

Департамент образования Администрации городского округа Самара
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы «Крылатый»
городского округа Самара



Программа принята на основании
решения методического совета
протокол № 1
от «01» августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«ЦВР «Крылатый» г.о. Самара
Шумских О.В.
«01» августа 2023 г.

Введена в действие Приказом
от «01» августа 2023 г. № 01/08/02-ОД

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая разноуровневая программа
«Здоровый росток»**

Направленность – физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7 - 10 лет
Срок реализации – 1 год

Разработчик: Холопова Светлана Николаевна
педагог дополнительного образования

г. Самара
2023 год

Паспорт программы

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа «Здоровый росток»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Вид программы	модульная
Основной вид деятельности по программе	Игровая, спортивно - оздоровительная
Место реализации	ЦВР «Крылатый» МБОУ Школа № 96
Уровень освоения программы (ознакомительный, базовый, продвинутый)	разноуровневый
Форма обучения (индивидуальная, групповая; очная, очно-заочная, дистанционная)	групповая, дистанционная
Возраст обучающихся	7-10 лет
Категория состояния здоровья (включая указание на наличие ОВЗ)	Основная группа здоровья
Сведения о необходимости предоставления медицинской справки при зачислении на обучение	Медицинская справка предоставляется
Сроки реализации программы	1 год
Продолжительность реализации (в часах, в том числе по каждому году обучения)	144 часа
Сведения о квалификации педагогических работников, реализующих образовательную программу	Аттестован на соответствие занимаемой должности

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебный план	10
Первый модуль	10
Второй модуль.....	15
Третий модуль	19
Четвёртый модуль.....	20
Методическое обеспечение образовательного процесса.....	21
Воспитательная работа.....	22
Список литературы.....	31

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа «Здоровый росток» разработана для детей 6-11 лет и объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений. В процессе занятий развиваются физические качества: ловкость, быстрота, глазомер, равновесие, сила, выносливость.

Коллективные занятия содействуют воспитанию сознательной дисциплины, товарищеской взаимопомощи и сплочению коллектива, что способствует развитию коммуникативной компетенции.

Пояснительная записка

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

Образовательная программа выполняет социальный заказ на формирование целостной личности, обладающей широким кругозором, запасом необходимых ценностных ориентиров, без которых невозможно органичное существование человека в окружающем мире.

Настоящая программа «Здоровый росток» предназначена для преподавания в учреждениях дополнительного образования. Программа предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно - тематического направления программы.

По технологии организации образовательного процесса - разноуровневая

По направленности – физкультурно - спортивная.

По уровню освоения – общеразвивающая.

По продолжительности обучения 1 год, включающее следующий этап – начальное образование.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Программа соответствует действующим нормативным актам и государственным программным документам:

- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устав МБУ ДО «ЦВР «Крылатый» г.о. Самара.

Актуальность

Содержание программы ориентировано на приоритетные направления социально-экономического и территориального развития Самарской области на основе прогнозных оценок развития рынка труда, а также региональных стратегий социально-экономического и пространственного развития Самарской области, на создание условий для вовлечения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развитие командных, индивидуальных и игровых видов деятельности, способствующих физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

В программе учитываются образовательные потребности и интересы обучающихся, в разработку дополнительной общеобразовательной программы вовлекались обучающиеся, представители общественных объединений, работодатели и родительские сообщества.

В реализации дополнительной общеобразовательной программы используются современные методы и форматы обучения, направленные на развитие метапредметных навыков, навыков проектной, учебно-исследовательской деятельности, взаимодействия между обучающимися посредством равного обмена знаниями, умениями и навыками, при которой образовательный процесс выстраивается без активного участия в нем педагога (взаимное обучение).

Актуальность данной программы заключается ещё в том, что она дает возможность не только развивать физические резервы ребенка, но и воспитывает в ребенке самодисциплину, уверенность, культуру общения, умение добиваться поставленной цели. Учитывая разноплановость модулей, формируется полноценная личность с твердыми моральными и этическими устоями, данная программа позволяет определить одаренность и выявить способности ребенка к определенному виду спорта. И это позволяет правильно ориентировать, каждого ребенка, в ту область, в которой он более перспективен и одарен.

Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений.

В процессе занятий развиваются физические качества: ловкость, быстрота, глазомер, равновесие, сила, выносливость.

Коллективные занятия содействуют воспитанию сознательной дисциплины, товарищеской взаимопомощи и сплочению коллектива, что способствует развитию коммуникативной компетенции.

Образовательная программа выполняет социальный заказ на формирование целостной личности, обладающей широким кругозором, запасом необходимых ценностных ориентиров, без которых невозможно органичное существование человека в окружающем мире.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Программа состоит из 4 модулей:

Модуль №1 «Гимнастика».

Модуль №2 «Лёгкая атлетика».

Модуль №3 «Дистанционное обучение».

Модуль №4 «Общая и специально физическая подготовка».

Программа предусматривает реализацию модулей как самостоятельных единиц, так и использование комбинированных занятий с использованием разных модулей.

Все модули содержат контрольно-измерительные материалы, которые способствуют повышению качества спортивной подготовки и позволяют ее корректировать в соответствии с полученными результатами. В конце каждого модуля определяется степень усвоения ребенком данного материала, путем приема нормативов, проведений соревнований, веселых стартов, эстафет.

Отличительной особенностью программы является её разноуровневость, как в формировании групп по возрастным особенностям, так и внутри каждого модуля. В программе определены 3 уровня сложности: стартовый, базовый, мастер. На обучение принимаются дети с разным уровнем подготовки (с полным отсутствием навыков, а также имеющие основные навыки, творческие способности и желание развиваться) и общего развития.

Разноуровневость – принципиальная основа всей педагогической работы в объединении – позволяет выстроить логику образовательного процесса, определить целесообразные функции каждой ступени, в зависимости от возрастных особенностей обучающихся, и прогнозировать результат. Наличие в коллективе детей разных возрастных групп предполагает использование дифференцированного подхода при выборе методов и форм, а также выстраивание индивидуальных образовательных траекторий для детей с особыми образовательными потребностями (одаренные дети, дети с ОВЗ, дети с особенностями психофизического развития и др.)

Педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы

заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития общих и творческих способностей обучающихся, что может способствовать не только их приобщению к творчеству, но и раскрытию лучших человеческих качеств.

Принципы реализации образовательной программы

Общая направленность процесса предполагает реализацию следующих принципов:

1. Принцип личностно-ориентированного подхода, который восходит к идеям гуманистической психологии и педагогики, направлен на ребёнка, как полноценно развивающуюся личность.
2. Принцип природосообразности предполагает воспитание с учетом природы ребенка, его индивидуальных биологических, физиологических и психологических особенностей.
3. Принцип самостоятельности обучающихся в учебном процессе предполагает его организацию таким образом, чтобы обучающиеся принимали непосредственное участие в целеполагании своей деятельности, а цели обучения, задаваемые извне, становились бы их собственными, личными целями. В этом случае обучающиеся чувствуют себя полноправными субъектами этого процесса, свободными в творческом достижении принятых ими целей деятельности, которая приобретает характер самодеятельности, становится их собственной потребностью. Принцип самостоятельности определяет мотивационно-потребностную сферу учения.
4. Принцип сотрудничества выражен во взаимодействии педагога и обучающегося в совместном продвижении к определенным целям, отказ от принуждения, вовлечении в общий труд обучения и воспитания, вызывающий радостное чувство успеха, движения вперед.
5. Принцип здоровьесберегающих технологий заключается в том, что гигиенические условия в помещении для проведения занятий соответствуют санитарным нормам, создан психологический комфорт обучающегося на занятии, педагог рационально организует учебный процесс, используя активные формы и средства обучения, способствующие здоровьесбережению: динамические паузы, расслабление под музыку, включая игровые моменты, физкультминутки, гимнастику для глаз.

