

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА Г.ВАЛУЙКИ»  
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

Программа рассмотрена  
на заседании Педагогического совета  
от «01» сентября 2022 г., протокол №1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО ДДТ г.Валуйки  
Приказ № 75-од «01» сентября 2022г.  
М.С.Козловская



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ПОРУБЕЖЬЕ»**

Направленность: физкультурно-  
спортивная

Возраст обучающихся: 5-17 лет

Срок реализации программы: 2 года

Количество часов в год: 144 ч.

Автор:

педагог дополнительного образования

Колесников Александр Викторович

**г. Валуйки, 2022**

## **Пояснительная записка**

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Порубежье» является программой физкультурно-спортивной направленности и ориентирована на формирование у подрастающего поколения целостного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

### **Уровень программы**

Уровень программы - базовый.

### **Актуальность программы**

Охрана и сохранение здоровья подрастающего поколения является одной из наиболее важных проблем современного общества. Активно развивающиеся компьютерные технологии, ритм жизни, повышенные требования общества к детям способствуют снижению уровня физической активности. У детей возникают проблемы с формированием осознанного отношения к своему здоровью и приобретением устойчивых навыков, способных обеспечивать здоровый образ жизни (оптимальный режим дня, регулярное и рациональное питание, соблюдение потребности в двигательной активности, основы личной гигиены и т.д.).

В формировании физически здоровой и гармонично развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП). Занятия в объединении «Порубежье» являются хорошей школой физической культуры, укрепления здоровья, формирования моральных и волевых качеств, навыков поведения в обществе.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополнена с учётом их интересов (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) теми видами спорта, которые пользуются популярностью у обучающихся в повседневной жизни.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания для ребёнка «ситуации успеха».

В рамках реализации программы создаются условия для вовлечения детей в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развиваются командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию.

### **Новизна программы**

Новизна программы заключается в том, что она базируется на реализации здоровьесберегающих технологий, опираясь на идею гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий по общефизической подготовке:

- здоровьесберегающие технологии - развитие навыков личной гигиены, правильного дыхания, игр на свежем воздухе;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций и

жизнеутверждающих видео-роликов для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и приобретении знаний основ физической культуры.

### **Отличительная особенность**

Программа предоставляет возможности детям, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям физкультурой, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Для каждой возрастной группы предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. При подборе средств и методов практических занятий педагог объединения должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, и т. д.)

### **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по общей физической подготовке дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, являются хорошей школой социализации в обществе. Занятия проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания обучающихся; широкого овладения физической культурой; развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических легкоатлетических упражнений, достижения всестороннего развития. Участие в соревнованиях помогает обучающимся совершенствоваться в соревнованиях с противниками.

Для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Порубежье» были использованы нормативные документы (Приложение 1).

### **Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Порубежье»**

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья обучающихся посредством повышения их двигательной активности.

Данная цель может быть реализована путём решения следующих **задач**:

#### **1. Обучающих:**

- Сформировать у обучающихся ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;
- дать необходимые знания по теории, методике физической культуры (самоконтроль, гигиена, техника безопасности, правильное питание и т.п.);
- познакомить обучающихся с техникой различных видов спорта;
- создание представлений об индивидуальных физических возможностях организма;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных формирование правильной осанки и культуры движений;
- познакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома.

#### **2. Развивающих:**

- развивать устойчивый интерес к занятию спортом;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями;
- совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения, обучение игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- развитие, закрепление и совершенствование физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации;
- развитие и совершенствование физических и психомоторных качеств; совершенствование навыков и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формирование навыков здорового образа жизни.

### **3. Воспитательных:**

- воспитание моральных, волевых качеств, чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи;
- формирование мотивации применять полученные знания на практике;
- содействие развитию познавательных интересов, инициативы;
- стимулирование развития волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности подростка;
- воспитание навыков культурного поведения.

