

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ № 95 ГОРОДА СОЧИ ИМЕНИ К.Э.ЦИОЛКОВКОГО

Принята на заседании
педагогического
от « 29 » августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор Лицея № 95 г.Сочи

Тлиф Ф.А.
Приказ № 215-О от 30.08. 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ПОДГОТОВКА К ГТО»

Уровень программы: *базовый*
Срок реализации программы: *1 год (72 ч.)*
Возрастная категория: от 16 до 17 лет
Вид программы: *модифицированная*
Программа реализуется на: *бюджетной основе*

ИД-номер Программы в Навигаторе: **58297**

Автор-составитель:
Цирульникова Наталья Ивановна.
педагог дополнительного
образования Лицея № 95

Сочи 2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подготовка к ГТО» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
9. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ;
10. Уставом муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения Лицей № 95 города Сочи имени К.Э. Циолковского.

Программа предполагает занятия с детьми 16 -17 лет.

Данный возраст соответствует V ступени физкультурного комплекса ГТО. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинской справки. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указываются противопоказания к тому или иному виду двигательных действий.

Набор обучающихся в объединение производится с августа по октябрь текущего года.

Актуальность данной программы заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривается сдача учащимися контрольных нормативов. Стоит уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Занятия являются общедоступными. Занимающиеся раскрывают себя для в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность.

Занятия способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, патриотизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании подростков играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Отличительная особенность. Программа «многоборье ГТО» имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе, легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, на развитие природных качеств личности ребенка, создает условия для физического развития обучающихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Особенности организации образовательного процесса: занятия проходят в одновозрастных постоянных группах.

Программа реализуется на бюджетной основе.

На занятиях используются следующие формы обучения - командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий: тренировочные занятия, тестирования, лекции, спортивные соревнования.

Уровень, объём и сроки реализации программы. Программа базового уровня. Срок реализации - 1 год (72 часа). Академический час - 45 минут.

Форма обучения - очная.

Количество занятий не менее 2 раз в неделю, но не более 1 академического часа.

Наполняемость учебной группы : до 30 человек.

ОБУЧЕНИЕ

Цель: внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников, повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности.

Задачи:

1.Образовательные

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

2.Метапредметные:

- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;

ГТО;

- формирование у школьников осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни

3.Личностные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

Содержание программы Учебный план

№ п/п	Название тем			
		теория	практика	всего
1	Общие основы ВК ГТО, ПП и ТБ	2		
2	Легкая атлетика	2	28	
2.1	Бег на короткие дистанции		7	7
2.1.1.	Бег на средние дистанции		5	5
2.1.2	Прыжки	1	2	3
2.1.3	Метание	1	2	3
2.2	Развитие физических качеств:		11	11
2.2.1	выносливость		5	5
2.2.2	ловкость		6	6
3	Атлетическая гимнастика	1	30	
3.1	Силовая подготовка	1	18	19
3.2	Развитие физических качеств:		12	12
3.2.1	гибкость		8	8
3.2.2	координация		2	2
3.2.3	сила		2	2
4	Подвижные спортивные игры и эстафеты		6	
5	Тестирование		3	
7	Общее количество занятий в год	5	67	72

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. Теоретические основы знаний - (в течении занятия)

№ п\п	Содержание теоретических занятий
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях в группе «Подготовка к ГТО» Вводное занятие: Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся.
2.	Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства и методы их развития. Влияние физических упражнений на организм человека. Виды испытаний (тестов) 4-5 ступеней комплекса ГТО, нормативные требования
3.	Техника прыжка в длину. Тактика бега на различные дистанции. Сочетание работы рук, ног, туловища в беге.
4.	Техника метания спортивных снарядов. Разбег, замах, финальное усилие. Нарушение осанки: виды, причины, способы профилактики.
5.	Основы силовой подготовки. Методы развития силы.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей - 63 ч.

