовые тренировки.

- отжимания;
- подтягивание;
- жим гантелей;
- отжимания от скамьи;
- зашагивание на платформу;

- выпады вперед;
- становая тяга на одной ноге;
- лодочка / разгибание спины;
- ягодичный мост.

5. Спортивные игры.

3.1 Баскетбол

Техническая подготовка

Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

- Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

- Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

- Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке

одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

- Тактическая подготовка

- Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

2.2 Волейбол

Физическое совершенствование

Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.

Выполнять организующие команды и приемы из числа хорошо освоенных.

Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках.

Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.

Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Контрольные испытания общефизическая подготовка. Бег 30 м 6х5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

- Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.
- Испытание на точность передачи через сетку.

- Испытания на точность подач.
- Испытания на точность нападающего удара.
- Испытания в защитных действиях.

2.3 Футбол

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно, силовые, скоростно- силовые. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости.

3. Техничко-тактическая подготовка

Проведение занятий с различной напряженностью. Организация и проведение соревнований внутри спортивного клуба. Практика судейства. Одним из основных направлений тренировки является подготовка и участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний.

Планируемые результаты

Уровни	Критерии	Результаты
Стартовый	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование устойчивого интереса к занятиям спортом • формирование широкого круга двигательных умений и навыков • освоение основ общей физической подготовки • всестороннее гармоничное развитие физических качеств • укрепление здоровья • знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. • соблюдение требований техники безопасности при занятиях. 	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом • сформирован широкий круг двигательных умений и навыков • освоены основы общей физической подготовки • гармонично развиты физические качества • крепкое здоровье • знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. • соблюдает требования техники безопасности при занятиях.
	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности • умение планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. • умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей 	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умеет определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности • умеет планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований • умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. • умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развита мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей
	<p>Личностные</p> <ul style="list-style-type: none"> • Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; • Осознанное, уважительное и доброжелательное 	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сформирована российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готов и способен к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. • Сформированы нравственные чувства и нравственное поведение;

	<p>отношение к другому человеку.</p> <ul style="list-style-type: none"> Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Сформированность ценности здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> Сформировано осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Освоены социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах. Сформирована ценность здорового образа жизни.
Базовый	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях формирование спортивной мотивации укрепление здоровья соблюдение установленного режима дня. знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. соблюдение требований техники безопасности на занятиях. 	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> повышенный уровень общей физической подготовки, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки имеет опыт достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «греко-римская борьба» сформирована спортивная мотивация крепкое здоровье соблюдает установленный режим дня. знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. соблюдает требования техники безопасности на занятиях.
	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> умение определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности умение планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей. 	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> умеет определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности умеет планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы развита мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.
	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> Российская гражданская идентичность, 	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> Сформирована российская гражданская

	<p>патриотизм, уважение к Отечеству.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений. • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; • Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду. • Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. • Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Ценности продуктивной организации совместной деятельности. • Сформированность ценности здорового образа жизни. 	<p>идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сформирована способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений. • Сформированы основы нравственных чувств и нравственного поведения; Сформировано ответственное отношение к учению; уважительное отношение к труду. • Сформировано целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, • Сформированы сознание, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку; готовность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. • Знает социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах. Освоены ценности продуктивной организации совместной деятельности. • Сформированы ценности здорового образа жизни.
	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • повышение функциональных возможностей организма • совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки • стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных международных и всероссийских спортивных соревнованиях • поддержка высокого уровня спортивной мотивации • укрепление здоровья • соблюдение установленного режима дня. • знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. • соблюдение требований техники безопасности на занятиях. • владение комплексами физических упражнений. 	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • высокие функциональные возможности организма • сформированы общие и специальные физические качества, высокий уровень технической, тактической и психологической подготовки • демонстрирует стабильно высокие спортивные результаты на официальных международных и всероссийских спортивных соревнованиях • обладает высоким уровнем спортивной мотивации • крепкое здоровье • соблюдает установленный режим дня. • знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. • соблюдает требования техники безопасности при занятиях. • владеет комплексами физических упражнений.
Продвинутый	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности • умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные 	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умеет самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности • умеет самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе

<p>способы решения учебных и познавательных задач</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности • умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности. 	<p>альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач</p> <ul style="list-style-type: none"> • умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией • умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности • умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развита мотивация к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности.
<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов. • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, • Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания • Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Ценности продуктивной организации совместной деятельности, 	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сформированы российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Сформированы готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов. • Сформированы нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам; Сформировано ответственное отношение к учению; уважительное отношение к труду, • Сформировано целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, • Сформировано осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готов и способен вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

	<p>самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сформированность ценности здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> • Освоены социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах. Осознает ценность продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера • Сформированы ценности здорового образа жизни.
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Раздел 2. Комплекс основных характеристик программы

Организационно-педагогические условия реализации программы

Психологическая подготовка

Для успешных выступлений в соревнованиях необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно- координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки делятся на две группы:

-психолого-педагогические: беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение.

-практические: тренировочные и соревновательные игры, игры с установкой тренера на предъявление к учащимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

Задачи психологической подготовки:

-формировать устойчивый интерес к занятиям;

-воспитывать чувство необходимости занятий физической культурой и спортом;

-способствовать возникновению и закреплению желания стать здоровым, бодрым, сильным, выносливым человеком;

-выявить интерес занимающихся к прослушанному материалу;

-выявить детей, обладающих устойчивым вниманием;

-выявить наиболее дисциплинированных, активно-двигательных, быстрых, ловких учащихся, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль

лидеров, стремящихся быть во всем первыми.

Восстановительные средства и мероприятия

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Средства и мероприятия на этапе начальной подготовки:

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме.

-Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалом отдыха.