Данные задачи направлены на развитие устойчивого интереса к занятиям спортом, стремление к здоровому образу жизни, организацию досуга детей и подростков, профилактику девиантного поведения, посредством вовлечения их в физкультурно-оздоровительное движение.

Решая задачи физического воспитания, педагогу необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные моменты, как воспитание ценностных ориентиров, физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Основными направлениями деятельности программы является формирование ключевых компетенций (готовность обучающегося использовать усвоенные знания, умения и навыки для решения практических и теоретических задач).

#### **Оценка ключевых компетенций:**

- умение действовать автономно: проявлять ответственность, работать самостоятельно для конкретного достижения результата;
- способность применять практический подход теории как закрепление каждого нового изученного занятия теории полноценной практикой;
- умение работать в группе: устанавливать хорошие взаимоотношения, разрешать конфликты, уметь выслушать оппонента, уважая его мнение, доказывать свою точку зрения.

### **Организация образовательного процесса**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Порубежье» рассчитана на 2 года обучения для детей дошкольного, младшего, среднего и старшего школьного возраста (5-17 лет). Заниматься в объединении может каждый ребенок, с добровольного, письменного согласия родителей (законных представителей), не имеющий медицинского противопоказания.

Группы формируются с учетом возрастных особенностей и личных качеств обучающихся. В группы принимаются все желающие при наличии интереса. Специального отбора не проводится. Количество обучающихся в группах до 15 человек.

Обучение по программе «Порубежье» осуществляется в четырех возрастных группах:

- 1 группа – обучающиеся 5-7 лет;
- 2 группа - обучающиеся 8-10 лет;
- 3 группа - обучающиеся 11-14 лет;
- 4 группа - обучающиеся 14-17 лет.

Для реализации данной программы педагог подбирает учебный материал в соответствии с возрастными и психологическими особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью и методическим обеспечением учебного процесса. Содержание учебного материала определяется в соответствии с учебными, оздоровительными и воспитательными целями занятий.

Темы занятий не меняются, но для обучающихся школьного возраста усложняются по содержанию.

Занятия в объединении проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, что составляет 144 часа в год.

#### **Режим занятий:**

- для детей дошкольного и младшего школьного возраста: два раза в неделю по 2 академических часа (1 час равен 30 минут, перерыв не менее 10 минут);
- для детей среднего и старшего школьного возраста: два раза в неделю по 2 академических часа (1 час равен 45 минут, перерыв не менее 10 минут).

Год обучения	Количество занятий в неделю	Длительность занятия	Всего часов в неделю	Всего часов в год
первый	2	2	4	<b>144</b>
второй	2	2	4	<b>144</b>

Данной программой предусмотрены теоретические и практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в играх, соревнованиях.

#### **Характеристика психолого-педагогических, физиологических особенностей обучающихся**

Особенности учебной деятельности детей определяются их возрастными физиологическими, психологическими и физическими особенностями.

*Особенности физического развития детей дошкольного возраста*

Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год

ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. Разнообразие движений, их всесторонняя направленность, выразительность способствуют гармоничному развитию двигательной активности детей.

#### *Особенности физического развития детей младшего и среднего школьного возраста*

В этом периоде значительно увеличиваются темпы роста скелета. Мальчики отстают в темпах прироста массы и длины тела от девочек. Еще не закончен процесс окостенения. Длина тела увеличивается в основном за счет роста туловища. Мышечные волокна, развиваясь, не успевают за ростом трубчатых костей в длину. Изменяются состояние натяжения мышц и пропорции тела. Сердце интенсивно растет, растущие органы и ткани предъявляют к нему усиленные требования, повышается его иннервация. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца, поэтому повышается кровяное давление, нарушается ритм сердечной деятельности, быстро наступает утомление. Ток крови затруднен, нередко возникает одышка, появляется ощущение сдавленности в области сердца. Половые различия мальчиков и девочек влияют на размеры тела и функциональные возможности организма. У девочек по сравнению с мальчиками формируется относительно длинное туловище, короткие ноги, массивный тазовый пояс. Все это снижает их возможности в беге, прыжках, метаниях по сравнению с мальчиками. Мышцы плечевого пояса развиты слабее, чем у мальчиков, и это влияет на результаты в метании, подтягивании, упорах, лазании, но им лучше даются ритмичные и пластичные движения, упражнения в равновесии и на точность движений.