Цель программы – создание условий для воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирования эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи, основанной на принципах справедливости, всеобщности и направленной на самоопределение и профессиональную ориентацию обучающихся.

Образовательная программа направлена на решение следующих **задач**:

Стартовый уровень	Базовый уровень	Уровень - мастер
- способствовать формированию у воспитанников информационно-коммуникативной, социальной, здоровьесберегающей компетентности; - способствовать формированию умения организовывать сотрудничество и совместную	- способствовать формированию навыков самоконтроля и самооценки; - обеспечить развитие и поддержание устойчивого познавательного интереса воспитанника к систематическим занятиям физическими упражнениями;	- развивать у детей воображение, музыкальную фантазию, эмоциональность в исполнении упражнений, а также двигательную культуру и артистизм. - способствовать развитию творческих способностей; музыкального слуха и чувства

деятельность со взрослыми и сверстниками; - научить обучающихся находить общее решение и разрешать конфликты, работая индивидуально и в группе;	- развивать социальную активность детей, способствовать снятию зажимов;	ритма ребёнка; - сформировать знания по теории общих представлений о здоровом образе жизни и физкультурной деятельности, развивающих кругозор ребёнка.
--	---	---

Возраст детей, режим занятий, формы обучения и сроки реализации программы

Программа «Здоровый росток» рассчитана на 1 год обучения обучающихся в возрасте от 7 до 10 лет. Процесс обучения строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями детей. На освоение программы отводится 144 часа в год (2 раза в неделю по 2 часа). Количество занимающихся в группе обучения составляет 15 человек.

Распределение учебного времени производится с учётом структуры учебного процесса, с обязательным перерывом, который способствует предотвращению состояний переутомления обучающегося.

В объединение зачисляются все желающие. Желательно формировать группы в зависимости от физической подготовленности обучающихся. Обучающийся может осваивать программу по индивидуальному маршруту, который длится с 7 до 10 лет.

Распределение по группам происходит на основании справок о состоянии здоровья, входящей диагностики, по желанию обучающихся и их родителей (законных представителей) на основании заявления либо договора. Возможно обучение детей с ограниченными возможностями здоровья. Проводятся родительские собрания по вопросу организации учебного процесса.

В случае возникновения эпидемиологической ситуации реализация данной программы возможна дистанционно, с применением видео уроков, вебинаров, электронной почты, группового обсуждения в беседах на странице объединения в социальной сети «ВКонтакте».

Ожидаемые результаты

Сферы	Уровни/критерии (объём, сложность)		
	Стартовый	Базовый	Мастер
Личностные результаты	сформированные умения организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками; работать индивидуально: находить общее решение и разрешать конфликты;	- умение совместно с педагогам принимать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками; работать в группе;	- умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты
Метапредметные	Регулятивные УУД: умение совместно с другими ребятами давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии и деятельности	Регулятивные УУД: умение совместно с другими ребятами давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии и деятельности	Регулятивные УУД: умение самостоятельно давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии и деятельности всей группы; Познавательные УУД:

	<p>всей группы; Познавательные УУД: умение совместно с педагогом ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного; Коммуникативные УУД: сформированная коммуникативная компетентность обучающихся.</p>	<p>всей группы; Познавательные УУД: умение совместно с педагогом ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного; Коммуникативные УУД: сформированная коммуникативная компетентность обучающихся.</p>	<p>умение самостоятельно ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного; Коммуникативные УУД: сформированная коммуникативная компетентность обучающихся.</p>
Предметные результаты	<p>- знать элементарные правила личной гигиены; - знать исходные положения.</p>	<p>- знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений; - знать основные правила техники безопасности при использовании спортивного оборудования;</p>	<p>- знать правила выполнения подвижных игр; - знать положение всех частей тела для сохранения правильной осанки; - знать правила выполнения акробатических упражнений и лёгкой атлетики;</p>

4. Общественно – значимые результаты: в процессе обучения будет создано творческое содружество обучающегося и педагога; будут достигнуты презентабельные результаты деятельности обучающихся: призовые места в учрежденческих, городских и областных мероприятиях.

Критерии и способы определения результативности

1. Личностный блок.

Этапы	Предмет контроля	Методы контроля
<p>1. Предварительный (начало обучения по программе) 2. Промежуточный (I полугодие – декабрь, II полугодие – апрель-май) 3. Итоговый по окончанию курса обучения.</p>	<p>Выявление: организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками;</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>

2. Метапредметный блок.

Этапы	Предмет контроля	Методы контроля
<p>1. Предварительный (начало обучения по программе) 2. Промежуточный (I полугодие – декабрь, II полугодие –</p>	<p>Регулятивные УУД: умение совместно с учителем и другими ребятами давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии и деятельности всей группы; Познавательные УУД:</p>	<p>Сюжетно-ролевая игра, тестирование. Творческая работа</p>

апрель-май) 3. Итоговый по окончанию курса обучения.	умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного; Коммуникативные УУД: сформированная коммуникативная компетентность обучающихся.	Методика В.Ф. Ряховского
---	--	-----------------------------

3. Предметный блок.

Этапы	Предмет контроля	Формы проведения аттестации	Система оценки
Предварительный (начало обучения по программе)	Выявление природных данных, способности к предмету (для первого года обучения), наличие имеющихся знаний и умений в предмете (для последующих годов обучения)	Анкетирование	3 уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)
Промежуточный (I полугодие – декабрь, II полугодие – апрель-май)	- прочность усвоения полученных знаний, приемов, навыков за прошедший период; - выявление пробелов в усвоении программы	Контрольный урок Итоговое занятие	3 уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)
3. Итоговый (по окончании курса обучения)	- усвоение курса программы за весь период обучения	Зачёт	3 уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)

4. Общественно – значимые результаты: призовые места в учрежденческих, городских, областных, всероссийских и международных мероприятиях (конкурсы).

Для определения комфортности и мотивации данной программы необходимо проводить психолого-педагогический мониторинг с привлечением специалистов. Иные формы проведения аттестации прописаны в Положении об итоговой аттестации Центра.

Для определения комфортности и мотивации данной дополнительной образовательной программы необходимо проводить психолого-педагогический мониторинг с привлечением специалистов этой области.

Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Гимнастика.	2,25	65,75	68
2.	Общая и специальная физическая подготовка	2,75	33,25	32
3.	Дистанционное обучение	-	12	12

4.	Лёгкая атлетика.	1,5	26,5	32
	Итого	6,5	137,5	144

Первый модуль «Гимнастика»

Цель – формирование у обучающихся социально значимых, ценностно - смысловых установок, развитие способности к творческому самовыражению и самореализации через теоретическое и практическое знакомство с гимнастикой.