-Эмоциональность занятий за счет использования на занятии подвижных игр и эстафет.

-Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

-Режим дня. Сон. Рациональное и витаминизированное питание. Режим питания.

Психологические средства восстановления:

Эти средства подразделяются на:

-психолого-педагогические – оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.;

-психогигиенические – регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна – отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировка, цветовые и музыкальные воздействия и др.

Методическое обеспечение занятий

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое

развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

Основными педагогическими принципами работы педагога должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;
- проведение занятия в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;

-изучение основ техники и тактики спортивных игр.

Формы обучения

Основными формами обучения являются:

-лекции (изложение теоретического учебного материала);

-беседы;

-практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);

-нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки-соревнования);

-просмотр видеозаписей;

-домашняя самостоятельная работа.

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:

-словесные: рассказ, беседа, объяснение;

-наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;

-аудио- и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);

-практические: упражнения;

-метод игры;

-методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

Занятия проходят в спортивных залах, соответствующих требованиям техники безопасности, СанПиН на базе спортивного комплекса. В комплексе имеются два спортивных зала, тренажерных зал, раздевалки для девочек и мальчиков, душевые. Соблюдается питьевой и температурный режим, перед занятиями проводится влажная уборка. В спортивных залах имеется необходимое оборудование и спортивный инвентарь для проведения занятия:

Перечень спортивного инвентаря для тренировочного процесса		
№	Наименование	Количество (шт)
1	Батут	1
2	Гантели	6
3	Гимнастический снаряд	2
4	Гири	7
5	Доска наклонная универсальная	10
6	Жилетки	6

7	Канат для лазанья	6
8	Канат для перетягивания	10
9	Коврик индивидуальный	1
10	Контейнер для мячей	1
11	Конус	
12	Лабиринт спортивный	
13	Манишка	
14	Мат спортивный	
15	Мяч гимнастический	
16	Мяч набивной (медицинбол)	
17	Набор для подвижных игр	
18	Насос универсальный	
19	Оборудование для полосы препятствий	
20	Палка гимнастическая	
21	Перекладина навесная универсальная	
22	Перекладина разновысокая	
23	Перекладина универсальная	
24	Пьедестал	
25	Скакалка гимнастическая	
26	Скамья «конь»	
27	Скамья атлетическая прямая	
28	Скамья гимнастическая	
29	Скамья для жима	
30	Скамья для пресса	
31	Стенка гимнастическая	
32	Стойка под гантели	
33	Утяжелители (пояс, голень, бедро)	
Список личной экипировки, рекомендованного при проведении лагерей		
1	Носки простые	2 пары
2	Носки шерстяные	2 пары
3	Белье	2 комплекта
4	Штаны тренировочные	1 шт.
5	Штаны теплые	1 шт.
6	Рубашка (футболка)	2 шт.
7	Кроссовки	1 пара
8	Шорты	2 шт.
Список специального снаряжения при выезде в лагерь		
1	Тренажеры силовые	8шт
2	Специализированные тренажеры	6шт
8	Гимнастические маты	6шт
9	степ	8шт
10	Мяч гимнастический	10 шт
11	Мяч набивной (медицинбол)	5 шт
12	Набор для подвижных игр	10 шт

Обучающиеся занимаются общей физической подготовкой в спортивной одежде и спортивной обуви. Также предусмотрено проведение занятий на свежем воздухе – на спортивных площадках. Имеется тренерская для педагога, оборудованная мебелью для работы и отдыха, а также шкаф для хранения

творческой лаборатории, методической литературы. Имеется необходимое дидактическое обеспечение, наглядный и раздаточный материал: наглядные пособия, дидактические игры, дидактические карточки, таблицы, схемы, инструктажи, учебные презентации, видеоматериал, видео-уроки. При проведении занятий используется мультимедийное оборудование, ноутбук, DVD проигрыватель.

Методическое обеспечение программы

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Материально-техническое оснащение	Формы подведения итогов
Теоретическая подготовка	Учебное занятие, практическое занятие	Самостоятельная работа, практическая работа, методы закрепления материала, методы проверки и оценки знаний, умений и навыков учащихся	Карточки, иллюстрации стоек, дидактические игры	Магнитофон, видеомагнитофон, CD диски, DVD диск, спортивное оборудование, видеозапись	Опрос, работа по карточкам, тестовое задание, дидактическая игра, самостоятельная работа
Общая физическая подготовка	Лекции, семинары, учебное занятие, практическое занятие, ролевая игра	Объяснительно-иллюстративный: показ действий способов и приемов, схем, практическая работа, самостоятельная работа, методы закрепления материала	Карточки, иллюстрации, таблицы, плакаты, схемы. Учебные презентации	Спортивное оборудование и инвентарь	Самостоятельная работа
Специальная физическая подготовка	Учебное занятие, практическое занятие	объяснительно-иллюстративный показ действий способов и приемов, схем, самостоятельная работа, методы закрепления материала	Видео-уроки, карточки, схемы основных стоек, схемы базовых передвижений	Гимнастические коврики, DVD диск, DVD проигрыватель, борцовское снаряжение и инвентарь	Опрос, работа по карточкам, тест, дидактическая игра, самостоятельная работа
Технико-тактическая подготовка	Учебное занятие, практическое занятие	Объяснительно-иллюстративный: показ действий способов и приемов, схем, практическая работа, самостоятельная работа, методы закрепления материала	Информационные Интернет-ресурсы	Магнитофон, CD диски, ноутбук, интернет	Опрос, работа по карточкам, тестовое задание, дидактическая игра, самостоятельная работа
Основы физиологии человека	Игровая программа, конкурсная программа, викторина	Объяснительно-иллюстративный: показ действий способов и приемов, схем,	Дидактические карточки	Спортивное оборудование, магнитофон, CD диски, ноутбук	Педагогическое наблюдение, рефлексия совместной деятельности

		практическая работа, самост. работа, методы закрепления материала			
Аттестация учащихся	Тестовое задание, групповой тест	Самостоятельная практическая работа, самооценка, оценка	Тестовые задания Портфолио учащихся	Мультимедийное оборудование	Тестовые задания и упражнения

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Педагогический контроль осуществляется в следующих формах:

- Педагогические наблюдения
- Просмотр и анализ врачебно-физкультурных карт, дневников самоконтроля борца.
- Контрольные занятия.
- Разбор и анализ условных и вольных боев на УТЗ.
- Анализ соревновательной деятельности и определение эффективности технико-тактических действий.
- Тестирование учащихся.
- Сдача промежуточных и итоговых контрольных нормативов.