Вид деятельности	Содержание материала
------------------	----------------------

Бег на короткие дистанции	Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5—7с с переходом на бег с максимальной скоростью 20—30 м
	Бег с высоким подниманием бедра 10—15 м с переходом в ускорение 20—30 м.
	Пять приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком.
	Бег 20, 30, 40 м с хода с максимальной скоростью
	Старт из исходных положений упор присев, упор лёжа.
	Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов.
	Бег на результат 60 м.
Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры
	Встречная эстафета.
Бег на средние дистанции 2 (3) км.	Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50—55 с).
	Повторный бег на 500 м с уменьшающимся интервалом отдыха
	Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100—150 м в конце дистанции
	Бег на 2 км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО
	Бег с равномерной скоростью в режиме умеренной (50—60 % от максимальной) интенсивности с постепенно увеличивающейся продолжительностью от 5 до 15 мин.
	Бег на 2 (3) км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.
	Повторный бег на 120—150 м со скоростью 85—95 % от максимальной (совершенствование техники бега и скоростной выносливости).
Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках
	Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время)
	Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху
	Упражнения с гантелями весом 2—3 кг для развития силы мышц рук.
	Передвижение боком вправо (влево) на высокой перекладине в виси на согнутых руках.
	Подтягивание из виса на высокой перекладине: узким хватом (ладонями к себе), широким хватом.
	Подтягивание с закреплённым на поясе отягощением
	Упражнения на силовых тренажёрах (различные виды тяги, сгибания рук в локтевых суставах). ми, одной ногой.
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках.
	Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки)	Упор лёжа на согнутых под разными углами руках.
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах,

	спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками
Прыжок в длину с разбега	Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Прыжки в длину с 6—8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50—60 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии, примерно равном половине дальности прыжка.
	Прыжки с 10—12 шагов разбега на технику и на результат
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Прыжки на' обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15—20 м.
	Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания
	Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО
Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка).
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).
Метание мяча 150 г на дальность	Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд - вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге.
	Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки.
	Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом).
	Метание мяча с прямого разбега на технику.
	Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований.
Метание гранаты на дальность	Способы держания гранаты. Имитация и метание гранаты: с места, с одного шага, с двух шагов, с трёх шагов. Отведение гранаты на два шага: на месте, в ходьбе, в медленном беге.
	Метание гранаты с четырёх бросковых шагов (первые два шага — отведение гранаты)
	Метание гранаты с укороченного и полного разбега на технику
	Метание гранаты на заданное расстояние и на дальность.
Силовая подготовка	Специальные упражнения
Тестирование	Выполнение норм комплекса ГТО

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы:

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта

; • общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ.

Физическая культура и спорт в РФ. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины, влияние спорта на укрепление здоровья.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий (в процессе занятий).

Места занятий, их оборудование и подготовка. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем (в процессе занятий)

ПРАКТИЧЕСКИЙ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Общая физическая подготовка.

Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

Упражнения из других видов спорта.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами (перекладина, канат, скамейка, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелазанные, лазанье, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мячка капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему», «Четыре мяча»

Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения: выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Волейбол. Передачи в парах, через сетку, подачи мяча, блокирование, нападающий удар, двусторонняя игра.

Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.

Ходьба. Обычная в равномерном темпе свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200, 300, 400, 500, 600 м).

Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»). Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции, эстафетный бег на отрезках 40—60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.

Прыжки. С места в длину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

Метание. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда теннисного мяча, исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание мяча с 1—3—5—7 шагов. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) V СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
1.	Обязательные испытания (тесты)						
	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	Или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	Бег на 100 м	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин, с)				12.00	11.20	9.50
	Или на 3 км (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	Или рывок гири на 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3X10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	35			
	или весом 500 г (м)				13	16	20
9.	Бег на лыжах 3 км (мин, с)				20.00	19.00	17.00
	Или бег на лыжах 5 км (мин, с)	27.30	26.10	24.00			
	Или кросс на 3 км по пересеченной местности	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	Или кросс на 5 км по пересеченной местности	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо из «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					
13.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК «ГТО»		7	8	9	7	8	9

ВОСПИТАНИЕ

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачами воспитания по программе являются:

— усвоении детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское; формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям;

— формирование и развитие личностного отношения детей к спорту, занятиям физкультурой, здоровому образу жизни, к собственным нравственным позициям и этике поведения в коллективе;

— приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе спортивной команды, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации;

— воспитание личности, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, само реализующейся в условиях современного общества;

— повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

–сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;

–установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;

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

–навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природными социальным условиям;

– формирование культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе;

Формы и методы воспитания.

Дополнительное образование имеет практико-ориентированный характер и ориентировано на свободный выбор педагогом таких видов форм воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у детей индивидуальных способностей и способов деятельности, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению.