	Стартовый	Базовый	Мастер
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать у обучающихся информационно коммуникативную, социальную, здоровьесберегающую компетентность; - сформировать умение организовать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками 	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать умение организовать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками. - обучить обучающихся акробатическим упражнениям; 	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомить детей с элементами ритмики, акробатическими упражнениями, лёгкой атлетики, ОФП, СФП; - обучить обучающихся акробатическим упражнениям, танцевальным элементам ритмической гимнастики; - развивать у обучающихся координационные способности, гибкость, воображение, музыкальную фантазию, эмоциональность в исполнении упражнений, а также двигательную культуру и артистизм.
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> - мотивация к занятию спортом в дальнейшей жизни; - формирование навыков коммуникативного общения в условиях совместной деятельности - формирование жизненно важных гигиенических навыков; - сформированы представления о зарождении гимнастики как вида спорта; - сформированы элементарные представления о комплексах дыхательной гимнастики; - сформированы элементарные знания по технике безопасности и правилам поведения в зале. 	<ul style="list-style-type: none"> - развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы в области спорта; - формирование умения организовывать собственную деятельность; - освоены и сформированы навыки танцевальных движений, сформированы навыки и представления ; - сформированы элементарные представления о комплексах дыхательной гимнастики, упражнений для профилактики близорукости, физических упражнений с оздоровительной направленностью; - сформированы знания по технике безопасности и правилам поведения в зале. 	<ul style="list-style-type: none"> - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. - формирование умения организовывать собственную деятельность; - сформированы элементарные представления о комплексах дыхательной гимнастики, упражнений для профилактики близорукости, физических упражнений с оздоровительной направленностью; - сформированы знания по технике безопасности и правилам поведения в зале.

Учебно – тематический план

№	Название раздела, темы	Теория	Практика	Всего часов	Формы аттестации/контроля
«Основы знаний»					
1.	Вводное занятие. Знакомство с программой Т.Б., П.Б. Зарождение гимнастики как вида спорта.	1	1	2	Беседа. Наблюдение. Викторина.
«Гимнастика»					
2	Партерная гимнастика	0,25	9,75	10	Тест.
3	Ритмическая гимнастика	0,25	17,75	18	Беседа, наблюдение.
4	Гимнастика для глаз	0,25	5,75	6	Выполнения комплекса дыхательной гимнастики. Опрос
5	Дыхательная гимнастика	0,25	5,75	6	Выполнения комплекса дыхательной гимнастики. Опрос
6	Элементы акробатических упражнений	0,25	23,75	24	Выполнений комбинаций по категории «А»
	Итоговая аттестация	-	2	2	Соревнования
	Итого	2,25	65,75	68	

Содержание программы первого модуля

Раздел «Основы знаний»

1.Тема: Вводное занятие.

Теория. Знакомство с программой Т.Б. и П.Б. Личная гигиена. Зарождение гимнастики как вида спорта.

Практика. Викторина.

Раздел «Гимнастика»

2. Тема: Ритмическая гимнастика

Теория. Мир танца. Знакомство с музыкой танца. Представления об особенностях марша, танцевальных жанров: вальса, польки, галопа, краковяк, лендлер, полонез.

Практические занятия.

Позиции рук и положения рук:

- 1-я, 2-я, 3-я;

- подготовительное положение;

- положения рук в паре: накрест (правая в правой – левая в левой); за две руки (2-я позиция).

- положение рук: свободно опущенные вниз; вытянутые вперед, в стороны, вверх; на поясе; за юбку; за спину.

Позы и основные положения танцующих в паре. Поклоны и реверансы.

Позиции ног:

- I, II, III, позиция;

Поклоны для девочек и мальчиков.

Танцевальные элементы танца «Полька»: подскоки, галоп, хлопки.

Музыкально-хореографические композиции

Постановка части танцевального номера с учетом возможностей и способностей детей данной группы.

Музыкально - подвижные игры

Различные игры на развитие чувства ритма, музыкального слуха, артистических и танцевальных способностей обучающихся в т.ч.: «запев – привет», «дети и медведь», «трансформеры», «круг и кружочки», «гонка мячей по кругу», «пожалуйста», «вокруг домика хожу», «запрещённое движение», «капканы», «змейки», «становись – разойдись», «приглашение», «манекены», «мультишки», «запомни мелодию», «танцуй, да не зевай», «пара за парой», «воротца», «тихо – громко», «морское путешествие».

3.Тема: Партерная гимнастика

Теория: Беседа. «Позвоночник – ключ к здоровью»

Практические занятия:

- упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника.

- упражнения на улучшение гибкости позвоночника: складка ноги вместе, «кораблик», «коробочка», «лодочка».

- упражнения на формирование правильной осанки.

-- вытягивания, разворачивание и сокращение стопы.

- растяжки: складка ноги врозь, «бабочка», «лягушка», полупагаты.

4. Тема: «Гимнастика для глаз».

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

Практические занятия.

Комплексы упражнений для профилактики близорукости.

Игры: «Внимательные глазки», «Жмурки».

5.Тема: Дыхательная гимнастика

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

Практика

Комплексы дыхательной гимнастики (методики дыхательной гимнастики по К. П. Бутейко. А.Н. Стрельниковой, по системе йоги и другие)

Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуи на шарик».

6. Тема: Элементы акробатических упражнений.

Теория. Мир акробатики Знакомство с элементами по акробатике. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Практические занятия.

- упоры (присев лежа, согнувшись);

- седы (на пятках, углом);

- группировка стоя, сидя, лежа;

- перекаты вперед, назад, в стороны;

- кувырок в группировке вперед и назад;

- кувырок назад через прямые ноги в упор присев;

- стойка на лопатках с опорой на руках;

- стойка на руках;

- равновесие на одной ноге («ласточка»);
 - мост из положения лежа; - мост с наклоном назад из основной стойки; - переворот боком («колесо»);
 - растяжки;
 - полушпагаты на правую и левую ногу;
- Акробатическая комбинация обязательной программы «Художественной акробатики» категории «А».

Итоговая аттестация Соревнования по художественной акробатике.

Методическое обеспечение программы:

Оценочные материалы:

Отслеживание результативности реализации программы осуществляется следующими способами:

- начальный контроль (в форме тестирования);
- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль; самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков (нормативы ОФП и СФП).

Формы проведения занятий

Предусмотрены фронтальные и последовательные (по очереди) способы выполнения заданий, работа в парах и тройках. По содержанию большая часть занятий - комбинированные. Комбинированная форма включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций, презентаций и практическую части: Ритмическая гимнастика, элементы акробатических упражнений и игры, занятия оздоровительной направленности.

Образовательные технологии

На практических занятиях:

- здоровьесберегающие технологии;
- игровые технологии;
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа).

Для успешной реализации программы необходимо наличие **материально – техническое обеспечение:**

- 1) Спортивный зал оборудованный для занятий физкультурой.
- 2) Ковер или коврики для каждого обучающегося, при исполнении упражнений на полу.
- 3) Канат, шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты.
- 4) Обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки, мешочки с песком, секундомер.
- 5) ПК, проектор, интерактивная доска.
- б) Спортивная форма у обучающихся шорты и майка, кроссовки (чешки)

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;
- памятка по технике безопасности в спортивном зале;
- индивидуальные карточки со схемами выполнения движений;
- индивидуальные карточки с описанием и инструкциями к выполнению отдельных техник

Информационный материал:

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;
- интернет-ресурсы

Список литературы

1. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. - М.: Просвещение, 2011.
2. Глухова М.Е., Глухов П.Э. Базовые и новые физкультурно – спортивные виды: аэробная гимнастика / М.Е. Глухова, П.Э. Глухов. – Барнаул: АлтГПА, 2012. - 201 с.
3. Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика. Рабочие программы / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. – М. : Просвещение, 2011. – 31 с.
4. Детские подвижные игры//под ред. Е. В. Коневой.-Ростов-на-Дону: Феникс,2006.- 251с.ил.- (Мир вашего ребенка).
5. Ерохина О.В. Школа танцев для детей / Серия «Мир вашего ребёнка». – Ростов н /Д : Феникс, 2003. – 224с.
6. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. - М.: Гном-Пресс, 2000г. -64с.
7. Подвижные игры 1-4 классы»; автор-составитель: А.Ю.Патрикеев; издательство «ВАКО» 2007
8. Лёвина С.А., Тукачёва С.И. Физкультминутки / Авт. – сост. С.А. Левина, С.И. Тукачёва. – Волгоград: Учитель, 2005. – 68с.
9. Макарова О.С. Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы: Спортивно-игровые проекты для первого класса. Пособие для учителей физической культуры. – М.: Школьная пресса, 2002.