Для отслеживания образовательных результатов необходимо использовать различные формы подведения итогов реализации программы, а именно:

- ведение мониторинга качества образования;
- наличие протоколов соревнований;
- просмотр карт углубленных медицинских осмотров;
- отслеживание динамики показателей сдачи контрольных нормативов;
- проверка дневников самоконтроля спортсмена.

Оценочные материалы по теории программы

Для обучающихся 1 года обучения

1. Техника безопасности на занятиях в зале и спортивной площадке.
2. Режим дня юного спортсмена.
3. Основные правила в подвижных и спортивных играх.
4. «Круговая тренировка» и правила прохождения станций.
5. Основные правила соревнований.

6. Назначение утренней гигиенической гимнастики.
7. Экипировка спортсмена.

Для обучающихся 2-3 годов обучения

1. Техника безопасности на занятиях в зале и спортивной площадке.
2. Режим для юного спортсмена
3. Основные правила в подвижных и спортивных играх.
4. «Круговая тренировка» и правила прохождения станций.
5. Основные правила соревнований.
6. Назначение утренней гигиенической гимнастики.
7. Экипировка спортсмена, правила выбора, эксплуатации и хранения.
8. Права и обязанности участника соревнований.
9. «Круговой» и «Повторный» методы тренировки.
10. Основные правила выполнения разминки в начале тренировки.

Для обучающихся 4 года обучения

1. Экипировка спортсмена, правила выбора, эксплуатация и хранение.
2. Правила подвижных игр.
3. Классификация технических действий и их разновидности.
4. Способы повышения физической подготовки.

Для обучающихся 5-6 годов обучения

1. Экипировка, правила выбора, эксплуатации и хранения.
2. Правила подвижной игры.
3. Классификация технических действий и их разновидности.
4. Способы повышения физической подготовки.
5. Для чего ежегодно проводят тестирование ФК.
6. Способы повышения морально-волевой подготовки.
7. Обязанности судьи.

Для обучающихся 7-8 годов обучения

1. Влияние разминки на эффективность занятия общей физической подготовкой.
2. Правила спортивной игры Волейбол.
3. Правила спортивной игры Футбол

4. Правила спортивной игры Баскетбол
5. Методы контроля за развитием общей физической подготовкой.
6. Основные обязанности главного судьи соревнований по волейболу, футболу, баскетболу.
7. Меры профилактики спортивного травматизма.
8. В чем заключается тактика «быстрого старта».

Диагностический инструментарий по практической части программы

№ п/п	Содержание занятий	"Стартовый уровень"		"Базовый уровень"					"Продвинутый уровень"
		Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной специализации		Этап углублённой тренировки			Этап спортивного совершенствования
		8-10 лет	10-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-17 лет	17-18 лет
		ОФП-1	ОФП-2	ОФП-3	ОФП-4	ОФП-5	ОФП-6	ОФП-7	ОФП-8
1	Бег 30 м (сек)	5,9-5,7-5,4	5,4-5,3-5,2	5,8-5,1-5,0	5,7-4,9-4,8	4,8-4,7-4,6	4,8-4,6-4,5	4,8-4,5-4,4	4,3-4,9
2	Бег 11 мин (м)	2100-2250-2350	2400-2450-2500	2500-2550-2600	2600-2650-2700	2700-2750-2800	2800-2850-2900	2900-2950-3000	3000-3100
3	Пръжок с места(см)	150-155-165	175-180-185	185-190-195	195-200-205	200-205-210	205-210-215	210-215-220	220-250
4	Подтягивание (раз)	3-4-5	5-6-7	7-8-9	9-10-11	10-11-12	11-12-13	12-13-14	15-25
5	Отжимание (раз)	10-16-17	10-15-20	20-25-30	30-35-40	35-40-45	40-45-50	45-50-55	50-75
6	Волейбол	7	7	7	7	10	10	10	10
6.1	Передача мяча сверху в парах, в высокой стойке.	5-3-1	5-3-1	7-5-3	7-5-3	7-5-3	10-7-3	10-7-3	10-8-4
6.2	Прием мяча снизу.	5-3-1	5-3-1	7-5-3	7-5-3	7-5-3	10-7-3	10-7-3	10-8-4
6.3	Серийные передачи мяча снизу над собой.	5-3-1	5-3-1	7-5-3	7-5-3	7-5-3	10-7-3	10-7-3	10-8-4
6.4	Прямая нижняя подача	5-3-1	5-3-1	7-5-3	7-5-3	7-5-3	10-7-3	10-7-3	10-8-4
6.5	Прямая верхняя подача	5-3-1	5-3-1	7-5-3	7-5-3	7-5-3	10-7-3	10-7-3	10-8-4