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является учебное занятие. В ходе учебных занятий обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в

которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, самореализации.

Получение информации об достижениях в спорте, изучение биографий спортсменов — источник формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения. Важно, чтобы дети не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработку, обмен и т. д.

Практические занятия детей (тренировки, игры, соревнования) способствуют усвоению и применению правил поведения коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

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

Итоговые мероприятия: итоговые игры, соревнования, зачёты — способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Педагог видит и отмечает успехи детей, обеспечивает понимание детьми того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, что в их деятельности и результатах находят своё выражение российские базовые ценности, традиционные духовно-нравственные ценности народов России. На это должны быть направлены ритуалы и обращения к государственной и национальной символике в ходе церемоний награждения, праздников, фестивалей, конкурсов, олимпиад, туристических сборов, соревнований, концертов, выставок и др.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), положительного примера (педагога и других детей); метод упражнений (приучения); педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в М О Б У Лицей № 95 г.Сочи им. К.Э.Циолковского в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных спортивных площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

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

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения
1	Открытие лицейской спартакиады	сентябрь	Праздничное мероприятие в преддверии Всекубанской Спартакиады школьников
2	Всекубанская Спартакиада школьников	По графику ВОШ	Проведение лицейского этапа соревнований
3	Марафон Здоровья	апрель	Участие в спортивных соревнованиях ко Дню Здоровья
4	Марафон Победы	май	Участие в районной эстафете ко Дню Победы

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материальная база:

- Универсальная спортивная площадка;
- Школьный стадион;
- тренажёрный зал;
- секундомер;
- перекладина гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- теннисные мячи;
- мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см, закреплённые на стене);
- рулетка измерительная (2—3 м);
- инвентарь для проведения подвижных, спортивных игр;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- аптечка первой помощи;

Формы аттестации

Контроль степени результативности реализации программы проводится в следующих формах:

- систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах, в сдаче норм ГТО.

Основные *принципы* оценивания:

- спортивные праздники, конкурсы;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Формы оценки результатов: Оценка физической подготовленности школьника осуществляется в ходе сдачи норм ГТО. В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература.

Содержание видов спортивной подготовки, определено исходя из федеральной программы Готов к труду и обороне (ГТО)

Формы и способы фиксации результатов:

- лист достижений учащихся (журнал объединения дополнительного образования);
- портфолио учащихся.

Методические материалы

№	Раздел, тема	Форма занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
1.	Теоретические сведения	Групповая	Метод слова, показа	Опрос
2.	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	Групповая	Метод слова, показа, соревновательный, игровой.	Тесты
3.	Основы техники в прыжках в длину, метании мяча	Групповая	Метод слова, показа соревновательный, игровой	Проверка навыков, умений. знаний
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Групповая	Метод слова, показа соревновательный, игровой	Проверка навыков, умений. знаний
5.	Или рывок гири на 16 кг (количество раз)	Групповая	Метод слова, показа соревновательный, игровой	Проверка навыков, умений. знаний
6.	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	Групповая	Метод слова, показа соревновательный, игровой	Проверка навыков, умений. знаний
7	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Групповая	Метод слова, показа соревновательный, игровой	Проверка навыков, умений. знаний
8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	Групповая	Метод слова, показа соревновательный, игровой	Проверка навыков, умений. знаний
9.	Кроссовая подготовка	групповая	Метод слова, показа Соревновательный, игровой	школьные и районные соревнования

Литература

1. Постановление Правительства РФ № 540 от 2014 г., Положение о ГТО
2. Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006
3. Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 2009
4. Осипов И.Т.: Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 2007
5. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 2015
6. Уваров В.А.: К стартам готов!. - М.: Физкультура и спорт, 2015
7. Сост.: А.А. Светов, Н.В. Школьникова: Физическая культура в семье. - М.: Физкультура и спорт, 2001
8. Сост.: В.В. Горбунов, В.А. Муравьев: Здоровье народа-богатство страны. - М.: Физкультура и спорт, 2001
9. Под ред. В.У. Агеева: ГТО - это здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 2016
10. Под ред. Л.К. Балясной; Сост. Т.В. Сорокина: Воспитание школьников во внеучебное время. - М.: Просвещение, 2008
11. Муравьев В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 1978
12. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" - сборник материалов для образовательных организаций, Москва, 2015