Интернет-ресурсы:

1. Газета «Спорт в школе» [электронный ресурс] – режим доступа: <http://spo.1september.ru/>
2. Методическая библиотека Завуч.инфо [электронный ресурс] – режим доступа: <https://www.institute-of-education.com/methodlib/40/>
- 3.Сайт «Википедия» [электронный ресурс]- режим доступа <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0>

Второй модуль «Общая и специальная физическая подготовка»

Цель - формирование у обучающихся социально - значимых, ценностно - смысловых установок и навыков творческой, стремящейся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личности воспитанника.

Задачи:

	Стартовый		Базовый		Мастер
Задачи	- сформировать у обучающихся информационно коммуникативную, социальную, здоровьесберегающую компетентность; - сформировать умение	у –	- сформировать умение организовать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками. - обучить обучающихся акробатическим упражнениям;	у	- ознакомить детей с элементами ритмики, акробатическими упражнениями, лёгкой атлетики, ОФП, СФП; - обучить обучающихся акробатическим упражнениям, танцевальным элементам ритмической гимнастики;

	организовать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками		- развивать у обучающихся координационные способности, гибкость, воображение, музыкальную фантазию, эмоциональность в исполнении упражнений, а также двигательную культуру и артистизм.
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> - мотивация к занятию спортом в дальнейшей жизни; - формирование навыков коммуникативного общения в условиях совместной деятельности - формирование жизненно важных гигиенических навыков; - сформированы представления о зарождение гимнастики как вида спорта; - сформированы элементарные представления о комплексах дыхательной гимнастики; - сформированы элементарные знания по технике безопасности и правилам поведения в зале. 	<ul style="list-style-type: none"> - развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы в области спорта; - формирование умения организовывать собственную деятельность; - освоены и сформированы навыки танцевальных движений, сформированы навыки и представления ; - сформированы элементарные представления о комплексах дыхательной гимнастики, упражнений для профилактики близорукости, физических упражнений с оздоровительной направленностью; - сформированы знания по технике безопасности и правилам поведения в зале. 	<ul style="list-style-type: none"> - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. - формирование умения организовывать собственную деятельность; - сформированы элементарные представления о комплексах дыхательной гимнастики, упражнений для профилактики близорукости, физических упражнений с оздоровительной направленностью; - сформированы знания по технике безопасности и правилам поведения в зале.

Учебно – тематический план второго модуля

№	Название раздела, темы	Теория	Практика	Всего часов	Формы аттестации/контроля
«Основы знаний»					
1.	Вводное занятие. Знакомство с программой Т.Б., П.Б., П.Д.Д.	1	1	2	Беседа, наблюдение
2.	Твоё здоровье	1	1	2	Беседа, наблюдение, Опрос.
«Общая физическая подготовка»					
3.	Строевые упражнения. Игры на ориентировку в пространстве.	0,25	5,75	6	Беседа, наблюдение
4.	Общеразвивающие упражнения.	0,25	5,75	6	Выполнение комплексов

					упражнений.
Специальная физическая подготовка.					
5.	Упражнения на развитие ловкости, гибкости, силы, быстроты. Игры и игровые упражнения.	0,25	13,75	14	Выполнение тестовых заданий.
	Итоговая аттестация	-	2	2	Контрольный урок. Зачёт.
	Итого	2,75	29,25	32	

Содержание программы второго модуля

Раздел «Основы знаний»

1. Тема: Вводное занятие

Теория. Знакомство с программой Т.Б. и П.Б.

Практика. Показ спортивного оборудования и инвентаря и правила обращения с ним.

2. Тема: Твоё здоровье

Теория. Беседа «Что значит быть здоровым?». Презентация «Здоровая пища» О пользе и вреде еды на организм человека. Соблюдение санитарно-гигиенических правил при употреблении пищи. Беседа «О гигиене зрения».

Практика. Дидактическая игра «Да и нет», игра «Отчего и почему?», игра «Путаница».

Комплекс упражнений гимнастики для глаз. Устный опрос

Раздел «Общая физическая подготовка»

3. Тема: Строевые упражнения. Игры на ориентацию в пространстве

Теория: Понятия о шеренге, колонне, дистанции, интервале.

Практические занятия.

Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три, колонны по выбранным водящим. Повороты на месте. Строевые приёмы «Становись!», «Разойдись!», «Равнясь!», «Смирно!» Шагом марш!», «Равнясь!», «Смирно!», «На месте шагом марш!», «Проитвоходом марш!». Ходьба и бег их разновидностей.

Игры на ориентировку в пространстве: «Смена мест», «Становись - разойдись», «Змейка», «Пройди бесшумно», «Найди себе пару», «Кто ушел?». «Найди свой цвет».

4. Тема: Общеразвивающие упражнения

Теория: Роль общеразвивающих упражнений (ОРУ) в развитии и оздоровлении организма.

Практика. Общеразвивающие упражнения:

- для рук плечевого пояса: отводить к плечам с разным положением ладоней; выполнять энергичные сгибания и выпрямления рук; рывковые движения согнутыми и прямыми руками; действовать руками одновременно, поочередно, последовательно; согласовывать движения рук с движениями ног (руки в стороны, правую ногу вперед и пр.), туловища (поворот вправо – правую руку отвести в сторону и пр.); поднимать и опускать кисти; выполнять вращательные движения, сцепив пальцы в «замок»; поворачивать ладони наружу; сжимать и разжимать пальцы.

- Общеразвивающие упражнения для ног: переступать на месте не отрывая от опоры носки ног; выполнять на месте перекал с пятки на носок; приседать с каждым разом ниже, используя разные положения рук; сесть-встать из исходного положения «по-турецки»;

- махи прямыми ногами; выпады вперед и в сторону; захват предметов пальцами ног, перемещение их с места на место.

Общеразвивающие упражнения для туловища: выполнять резкие, пружинистые наклоны вперед; повороты в сторону; перекаты вправо и влево из положения лежа на спине.

- комплексы общеразвивающих упражнений.

Раздел: «Специальная физическая подготовка»

5. Тема: Упражнения для развития ловкости, гибкости, силы, быстроты. Игры и игровые упражнения.

Теория. Беседа «Физические качества: сила, гибкость».

Практические занятия

Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гимнастические палки, скакалки, мячи, обручи.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

а) упражнения с гимнастическими палками: хваты двумя руками (сверху, снизу, разный хват, узкий хват, обычный хват, широкий хват); основные положения гимнастической палки (внизу, вверху, впереди, на груди за головой, сзади внизу, за спиной, к плечу, вертикально впереди); наклоны (вперед, в стороны, назад), повороты туловища влево и вправо, приседания, прыжки, выкруты в плечевых суставах;

б) упражнения со скакалкой: прыжки на двух ногах вращая скакалку вперед., прыжки на одной ноге вращая скакалку вперед.

в) упражнение с мячом: основные положения и движения с мячом (мяч вниз, мяч вверх, мяч вперед, мяч в сторону, мяч перед грудью, наклон вперед – мяч вниз, присед – мяч вперед, присед – мяч вниз, стойка на коленях – мяч вверх). Прокатывание мячей различного размера одной и двумя руками из разных исходных положений: на дальность, между предметами, с попаданием в предмет. Подбрасывание и ловля мяча одной и двумя руками, отбивание мяча на месте и с продвижением вперед.