7	Футбол	7	7	7	7	10	10	10	10
7.1	Удар по мячу на дальность	5-3-1	5-3-1	7-5-3	7-5-3	7-5-3	10-7-3	10-7-3	10-8-4
7.2	Удары по воротам на точность	5-3-1	5-3-1	7-5-3	7-5-3	7-5-3	10-7-3	10-7-3	10-8-4
7.3	Ведение мяча	5-3-1	5-3-1	7-5-3	7-5-3	7-5-3	10-7-3	10-7-3	10-8-4
8	баскетбол	7	7	7	7	10	10	10	10
8.1	Ведение мяча обводкой стоек	5-3-1	5-3-1	7-5-3	7-5-3	7-5-3	10-7-3	10-7-3	10-8-4
8.2	Штрафной бросок	5-3-1	5-3-1	7-5-3	7-5-3	7-5-3	10-7-3	10-7-3	10-8-4
8.3	Бросок в кольцо после ведения мяча	5-3-1	5-3-1	7-5-3	7-5-3	7-5-3	10-7-3	10-7-3	10-8-4

Каждый тест оценивается по пятибалльной системе. Уровень освоения программы обучающимися определяется по уровням:

№ п/п	Достигнутый уровень	«Стартовый уровень»		«Базовый уровень»					«Продвинутый уровень»
		Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной специализации		Этап углублённой тренировки			Этап спортивного совершенствования
		8-10 лет	10-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-17 лет	17-18 лет
		БОРЬБА-1	БОРЬБА-2	БОРЬБА-3	БОРЬБА-4	БОРЬБА-5	БОРЬБА-6	БОРЬБА-7	БОРЬБА-8
1	Эффективный	Выше 3,6		Выше 4,0		5,0			5,0
2	Оптимальный	3,3 - 3,6		3,7 - 4,0		4,0 - 5,0			4,5-5,0
3	Низкий	Ниже 3,3		Ниже 3,7		Ниже 4,0			Ниже 4,5

2. Обучающиеся, не сдавшие промежуточные или итоговые контрольные нормативы в связи с болезнью или другими непреодолимыми обстоятельствами, сдают тестирование по теоретическим вопросам.

Список литературы

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
2. Баженова, Е.А. Английский язык для направления "Физическая культура" / Е.А. Баженова. - М.: Academia, 2018. - 192 с.
3. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
4. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018. - 62 с.
5. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
6. Бишаева, А.А. Физическая культура (для бакалавров) / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - М.: КноРус, 2018. - 167 с.
7. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
8. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 с.
9. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
10. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
11. Пензулаева, Л. Физическая культура в детском саду. 4-5 лет. Средняя группа / Л. Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2015. - 112 с.
12. Пензулаева, Л. Физическая культура в детском саду. 6-7 лет. Подготовительная к школе группа / Л. Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2015. - 112 с.
13. Пензулаева, Л. Физическая культура в детском саду. 5-6 лет. Старшая группа / Л. Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2015. - 128 с.
14. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.
15. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Academia, 2015. - 480 с.
16. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Пояснительная записка

Неотъемлемой составляющей образования является воспитание. В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 27.06.2019) «Об образовании в Российской Федерации» воспитание рассматривается как деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся 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. В целях совершенствования системы воспитания обучающихся, социально-педагогической поддержки становления и развития высоконравственной, ответственной, творческой инициативной, компетентной личности, в том числе в дополнительном образовании детей принят целый комплекс нормативно правовых актов.

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996 развивает механизмы, предусмотренные Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», который гарантирует обеспечение воспитания как неотъемлемой части образования, взаимосвязанной с обучением, но осуществляемой также в форме самостоятельной деятельности.

Постановлением Кабинета Министров Республики Татарстан №443 от 17.06.2015 г. утверждена Стратегия развития воспитания обучающихся в Республике Татарстан на 2015-2025 годы. Согласно Стратегии, ориентация на данные подходы предполагает развитие воспитания обучающихся на основе реализации следующих основных принципов.

Основные принципы реализации Программы

1) Принцип системности. Он ориентирует на целостное, комплексное развитие воспитания, касающееся как его субъектов, субъектов социализации, так и содержания, условий воспитательного процесса, их взаимодействия и взаимозависимости. Процессы развития и воспитания обучающихся должны быть интегрированы в основные виды их деятельности - урочную, внеурочную, внешкольную и общественно полезную. Иными словами, необходима интегративность программ воспитания и повышение роли и ответственности педагога, и родителей за результаты воспитания.

2) Принцип гуманистической направленности воспитания. Он предполагает неизменное отношение педагога к обучающемуся как к ответственному и самостоятельному субъекту собственного развития, стратегию его взаимодействия с личностью и коллективом в воспитательном процессе на основе субъект-субъектных отношений. Последовательная реализация этого принципа эффективно влияет на развитие у воспитуемых рефлексии и саморегуляции, на формирование их отношений к миру и с миром, к себе и с самим собой, на развитие чувства собственного достоинства, ответственности, на все аспекты их социализации.

3) Принцип педагогической поддержки индивидуального и личностного развития и саморазвития обучающихся. Индивидуально-личностное развитие является приоритетом отечественной педагогики. В пространстве действия воспитания оно приобретает полноту своей реализации через проектирование и реализацию каждым обучающимся индивидуального образовательного маршрута. Педагогическая поддержка самоопределения личности, развития ее способностей, таланта, передача ей компетенций, необходимых для успешной социализации, сами по себе не создают достаточных условий для социальной зрелости личности. Личность несвободна, если она не отличает добро от зла, не ценит жизнь, труд, семью, других людей, общество, Отечество, то есть все то, в чем в нравственном отношении утверждает себя человек и развивается его личность.

4) Принцип природосообразности воспитания. В соответствии с ним воспитательный процесс должен согласовываться с общими законами развития

природы и человека, осуществляться сообразно его полу и возрасту, сопровождаться формированием определённых этических установок по отношению к природе, к планете и биосфере в целом. Применительно к воспитанию это означает, что его содержание формируется с учётом возрастных особенностей обучающихся, представляющих собой комплекс присущих данному возрасту физических, познавательных, интеллектуальных, мотивационных, эмоциональных свойств человека, отражает опыт и особенности природоохранной деятельности, ценностного отношения к природе данного региона, сложившихся на его территории этнических культур.