- подбрасывание мяча и ловля с дополнительными заданиями: хлопком перед собой, хлопком сзади;

-перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений: стоя лицом и спиной друг другу, на коленях, сидя с дополнительным заданием и ловля мяча одной и двумя руками.

г) упражнения с обручем: хваты двумя руками (снаружи, изнутри) и одной рукой (сверху, снизу), положения обруча по отношению к полу в различных плоскостях (горизонтальной, вертикальной, наклонной) и по отношению к туловищу (лицевой, боковой, промежуточной), вращение обруча на талии, на коленях.

Упражнения с обручем: махи и повороты в различных плоскостях, перекаты обруча по полу, наклоны с обручем (вперед, назад, в стороны), броски и ловля обруча двумя руками, перебрасывание и ловля мяча из руки в руку, приседания, вращение обруча на поясе, пролезание в обруч, различные прыжки (в обруч, через обруч и вращая его, как скакалку).

Упражнения на развитие гибкости:

- из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, то же самое, но захватив руками голени, грудью коснуться колен;

- мост из положения лежа на спине;

- полушпагат на левую и правую ногу.

Упражнения для развития силы и быстроты:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

- приседания: ноги врозь и вместе;

- лазание по канату с помощью ног;

Игры с бросанием и ловлей: «Брось – догони!», «Лови бросай».

Игры и игровые упражнения с прыжками: «Охотники и зайцы», «Жучка и зайцы», «Вороны», «Прыгни – повернись», «Кто соберёт больше лент?»

Итоговая аттестация

Практика Контрольный урок. (зачёт)

Ожидаемые результаты освоения модуля

У обучающихся будут сформированы следующие компетенции и универсальные учебные действия:

Третий модуль «Дистанционное обучение»

Цель – формирование бережного отношения к собственному здоровью, личностной и физической активности обучающихся по средствам дистанционного обучения.

Игры в который можно играть дома. Ссылка в сообщество «Росточек»

<https://vk.com/club194027151> Образовательная платформа Learnis.

Итоговая аттестация «Викторина» в онлайн.

Тема, раздел	Кол-во часов	Способ, ресурс	Формы аттестации/контроля
«Легкая атлетика»	2	Видео урок. Дистанционное обучение https://www.youtube.com/watch?v=0L9QIFNXM58 https://vk.com/wall216381144_114 Выполнение домашнего задания присылать в контакте сообщества «Здоровый росток», на эл. почту преподавателя, вайбер.	Беседа, наблюдение
«Легкая атлетика»	2	Дистанционное обучение по предмету физкультура. Круговая тренировка легкоатлетов для 1-4 классов смотреть по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=fwj6d5yEUjs Нарисовать виды лёгкой атлетики. Выполнение домашнего задания присылать в контакте сообщества «Здоровый росток», на эл. почту преподавателя, вайбер.	Беседа, наблюдение
«ОФП»	2	Урок №21 Онлайн урок Общая физическая подготовка. Занятия гимнастикой в домашних условиях. Смотреть по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=NyOwuUXI1bY https://vk.com/wall216381144_120 Выполнение домашнего задания присылать в контакте сообщества «Здоровый росток», на эл. почту преподавателя, вайбер.	Беседа, наблюдение
«ОФП. Элементы акробатической	2	Выполнять задания по ссылке https://vk.com/wall216381144_131 Выполнение домашнего задания присылать в	Беседа, наблюдение

комбинации».		контакте сообщества «Здоровый росток», на эл. почту преподавателя, вайбер.	
«Гимнастика»	2	Тренировка по гимнастике для начинающих смотреть по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=9qfPTxVRAnI Выполнение домашнего задания присылать в контакте сообщества «Здоровый росток», на эл. почту преподавателя, вайбер.	Беседа, наблюдение
«Гимнастика»	2	Гибкая спина. Как развить гибкость спины. Упражнения для гибкой спины. Как сделать спину гибкой смотреть по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=5nPKxDMpqNA Выполнение домашнего задания присылать в контакте сообщества «Здоровый росток», на эл. почту преподавателя, вайбер.	Беседа, наблюдение
Итого за модуль	12		

Четвёртый модуль «Лёгкая атлетика»

Цель - формирование у обучающихся социально значимых, ценностно - смысловых установок, развитие способности к творческому самовыражению и самореализации через теоретическое и практическое знакомство с лёгкой атлетикой.

	Стартовый	Базовый	Мастер
Задачи:	- сформировать у обучающихся информационно – коммуникативную, социальную, здоровьесберегающую компетентность познакомить с техникой легкоатлетического вида (бег, ходьба, прыжки, метание)	- сформировать умение организовать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками; обучить технике лёгкоатлетических видов (бег, ходьба, прыжки, метание)	- сформировать умение самостоятельно организовать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками; -развивать скоростно – силовые двигательные качества.
Ожидаемые результаты	- мотивация к занятию спортом в дальнейшей жизни; - формирование умения организовывать собственную деятельность; - сформированы представления о истории зарождения лёгкой	- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы в области спорта; - формирование навыков коммуникативного общения в условиях совместной деятельности; - освоены и сформированы навыки техники легкоатлетических видов, сформированы навыки и	- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. - формирование жизненно важных гигиенических навыков; - сформированы знания по технике безопасности и

атлетики;	представления о работе со спортивным инвентарем;	правилам поведения в зале, в подвижных играх
-----------	--	--

Учебно – тематический план модуля

№	Название раздела, темы	Теория	Практика	Всего часов	Формы аттестации/контроля
«Основы знаний»					
1.	Вводное занятие. Знакомство с программой Т.Б., П.Б. История возникновения лёгкой атлетики	1	1	2	Входящая диагностика.
«Мир лёгкой атлетики»					
2	Легкая атлетика	0,25	13,75	14	Беседа, наблюдение.
3	Подвижные игры	0,25	13,75	14	Беседа, наблюдение.
	Итоговая аттестация	-	2	2	Сдача нормативов.
	Итого	1,5	28,5	32	

Содержание программы четвертого модуля

Раздел «Основы знаний»

1. Тема: Вводное занятие.

Теория. Знакомство с программой. Правила техники безопасности и правила поведения на занятиях. Правила пожарной безопасности. Правила дорожного движения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Презентация: «История возникновения лёгкой атлетики».

Практические занятия. Сдача нормативов.

Раздел «Мир лёгкой атлетики»

2. Тема: Легкая атлетика

Теория. Техника безопасности при выполнении лёгкоатлетических упражнений.

Практические занятия.

Бег:

- низкий старт, высокий старт и с разных исходных положений;
- обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, мелким и широким шагом;
- в колонне по одному, по два (парами): змейкой, враспынную, с препятствием;
- непрерывный бег в течение 1,5-2,0 минут в медленном темпе на 80-120м (2-3раза);
- челночный бег 3раза по 10м;
- бег на скорость 20-30м.
- специальные беговые упражнения легкоатлета.

Упражнения с различным инвентарем (мячи ,скакалки, обручи, гимнастические, палки)

Прыжки:

- опорные прыжки через скамейку, запрыгивание на горку из гимнастических матов высотой 50-80 см.;

- на месте на двух ногах (по 30-40 прыжков в 2-3раза в чередовании с ходьбой), разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед, другая назад), с поворотом, двигаясь вперед (на расстоянии 3 - 4м), на одной ноге (на правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком;

- в высоту с места и с 3 – 5 шагов разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на

обе ноги на мягкую опору;

- подводящие упражнения для прыжка в высоту способом «перешагивания».
- с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий (высота 20см);
- на мягкое покрытие высотой 20см, с высоты 30см в обозначенное место;
- в длину с места и с разбега.
- прыжки через верёвочку на высоте 30 – 60см.

Метание предметов: на дальность (5-9м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте – 2м) с расстояния 3-4м.

3 Тема: Подвижные игры

Теория. Правила подвижных игр с бегом, с прыжками, для совершенствовании ловкости и овладения предметом, на ориентировку в пространстве и эстафет.

Практические занятия.

Игры с бегом: «Белые медведи», «Команда быстроногих», «Уголки», «Северный и южный ветер», «Ловишки – перебежки», «Не попадись!», «Караси и щука», «Невод», «Два Мороза».

Игры с прыжками: «Зайцы в огороде», «Парашютисты», «Поймай лягушку».

Игры для совершенствовании ловкости и овладения предметом: «Мяч среднему», «Тарелки», «Из класса в класс», «Сбей мяч», «Кто дальше бросит?», «Охотники и утки».

Игры на ориентировку в пространстве: «Вызов номеров», «Парашютисты».

Эстафеты: с флажком, «Переправа» - бег в обручах, «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Перемени предмет», «Конвейер», «Прокати мяч», «Встречная эстафета», «Посадка картофеля» (челночный бег), «Змейка», «Паучок».

Итоговая аттестация. Сдача нормативов

Методическое обеспечение программы:

Оценочные материалы:

Отслеживание результативности реализации программы осуществляется следующими способами:

- начальный контроль (в форме тестирования);
- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль; самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков (нормативы ОФП).

Формы проведения занятий

Предусмотрены фронтальные и последовательные (по очереди) способы выполнения заданий, работа в парах и тройках. По содержанию большая часть занятий - комбинированные. Комбинированная форма включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций, презентаций и практическую части: Ритмическая гимнастика, элементы акробатических упражнений и игры, занятия оздоровительной направленности.

Образовательные технологии

На практических занятиях:

- здоровьесберегающие технологии;
- игровые технологии;
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа).

Для успешной реализации программы необходимо наличие **материально – техническое обеспечение:**

- 1) Спортивный зал оборудованный для занятий физкультурой.

- 2) Ковер или коврики для каждого обучающегося, при выполнении упражнений на полу.
- 3) Канат, шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты.
- 4) Обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки, мешочки с песком, секундомер.
- 5) ПК, проектор, интерактивная доска.
- 6) Спортивная форма у обучающихся шорты и майка, кроссовки (чешки)

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;
- памятка по технике безопасности в спортивном зале;
- индивидуальные карточки со схемами выполнения движений;
- индивидуальные карточки с описанием и инструкциями к выполнению отдельных техник

Информационный материал:

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;
- интернет-ресурсы

Ресурсное обеспечение.

Информационно-методическое обеспечение.

В реализации дополнительной общеобразовательной программы используются современные методы и форматы обучения, направленные на развитие:

- метапредметных навыков, навыков проектной, учебно-исследовательской деятельности;
- взаимодействия между обучающимися посредством равного обмена знаниями, умениями и навыками, при которой образовательный процесс выстраивается без активного участия в нем педагога (взаимное обучение);
- содействие эстетическому, нравственному, патриотическому, этнокультурному воспитанию детей путем приобщения к искусству, народному творчеству, художественным ремеслам и промыслам, а также сохранению культурного наследия народов Российской Федерации;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- обеспечение обновления содержания программ физкультурно-спортивной направленности и развитие инфраструктуры дополнительного образования в том числе с применением цифровых технологий, современных средств коммуникации, оборудования, художественных материалов.

Кадровое обеспечение.

Для обеспечения кадрового состава дополнительной общеразвивающей программы необходимо обеспечить наличие педагогов с высокой квалификацией, которые смогут эффективно организовать обучение и развитие творческих способностей детей. Для этого можно проводить конкурсы на замещение вакантных должностей и организовывать профессиональные курсы повышения квалификации для педагогов. Также важно обеспечить доступность программы для всех желающих детей, в том числе и из малообеспеченных семей

Материально-техническое обеспечение:

- 1) Спортивный зал оборудованный для занятий физкультурой.
- 2) Ковер или коврики для каждого обучающегося, при исполнении упражнений на полу.
- 3) Канат, шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты.
- 4) Обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки, мешочки с песком, секундомер.
- 5) ПК, проектор, интерактивная доска.
- 6) Спортивная форма у обучающихся шорты и майка, кроссовки (чешки)

Воспитательная работа

Ведущая роль в решении задач воспитания в объединении принадлежит воспитательной системе Центра, определяющей ценностно-смысловую направленность воспитательной деятельности, ее технологичность и результативность.

Основой воспитательного процесса в образовательных организациях является национальный воспитательный идеал- это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, грод, отечество, природа, мир. знания, культура, здоровье, человек) и специфики дополнительного образования, формулируется общая **цель воспитания в объединении:**

Личностное развитие обучающихся, проявляющееся:

- в освоении обучающимися социальных знаний, которые общество выработало на основе общественных ценностей, в том числе о современных сферах человеческой деятельности (то есть, в освоении социально значимых знаний и приобретении опыта социального взаимодействия, направленных на формирование гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры межнационального общения).
- в формировании опыта самоопределения (личностного и профессионального) в разных сферах человеческой жизни посредством участия в экономических, социокультурных, профессиональных пробах;
- в овладении обучающимися способами саморазвития и самореализации в современном мире, в том числе формирования современных компетентностей и грамотностей, соответствующих основным направлениям стратегии социально-экономического развития страны, актуальным вызовам будущего.

Данная цель ориентирует педагога не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Достижению поставленной цели воспитания будет способствовать решение следующих **основных задач:**

- реализовывать потенциал наставничества в воспитании обучающихся как основу взаимодействия людей разных поколений, мотивировать к саморазвитию и самореализации на пользу людям;

- использовать в воспитании детей возможности занятий по дополнительным общеобразовательным программам, как источник поддержки и развития интереса к познанию и творчеству;

- содействовать развитию и активной деятельности детских общественных объединений;

- содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках;

- поддерживать и развивать формы детской активности через развитие клубной деятельности;

- развивать социальное партнерство как один из способов достижения эффективности деятельности.

Эффективное выполнение этих задач позволит ребенку получить необходимые социальные навыки, которые помогут ему лучше ориентироваться в сложном мире человеческих взаимоотношений, эффективнее налаживать коммуникацию с окружающими, увереннее себя чувствовать во взаимодействии с ними, продуктивнее сотрудничать с людьми разных возрастов и разного социального положения, смелее искать и находить выходы из трудных жизненных ситуаций, осмысленнее выбирать свой жизненный путь в сложных поисках счастья для себя и окружающих его людей.