5) Принцип культуросообразности воспитания. Согласно ему воспитание должно основываться на общечеловеческих ценностях культуры, общенациональных и этнокультурных ценностях. Стратегия развития воспитания предусматривает педагогическую помощь обучающемуся в освоении социокультурного опыта, включая социокультурный опыт ближайшего социального окружения, регионально-культурного сообщества, своего народа. Воспитание должно помогать адаптироваться к происходящим социокультурным изменениям.

6) Принцип коллективности социального воспитания. Он исходит из того, что социальное воспитание, осуществляясь в коллективах различного типа, даёт человеку опыт жизни в обществе, формирует условия для позитивно направленных самопознания, самоопределения, самореализации и самоутверждения, в целом – для приобретения опыта адаптации и обособления в обществе.

7) Принцип социально-педагогического взаимодействия, партнерства. Организация социально-педагогического партнерства может осуществляться путем согласования социально-воспитательных программ образовательных организаций и иных субъектов социализации на основе национального воспитательного идеала и базовых национальных ценностей. Это возможно при условии, если субъекты воспитания и социализации заинтересованы в разработке и реализации программ в системе «школа – семья – социум». Программы должны предусматривать добровольное и посильное включение обучающихся в решение реальных социальных, экологических, культурных, экономических и иных проблем семьи, школы, села, района, города, республики, России. Традиционной и хорошо

зарекомендовавшей себя формой социализации являются детско-юношеские и молодежные движения, организации, сообщества. Они должны иметь исторически и социально значимые цели и программы их достижения.

8) Принцип адаптивности. Не существует единых рецептов достижения воспитательного успеха. Развитие воспитания – это процесс адаптации к субъекту воспитания, его потребностям, интересам и запросам. Данный принцип заключается в снятии всех стрессообразующих факторов, создании атмосферы сотрудничества, сотворчества, успешности, ощущения продвижения вперед, достижения поставленной цели.

9) Принцип диалогичности социального воспитания. Он предполагает, что духовно-ценностная ориентация человека и в большой мере его развитие осуществляются в процессе взаимодействия воспитателей и воспитуемых, содержанием которого являются обмен ценностями (интеллектуальными, эмоциональными, моральными, экспрессивными, социальными и др.), а также совместное продуцирование ценностей в жизнедеятельности образовательных организаций. Этот обмен становится эффективным, если воспитатели стремятся придать диалогический характер своему взаимодействию с воспитуемыми.

10) Принцип гражданского и нравственного примера педагога. Развитие воспитания не может быть успешным без педагога, его деятельности, в которую он вкладывает свою душу. И в этом смысле педагог представляет собой особую ценность. Он носитель традиционных ценностей России, гражданского общества, пример образцового поведения в обществе; патриот, осознающий свою сопричастность к судьбам Родины, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа России; личность, способная к духовно-нравственному развитию и самовоспитанию.

Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации Приказом от 5 мая 2018 г. №298н был утвержден профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», согласно которому воспитательная деятельность педагога дополнительного образования осуществляется в рамках преподаваемых занятий и досуговой деятельности. В ходе реализации раздела 3.1.2. Трудовая функция предполагается «Организация

досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы». Педагогу необходимо планировать и организовать подготовку досуговых мероприятий и проводить их.

Понимать мотивы поведения, учитывать и развивать интересы обучающихся при проведении досуговых мероприятий.

Создавать при подготовке и проведении досуговых мероприятий условия для обучения, воспитания и (или) развития обучающихся, формирования благоприятного психологического климата в группе, в том числе:

- привлекать обучающихся (детей и их родителей (законных представителей) к планированию досуговых мероприятий (разработке сценариев), организации их подготовки, строить деятельность с опорой на инициативу и развитие самоуправления обучающихся;
- использовать при проведении досуговых мероприятий педагогически обоснованные формы, методы, способы и приемы организации деятельности и общения обучающихся с учетом их возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей;
- проводить мероприятия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и с их участием;
- устанавливать взаимоотношения с обучающимися при проведении досуговых мероприятий, использовать различные средства педагогической поддержки обучающихся, испытывающих затруднения в общении;
- использовать профориентационные возможности досуговой деятельности.

Контролировать соблюдение обучающимися требований охраны труда, анализировать и устранять (минимизировать) возможные риски для жизни и здоровья обучающихся при проведении досуговых мероприятий

Осуществлять анализ организации досуговой деятельности, подготовки и проведения массовых мероприятий, отслеживать педагогические эффекты проведения мероприятий.

Нормативно-правовое обеспечение Программы

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования Российской Федерации:

- Федеральным законом от 29.12.12 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» - статья 2 пункты 9, 10, 14; статья 10, пункт 7; статья 12 пункты 1, 2, 4; статья 23 пункты 3, 4; статья 28 пункт 2; статья 48 пункт 1; 75 пункты 1-5; 76
- Национальным проектом «Образование», федеральными проектами «Успех каждого ребенка» и «Учитель будущего»
- Федеральным проектом «Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта и подготовка спортивного резерва «Спорт-норма жизни», утвержденный решением проектного комитета по национальному проекту «Демография» (протокол от 14 декабря 2018 г. №3)
- Приказом Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказом Минспорта России от 15.11.2018 №939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Методическими рекомендациями по проектированию современных

дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» (письмо от 22.09.2017 года).

- Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Стратегией развития спортивной индустрии до 2035 года.
- Стратегией государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года.
- Концепцией государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года.
- Основами государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года.
- Концепцией информационной безопасности детей, Основные направления политики Российской Федерации в сфере международного культурногуманитарного сотрудничества.
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
- Прогнозом долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2030 года, опубликованной в марте 2013
- Стратегией государственной культурной политики на период до 2030 года.
- Стратегией развития образования в Республике Татарстан на 2017-2021 гг. и на период до 2030 г.
- Стратегией развития молодежной политики, физической культуры и спорта в Республике Татарстан до 2021 года с плановым периодом до 2030 года.
- Уставом Муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин №8».

Цели и задачи Программы

Цели, задачи программы определяют содержание воспитательной

деятельности МАУДО «ДФОЦ «Дельфин №8» на период - 2020-2024 гг.

Целью реализации Программы является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Для достижения цели необходимо решение следующих задач:

- обеспечение поддержки семейного воспитания, содействие формированию ответственного отношения родителей или законных представителей к воспитанию детей;
- повышение эффективности комплексной поддержки уязвимых категорий детей (с ограниченными возможностями здоровья, оставшихся без попечения родителей, находящихся в социально опасном положении, сирот), способствующей их социальной реабилитации и полноценной интеграции в общество;
- обеспечение условий для повышения социальной, коммуникативной и педагогической компетентности родителей, создание условий для воспитания здоровой, счастливой, свободной, ориентированной на труд личности;
- формирование у детей высокого уровня духовно-нравственного развития;
- поддержка единства и целостности, преемственности и непрерывности воспитания;
- обеспечение защиты прав и соблюдение законных интересов каждого ребенка;
- формирование внутренней позиции личности по отношению к окружающей социальной действительности;
- развитие на основе признания определяющей роли семьи и соблюдения прав родителей кооперации и сотрудничества субъектов системы воспитания (семьи, общества).

Ожидаемые результаты

На уровне обучающихся:

- приобретение детьми социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), понимания социальной реальности и повседневной

жизни;

- формирование позитивных отношений ребенка к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.
- получение обучающимися опыта самостоятельного общественного действия: «действия для людей и на людях».

Направления деятельности (модули)

№ п/п	Направление деятельности (модуль)	Воспитательные задачи по данному направлению
1	Поддержка семейного воспитания	<ul style="list-style-type: none">• содействие развитию культуры семейного воспитания детей на основе традиционных семейных духовно-нравственных ценностей;• популяризацию лучшего опыта воспитания детей в семьях, в том числе многодетных и приемных;• возрождение значимости больших многопоколенных семей, профессиональных династий;• создание условий для расширения участия семьи в воспитательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность и работающих с детьми;• создание условий для просвещения и консультирования родителей по правовым, экономическим, медицинским, психолого-педагогическим и иным вопросам семейного воспитания.
<u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u>		
<ul style="list-style-type: none">• понимание семьи как основы российского общества;• наличие представлений о семейных ценностях, гендерных семейных ролях и уважения к ним;• элементарные представления о культурно-исторических и этнических традициях российской семьи;• осознание ценности семьи и семейных традиций;• осмысление роли семьи в своей жизни и жизни других людей;• уважительное отношение к родителям, старшим, доброжелательное отношение к сверстникам и младшим;• повышение уровня сплоченности детского коллектива и родителей;• укрепление семейных взаимоотношений;• интерес к совместному досугу детей и родителей;• осознание необходимости сотрудничества поколений, повышение учебной мотивации, возможность дальнейшего сотрудничества педагога, обучающихся и родителей.		
2	Расширение	<ul style="list-style-type: none">• создание условий, методов и технологий для

	воспитательных возможностей информационных ресурсов	<p>использования возможностей информационных ресурсов, в первую очередь информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в целях воспитания и социализации детей;</p> <ul style="list-style-type: none"> • содействие популяризации в информационном пространстве традиционных российских культурных, в том числе эстетических, нравственных и семейных ценностей и норм поведения; • воспитание в детях умения совершать правильный выбор в условиях возможного негативного воздействия информационных ресурсов; • обеспечение условий защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и психическому развитию.
<p align="center"><u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование информационной культуры и адаптация детей в современном информационном пространстве; • представление о возможном негативном влиянии на морально- психологическое состояние человека компьютерных игр, сети Интернет, кино, телевизионных передач, рекламы; • демонстрация в информационном пространстве традиционных российских культурных, в том числе эстетических, нравственных и семейных ценностей и норм поведения; • умение использовать современные информационные технологии в саморазвитии и самовоспитании. 		
3	Гражданское воспитание	<ul style="list-style-type: none"> • создание условий для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества; • развитие культуры межнационального общения; формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; • воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; • развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности; • формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; • разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.
<p align="center"><u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u></p>		

<ul style="list-style-type: none"> • формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества; • ценностное отношение к своему национальному языку и культуре; • формирования политической культуры и правовой культуры, а также патриотизма и культуры межнациональных отношений; • формирование неприятия антиобщественных норм поведения; • формирование патриотических чувств и сознания, сохранение и развитие чувства гордости за свою Родину. 		
4	Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	<ul style="list-style-type: none"> • создание системы комплексного методического сопровождения деятельности педагогических работников по формированию российской гражданской идентичности; формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества; • развитие у подрастающего поколения уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества.
<p><u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u></p>		
<ul style="list-style-type: none"> • проявление российской гражданской идентичности; • ценностное отношение к своему национальному языку и культуре; • демонстрация патриотизма и гражданской солидарности; • наличие представлений о национальных героях и важнейших событиях истории России и ее народов, а также о символах государства - Флаге, Гербе России, о флаге и гербе своего города, республики; • интерес к государственным праздникам и важнейшим событиям в жизни России, малой Родины; • уважение к защитникам Отечества • стремление активно участвовать в делах Центра и города. 		
5	Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	<ul style="list-style-type: none"> • развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); • формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра; • развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; • содействие формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; • оказание помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.
<p><u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u></p>		
<ul style="list-style-type: none"> • первоначальные представления о базовых национальных российских ценностях; • демонстрация основ нравственного самосознания личности; 		