Виды, формы и содержание воспитательной деятельности

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

Направление воспитания	Модуль	Задачи воспитания	Виды, формы, содержание деятельности
Занятия по ДООП	Воспитываем обучая	использовать в воспитании детей возможности занятия по дополнительным общеобразовательным программам как источник поддержки и развития интереса к познанию и творчеству.	<ul style="list-style-type: none"> • демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; • подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения проблемных ситуаций для обсуждения на занятиях; • применение интерактивных форм работы, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога, командной работы и взаимодействия с другими детьми; • включение в занятие игровых технологий, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных

		<p>межличностных отношений в объединении, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;</p> <ul style="list-style-type: none"> • включение проектных технологий, позволяющих обучающимся приобрести навык генерирования и оформления собственных идей, навык самостоятельного решения проблемы, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения и т.д.; • применение ролевого подхода к созданию организационной структуры детского творческого коллектива: организация выборов «старосты», «президента», «руководителя» и т.д.; поддержка формирований различных функциональных мини-групп «младшие научные сотрудники», «старшие студийцы», «юные исследователи» и т.д.; • включение в образовательный процесс технологий самодиагностики, рефлексии, позволяющих ребенку освоить навык выражения личностного отношения к различным явлениям и событиям. <p style="text-align: center;"><i>Содержание деятельности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • актуализация воспитательных практик (мероприятий, дел, изр и пр.) в процессе реализации ДООП: • организация игровых учебных пространств; • обновление содержания совместной творческой деятельности педагога и обучающихся. • разработка современного образовательного и воспитательного контента; • содействие н становлении детско-взрослых научных сообществ; • проектирование дискуссионных образовательных пространств; • проектирование игровых образовательных пространств; • организация и педагогическая поддержка социально-значимой деятельности и социальных проб обучающихся; • формирование и развитие сетевых (наука, бизнес, образование и т.д.) образовательных детско-взрослых сообществ; • организация и педагогическая поддержка просветительской, исследовательской, поисковой,
--	--	--

			практико-ориентированной, рефлексивной деятельности обучающихся, направленной на освоение социальных знаний, формирование позитивного отношения к общественным ценностям, приобретения опыта социально-значимых дел.
Воспитательные мероприятия объединения	Воспитательное пространство в детском объединении	<ul style="list-style-type: none"> • содействовать развитию и активной деятельности детских общественных объединений; • содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках; • поддерживать и развивать формы детской активности через развитие клубной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>коллективные формы</u> (зрелищные программы): тематические концерты, спектакли, литературно-музыкальные композиции, ярмарки, праздники, балы, фестивали, митинги, парады, акции, шоу, флешмобы, батлы и т.п.; • <u>групповые формы</u>: <ul style="list-style-type: none"> а) досуговые развлекательные тематические вечера, салоны, гостиные (отличительная черта камерность и общность интересов участников); б) игровые программы: конкурсы, квесты, квизы, театрализации, интеллектуальные игры,; в) круглые столы, мастер-классы, тематические программы, агитбригады, тематические лекции, тренинги; • <u>индивидуальные формы</u>: беседы, консультации, наставничество, тьюторство, адресное обслуживание (для людей с ОВЗ).
Работа с родителями	Совместное воспитание Семьи и Центра	<ul style="list-style-type: none"> • обеспечить согласованность позиций семьи и Центра для более эффективного достижения цели воспитания, • оказать методическую помощь в организации взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся в системе 	<p><u>На групповом уровне:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • семейные клубы, предоставляющие родителям, педагогам и детям площадку для совместного проведения досуга и общения; • родительские гостиные, на которых обсуждаются вопросы возрастных особенностей детей, формы и способы доверительного взаимодействия родителей с детьми, проводятся мастер-классы, семинары, круглые столы с приглашением специалистов; • родительские дни, во время которых родители могут посещать занятия для получения представления о ходе учебно-воспитательного процесса в Центре; • общие родительские собрания, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания

		<p>дополнительного образования,</p> <ul style="list-style-type: none"> • повысить уровень коммуникативной компетентности родителей (законных представителей) в контексте семейного общения, исходя из ответственности за детей и их социализацию. 	<p>обучающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> • семейный всеобуч, на котором родители могли бы получать ценные рекомендации и советы от профессиональных психологов, врачей, социальных работников и обмениваться собственным творческим опытом и находками в деле воспитания детей; • организация на базе Центра семенных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и Центра; • организация на базе Центра совместной познавательной, трудовой, культурно-досуговой деятельности, направленной на сплочение семьи; • родительские форумы при интернет-сайте и в социальных сетях Центра, на которых обсуждаются интересующие родителей вопросы, а также осуществляются виртуальные консультации психологов и педагогов. <p><u>На индивидуальном уровне:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • работа специалистов по запросу родителей для решения острых конфликтных ситуаций; • участие родителей в педагогических консилиумах, собираемых в случае возникновения острых проблем, связанных с обучением и воспитанием конкретного ребенка; • помощь со стороны родителей в подготовке и проведении мероприятий воспитательной направленности; • индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.
<p>Передача опыта, основанная на партнерстве наставника и наставляемого</p>	<p>Наставничество и тьюторство</p>	<ul style="list-style-type: none"> • реализовывать потенциал наставничества в воспитании обучающихся как основу взаимодействия людей разных поколений; • мотивировать к саморазвитию и самореализации на пользу людям; • выявление и 	<p><u>Взаимодействие наставника и наставляемого может проходить в рамках:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • участия в совместных конкурсах и проектных работах; • участия в конкурсах и олимпиадах; • совместных походов на спортивные и культурные мероприятия; • создания клуба по интересам; • создания продукта; • выездных мероприятий; • экскурсий в место обучения, место работы наставника; • совместного участия в занятиях с целью определения образовательной траектории

		<p>развитие образовательных интересов и мотивов обучающегося;</p> <ul style="list-style-type: none"> использование актуальных и современных образовательных ресурсов, необходимых для разработки индивидуальной образовательной программы; работа с образовательным заказом, поступающим от семьи обучающегося; формирование у обучающегося учебной и образовательной рефлексии 	<p>наставляемого) и др.</p> <p><u>Формы тьюторского сопровождения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> индивидуальная тьюторская беседа (консультация); групповые тьюторские консультации; учебный тьюторский семинар (тьюториал); тренинг; образовательное событие и др. <p>Технологии тьюторского сопровождения:</p> <ul style="list-style-type: none"> проектирование; технология портфолио; проведение дебатов; экспериментальная работа; творческая мастерская; развитие критического мышления; игровые технологии; вопросно-ответные технологии. <p>Содержание деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> установление партнерских отношений; изучение необходимого и достаточного информационного поля об устройстве образовательного пространства (объединения, курсы, кружки и т.д.); поддержка процессов самоопределения и самореализации обучающегося: корректировка самоопределения обучающегося; повышение образовательной мотивации обучающегося: активизация творческой инициативы обучающегося и др.
Добровольческая и общественно-значимая деятельность	Волонтерство	<ul style="list-style-type: none"> оказание безвозмездной помощи людям, нуждающимся в ней; формирование и развитие гражданской позиции, социальной ответственности, самоорганизации, солидарности, взаимопомощи и милосердия в обществе; развитие и 	<ul style="list-style-type: none"> Помощь детям «группы риска», неблагополучным семьям. Помощь инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья. Помощь ветеранам, одиноким престарелым и пожилым людям. Участие в защите окружающей среды, благоустройстве территорий, экологические проекты. Зоозащита. Участие в создании возможностей для творческого самовыражения и раскрытия творческого потенциала каждого гражданина, сохранении исторического и культурного наследия, восстановлении и сохранении историко-

		<p>поддержка детских и молодёжных инициатив, направленных на организацию добровольческого (волонтёрского) труда молодёжи;</p> <ul style="list-style-type: none"> интеграция обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, в жизнь общества. 	<p>культурной среды обитания.</p> <ul style="list-style-type: none"> Участие в развитии и популяризации физической культуры, спорта и активного досуга, в организации и проведении муниципальных, региональных, межрегиональных общественных и международных физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований. Участие в ведении работы по пропаганде здорового образа жизни, организация и проведение профилактической работы по противодействию распространению социально значимых заболеваний; Участие в укреплении мира, дружбы и согласия между народами, предотвращении социальных, межнациональных, межэтнических, религиозных конфликтов. Образовательные проекты. Помощь в организации культурно - массовых мероприятий. Социально-культурные проекты.
<p>Воспитание посредством музейной педагогики</p>	<p>Музейное воспитание</p>	<ul style="list-style-type: none"> Приобщение к музею и музейной культуре с раннего возраста. Формирование потребности в общении с культурным наследием и ценностного отношения к нему. Активизация творческих способностей личности и творческой деятельности в музее. Поиск новых форм общения с культурным наследием. Создание многоступенчатой системы музейного 	<ul style="list-style-type: none"> Создание музейного комплекса, через реализацию сквозной воспитательной программы Центра «Я поведу тебя в музей...» для 40% обучающихся; Проведение экскурсий совместно с детьми и родителями; дидактические и творческие выставки; школы визуального и пространственного мышления, приобщающей личность к окружающему миру через памятники культуры и искусства; пространства, аккумулирующего эстетический опыт человечества и предоставляющего индивиду возможность самоидентификации; фильтра качества в отношении человека к жизни и окружающей среде в ее предметном, философско-этическом плане.