<ul style="list-style-type: none"> • проявление критичности к собственным намерениям, мыслям и поступкам; • раскрытие способностей к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, к принятию ответственности за их результаты, целеустремленности и настойчивости в достижении результата; • элементарные представления о религиозной картине мира, роли традиционных религий в развитии Российского государства, в истории и культуре нашей страны; • различие хороших и плохих поступков; • умение отвечать за свои поступки; • знание правил вежливого поведения, культуры речи, умение пользоваться «волшебными» словами, быть опрятным, чистым, аккуратным; • отрицательное отношение к аморальным поступкам, грубости, оскорбительным словам и действиям, в том числе в содержании художественных фильмов и телевизионных передач; • позитивное отношение к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам. 		
6	Приобщение детей к культурному наследию	<ul style="list-style-type: none"> • развитие российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального и кинематографического; • воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; • увеличение доступности детской литературы для семей, приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы; • создание условий для доступности музейной и театральной культуры для детей; • создание условий для сохранения, поддержки и развития этнических культурных традиций и народного творчества.
<p style="text-align: center;"><u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • демонстрация эстетических знаний, эстетической культуры; • умение видеть прекрасное в жизни, природе, труде; • знание выдающихся деятелей и произведений литературы и искусства; • апробация своих возможностей в музыке, литературе, сценическом и изобразительном искусстве. • представления о душевной и физической красоте человека; • формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; • интерес к чтению, произведениям искусства, детским спектаклям, концертам, выставкам, музыке; • интерес к занятиям художественным творчеством; • стремление к опрятному внешнему виду; • отрицательное отношение к некрасивым поступкам и неряшливости. 		
7	Популяризация научных знаний среди детей	<ul style="list-style-type: none"> • создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

Ожидаемые результаты реализации направления Программы:

- относиться к образованию как универсальной человеческой ценности нашего века;
- критически воспринимать информацию, транслируемую печатными и электронными СМИ;
- овладение навыками учебной деятельности, навыками самоконтроля учебных действий;
- умение решать проектные задачи;
- овладение основами самостоятельного приобретения знаний, умение работать со словарями, энциклопедиями, картами, атласами и др.;
- наличие желания и готовности учиться;
- потребность в углубленном изучении избранной области знаний, их самостоятельном добывании.

8	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	<ul style="list-style-type: none">• формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;• формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;• развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.
---	--------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Ожидаемые результаты реализации направления Программы:

- ценностное отношение к сохранению здоровья;
- элементарные представления о единстве и взаимовлиянии различных видов здоровья человека: физического, нравственного (душевного), социально-психологического (здоровья семьи и коллектива);
- умение сохранять и поддерживать собственное здоровье;
- знание основных факторов среды, негативно влияющих на здоровье человека, понимание механизма их влияния и последствий;
- овладение основами личной гигиены и здорового образа жизни;
- понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня;
- интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;
- первоначальные представления о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.

9	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение	<ul style="list-style-type: none">• воспитания у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;• развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;• содействие профессиональному самоопределению,
---	--------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		приобщения детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.
<p align="center"><u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • первоначальные представления о нравственных основах учебы, ведущей роли образования, труда и значении творчества в жизни человека и общества; • уважение к труду и творчеству старших и сверстников; • проявление способностей к реализации творческого потенциала, • сформированность способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе выбора, к принятию ответственности за результаты труда, целеустремленности и настойчивости в достижении учебной цели; • демонстрация способности конструировать возможные варианты будущего; • демонстрация способности к профессиональному самоопределению и самообразованию; • знания широкого спектра профессиональной деятельности человека; • первоначальные навыки коллективной работы, в том числе при разработке и реализации учебных и творческих проектов; • умение проявлять дисциплинированность, последовательность; и настойчивость в выполнении учебных и творческих заданий; • умение соблюдать порядок на рабочем месте; • бережное отношение к результатам своего труда, труда других людей, к имуществу Центра, личным вещам. 		
10	Экологическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> • развитие у детей и их родителей экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира.
<p align="center"><u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • демонстрация ценностного отношения к природе и всем формам жизни, художественно-эстетического восприятия природы, экологической культуры; • развитие интереса к природе, природным явлениям и формам жизни, понимание активной роли человека в природе; • элементарный опыт природоохранительной деятельности; • бережное, гуманное отношение ко всему живому; • собственная инициатива и активное участие в различных формах социально-культурной деятельности; • достаточно устойчивая ориентация на здоровый образ жизни, безопасную жизнедеятельность, социальную самоидентификацию и контроль над собственными действиями. 		

Примерный календарный план

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1. Поддержка семейного воспитания		
1.1.	Беседа «Значение семьи в жизни человека»	сентябрь
1.2.	Беседа «Об уважении к матери и отцу, бабушкам и дедушкам, братьям и сёстрам»	октябрь
1.3.	Соревнования «Семейные старты»	ноябрь

1.4.	Беседа «Культура поведения в семье»	декабрь
1.5.	Беседа «Твои обязанности в семье»	январь
1.6.	Открытое Первенство по боксу с приглашением родителей, старшего поколения	февраль
1.7.	Открытые занятия для родителей	март
1.8.	Выходы на природу совместно с родителями	апрель
1.9.	Мероприятия ко Дню семьи	май
1.10.	Мероприятия совместно с родителями	в течение года
2. Расширение воспитательных возможностей информационных ресурсов		
2.1.	Всероссийский урок безопасности школьников в сети Интернет	октябрь
2.2.	Дискуссия «Интернет: за и против»	декабрь
2.3.	Беседа «Безопасность в Интернете»	февраль
2.4.	Информационный листок о возможностях информационных ресурсов	март
2.5.	Беседа о необходимости правильного выбора в условиях возможного негативного воздействия информационных ресурсов	апрель
2.6.	Подготовка материалов по итогам мероприятий на сайт центра	в течение года
2.7.	Организация и проведение воспитательных мероприятий с использованием ИКТ.	в течение года
3. Гражданское воспитание		
3.1.	Информационный листок по противодействию экстремизму	сентябрь
3.2.	Информационный листок по противодействию национализму	октябрь
3.3.	Информационный листок по противодействию ксенофобии	ноябрь
3.4.	Информационный листок по противодействию коррупции	декабрь
3.5.	Информационный листок по противодействию дискриминации по социальным признакам	январь
3.6.	Информационный листок по противодействию дискриминации по религиозным убеждениям	февраль
3.7.	Информационный листок по противодействию дискриминации по расовой принадлежности к Международному дню борьбы за ликвидацию расовой дискриминации	март
3.8.	Информационный листок по противодействию дискриминации по национальным признакам	апрель
4. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности		
4.1.	Торжественное мероприятие, посвященное началу учебного года	1 сентября
4.2.	Мероприятия ко Дню пожилого человека	октябрь
4.3.	Мероприятия в рамках празднования: -Дня народного единства -Дня матери -Дня конституции РФ	ноябрь
4.4.	Мероприятия в рамках: -«Декады инвалидов» -День борьбы с коррупцией -День конституции России	декабрь
4.5.	Урок мужества, посвященный снятию блокады с Ленинграда»	январь
4.6.	Беседа о Сталинградской битве	февраль
4.7.	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества	февраль
4.8.	Мероприятия к Международному женскому дню	март
4.9.	Беседы, приуроченные Дню космонавтики	апрель
4.10.	Тематические классные часы и мероприятия, посвященные 75 годовщине Победы в ВОВ	май
5. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей		
5.1.	Воспитательная беседа о чести	сентябрь
5.2.	Воспитательная беседа о долге	октябрь

5.3.	Воспитательная беседа о справедливости	ноябрь
5.4.	Воспитательная беседа о милосердии	декабрь
5.5.	Воспитательная беседа о дружелюбии	январь
5.6.	Воспитательная беседа о добре	февраль
5.7.	Воспитательная беседа о выборе профессии	март
5.8.	Воспитательная беседа о моделях поведения в различных трудных жизненных ситуациях	апрель
6. Приобщение детей к культурному наследию		
6.1.	Школьный марафон «Семейные традиции»	май
6.2.	Мероприятия к юбилейным датам деятелей литературы	в течение года
6.3.	Мероприятия к юбилейным датам деятелей музыкального искусства	в течение года
6.4.	Мероприятия к юбилейным датам деятелей художественного искусства	в течение года
6.5.	Мероприятия к юбилейным датам деятелей театрального искусства	в течение года
6.6.	Мероприятия к юбилейным датам деятелей кинематографического искусства	в течение года
7. Популяризация научных знаний среди детей		
7.1.	«Своя игра» по видам спорта	ноябрь
7.2.	ШАХ - БО	декабрь
7.3.	Информационный листок к Неделе науки и техники для детей и юношества	январь
7.4.	Викторина «Основы здорового питания»	февраль
7.5.	Конкурс кроссвордов	март
7.6.	Беседа о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки	май
7.7.	Посещение городских музеев	в течение года
8. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья		
8.1	Воспитательная беседа о здоровом образе жизни	сентябрь
8.2	Мероприятия в рамках акции «Молодежь за здоровый образ жизни»	сентябрь
8.3	Воспитательная беседа о необходимости занятий физической культурой и спортом	октябрь
8.4	Мероприятия в рамках акций «Жизнь без наркотиков»	октябрь
8.5	Беседа «Питание и здоровье»	ноябрь
8.6	Спортивно-оздоровительные состязания	ноябрь
8.7	Новогодние физкультурно-оздоровительные мероприятия	декабрь
8.8	Спортивно-оздоровительные мероприятия на свежем воздухе	январь
8.9	Просмотр видеofilьмов по проблемам наркомании и табакокурения	январь
8.10	Разъяснительная беседа о вреде табакокурения и негативных последствиях курительных смесей	февраль
8.11	Открытое Первенство ДФОЦ по боксу	февраль
8.12	Физкультурно-оздоровительные мероприятия «Весенняя капель»	март
8.13	Мероприятия в рамках Всемирного Дня здоровья	апрель
8.14	Участие в соревнованиях	в течение года
8.15.	Летний отдых в профильном лагере	июнь
9. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение		
9.1.	Проведение инструктажей по ТБ во время выполнения общественно-полезных работ во время субботников, уборок территорий	в течение года
9.2.	Участие в субботнике	в течение года
9.3.	Встречи с представителями разных профессий	в течение года
9.4.	Встречи с деятелями спорта, действующими спортсменами	в течение года
9.5.	Беседа «Способность к труду – главное качество человека»	сентябрь
9.6.	Беседа «Роль знаний в выборе профессий»	октябрь

9.7.	Беседа «Самые престижные профессии» - дискуссия	ноябрь
9.8.	Беседа «Роль профессий и твое место в нем»	декабрь
9.9.	Беседа «Роль знаний в выборе профессий»	январь
9.10.	Беседа «Мой дом – наведу порядок в нем»	февраль
9.11.	«Без труда ничего не дается»	март
9.12.	Беседа «Что мы знаем о мире профессий»	апрель
9.13.	Генеральная уборка спортивных залов	в течение года
10. Экологическое воспитание		
10.1.	Экологический кросс	сентябрь
10.2.	Поддержание порядка на территории спорткомплекса	в течение года
10.3.	Конкурс кроссвордов «Спасти и сохранить»	ноябрь
10.4.	Акция «Покормите птиц»	декабрь
10.5.	Акция «День Плюшкина» (мероприятия по сбору ПЭТ – бутылок, макулатуры, крышек, батареек)	февраль
10.6.	Мероприятия в рамках Дня защиты Земли	март
10.7.	Беседа, посвященная Международному Дню Земли	апрель
10.8.	Воспитательная беседа о бережном отношении к родной земле, природным богатствам Татарстана и России, мира	май
10.9.	Субботник «Чистый двор»	май