		образования (школа – музей – учреждения дополнительного образования - вуз).	
Воспитательные мероприятия Центра	Духовно - нравственные ценности и в традиционных мероприятиях Центра	создавать воспитательное пространство возможностей для приобретения опыта социального взаимодействия и продуктивной деятельности, личного самоопределения.	<ul style="list-style-type: none"> • Формы коллективной деятельности детей и взрослых, где воспитательное взаимодействие осуществляется скрыто, незаметно по ходу общей работы: коллективные творческие дела, коллективные творческие праздники, коллективные творческие игры. • Формы прямого открытого воспитательного воздействия воспитательные мероприятия и воспитательные занятия, где педагог целенаправленно формирует какое-либо общественно значимое нравственно обусловленное свойство личности или конкретное мнение (например, проектная и исследовательская деятельность). <p>На уровне учреждения это могут быть: разновозрастные сборы; традиционные творческие праздники; торжественные ритуалы; КТД совместно с родительским сообществом; церемонии награждения, социальные проекты, открытые дискуссионные площадки, праздники, фестивали и представления и др.</p> <ul style="list-style-type: none"> • В воспитательном процессе учреждения большую роль будут играть традиции, сложившиеся в детских творческих объединениях и учреждении - традиции чести и красоты коллектива; традиции, позволяющие продолжать и углублять освоение содержания ДООП, устанавливать, развивать, усложнять позитивные воспитательные отношения.
Охрана здоровья и окружающей среды	От здорового образа жизни к здоровой планете	<ul style="list-style-type: none"> • Формирование потребности здорового образа жизни у обучающихся; • Поднятие престижа здорового образа жизни среди детей, родителей и педагогов • Формирование 	<ul style="list-style-type: none"> • Просветительская работа с обучающимися, их родителями (законными представителями) и работниками Центра: лекции, беседы, консультации. • Экологические десанты на территории района, города и области • Спортивные мероприятия: «папа, мама, я – спортивная семья», «Весёлые старты» и т.п. • Социальные акции, направленные на борьбу со СПИДом, наркотиками, курением • Внедрение здоровьесберегающих технологий

		осознания необходимости охраны окружающей среды для здоровой и полноценной жизни людей на Земле	в образовательный и воспитательный процесс
--	--	---	--

Основные направления самоанализа воспитательной работы

Самоанализ воспитательной работы, организуемой в объединении, осуществляется по выбранным направлениям деятельности и проводится с целью выявления основных проблем воспитания в детском коллективе и последующего их решения.

Самоанализ осуществляется ежегодно силами педагога с привлечением (при необходимости и по самостоятельному решению) администрации Центра.

Основными принципами, на основе которых осуществляется самоанализ воспитательной работы являются:

- **принцип гуманистической направленности** осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на уважительное отношение как к воспитанникам, так и к педагогам, реализующим воспитательный процесс;

- **принцип приоритета анализа сущностных сторон воспитания**, ориентирующий экспертов на изучение не количественных его показателей, а качественных – таких как содержание и разнообразие деятельности, характер общения и отношений между детьми и педагогами;

- **принцип развивающего характера** осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на использование его результатов для совершенствования воспитательной деятельности педагогов: грамотной постановки ими цели и задач воспитания, умелого планирования своей воспитательной работы, адекватного подбора видов, форм и содержания их совместной с детьми деятельности;

- **принцип разделенной ответственности** за результаты личностного развития воспитанников, ориентирующий на понимание того, что личностное развитие ребёнка – это результат как социального воспитания (в котором детский сад участвует наряду с другими социальными институтами), так и стихийной социализации, и саморазвития детей.

Основными направлениями анализа организуемого в учреждении воспитательного процесса могут быть следующие.

Состояние организуемой совместной деятельности детей и взрослых

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является наличие в объединении и Центре интересной, событийно насыщенной и личностно развивающей совместной деятельности детей и взрослых.

Способами получения информации о состоянии организуемой совместной деятельности детей и взрослых могут быть беседы с детьми их родителями, педагогами, при необходимости – их анкетирование. Полученные результаты обсуждаются на заседании педагогического совета.

Показателями организуемой в Центре совместной деятельности детей и взрослых являются:

- системность воспитательной деятельности (наличие общих ключевых мероприятий, традиций коллектива, реализуемых интегрированных проектов и т.п.);
- координация всех звеньев воспитательной системы;
- наличие положительной эмоциональной атмосферы обучения, способствующей оптимальному напряжению умственных и физических сил обучающихся;
- открытость воспитательного и преобразовательного процессов объединения общественности (наличие медиа пространства, социального партнёрства, организация социально значимой деятельности и др.);
- освещение деятельности объединения обучающимися детских медиа коллективов;
- соответствие личностно развивающего потенциала занятий в рамках реализации ДООП воспитательной миссии и традициям учреждения;
- наличие форм работы по самоопределению и профориентации обучающихся;
- вовлеченность семьи в воспитательный процесс объединения, наличие мероприятий с участием семьи;

Итогом самоанализа организуемой в объединении воспитательной работы, является перечень выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогу в следующем учебном году.

Список литературы

1. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. - М.: Просвещение, 2011.
2. Детские подвижные игры//под ред. Е. В. Коневой.-Ростов-на-Дону: Феникс,2006.- 251с.ил.- (Мир вашего ребенка).
3. Подвижные игры 1-4 классы»; автор-составитель: А.Ю.Патрикеев; издательство «ВАКО» 2007
4. Макарова О.С. Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы: Спортивно-игровые проекты для первого класса. Пособие для учителей физической культуры. – М.: Школьная пресса, 2002.
5. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: Учеб. пособие для студ. сред. спец. учеб. заведений. – М.: Изд – во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003. – 248с.
6. Погадаев Г.И. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения: метод. пособие / Г. И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2005. – 80с.: (Библиотека учителя).
7. Подвижные игры 1-4 классы»; автор-составитель: А.Ю.Патрикеев; издательство «ВАКО» 2007
8. Физическая культура в начальных классах»; авторы: И.М.Бутин, И.А.Бутина, Т.Н.Леонтьева, С.М.Масленников; издательство «ВЛАДОС-ПРЕСС» 2001.
9. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/ Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011

Интернет-ресурсы:

1. Газета «Спорт в школе» [электронный ресурс] – режим доступа: <http://spo.1september.ru/>.
2. Методическая библиотека Завуч.инфо [электронный ресурс] – режим

доступа: <https://www.institute-of-education.com/methodlib/40/>

3. Сайт «Википедия» [электронный ресурс]- режим доступа

https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%0