Функциональное состояние нервной системы находится под усиленным влиянием желез внутренней секреции. Для подростков характерна повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, расстройство сна. Очень чутки подростки к несправедливым решениям, действиям. Внешние реакции по силе и характеру неадекватны вызывающим их раздражителям. Мальчики часто переоценивают свои двигательные возможности, пытаются разобраться во всем сами, сделать все своими силами. Девочки менее уверены в своих силах. Подростки очень чувствительны к оценкам взрослых, остро реагируют на какие-либо ущемления их достоинства, не терпят поучений, особенно длительных.

При организации физического воспитания в этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление задействованных мышечных групп. Нельзя выполнять движения слишком резко. Продолжать уделять внимание правильной осанке. Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце, чередовать с дыхательными упражнениями. Плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки, поэтому, например, интенсивный бег рекомендуется чередовать с ходьбой.

Необходимо широко использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Учить дышать глубоко, ритмично, без резкой смены темпа.

#### *Особенности физического развития детей старшего школьного возраста*

В данном возрасте происходит половое созревание. Усиливается деятельность желез внутренней секреции, в частности половых желез. Появляются вторичные половые признаки. Организм подростка обнаруживает большую утомляемость, обусловленную кардинальными переменами в нем. Внимание произвольно, избирательно. Подросток может долго сосредотачиваться на интересном материале. Запоминание в понятиях, непосредственно связанное с осмысливанием, анализом и систематизацией информации, выдвигается на первый план. Для подросткового возраста характерна критичность мышления. Для обучающихся данного возраста свойственна большая требовательность к сообщаемой информации: «подросток усиленно требует доказательств». Улучшается способность к абстрактному мышлению.

Проявление эмоций у подростков часто бывает достаточно бурное. Особенно сильно проявляется гнев. Для данного возраста достаточно характерны упрямство, эгоизм, уход в себя, острота переживаний, конфликты с окружающими. Данные проявления позволили педагогам и психологам говорить о кризисе подросткового возраста. Формирование идентичности требует от человека переосмысления своих связей с окружающими, своего места среди других людей. В подростковом возрасте происходит интенсивное нравственное и социальное формирование личности. Идет процесс формирования нравственных идеалов и моральных убеждений. Часто они имеют неустойчивый, противоречивый характер.

Общение подростков с взрослыми существенно отличается от общения младших школьников. Подростки зачастую не рассматривают взрослых как возможных партнеров по свободному общению, они воспринимают взрослых как источник организации и обеспечения их жизни, причем организаторская функция взрослых воспринимается подростками чаще всего лишь как ограничительно – регулирующая. Сокращается количество вопросов, обращенных к учителям. Задаваемые вопросы касаются, в первую очередь, организации и содержания жизнедеятельности подростков в тех случаях, в которых они не могут обойтись без соответствующих сведений и инструкций взрослых. Уменьшается число вопросов этического характера. По сравнению с предыдущим возрастом авторитет педагога как носителя социальных норм и возможного помощника в решении сложных жизненных проблем существенно снижается.

Организация учебной деятельности подростков – важнейшая и сложнейшая задача. Ученик среднего школьного возраста вполне способен понять аргументацию педагога, родителя, согласиться с разумными доводами. Однако в виду особенностей мышления, характерных для данного возраста, подростка уже не удовлетворит процесс сообщения сведений в готовом, законченном виде. Ему захочется проверить их достоверность, убедиться в правильности суждений.

Следует предлагать подросткам сравнивать, находить общие и отличительные черты, выделять главное, устанавливать причинно – следственные связи, делать выводы. Важно также поощрять самостоятельность мышления, высказывание школьником собственной точки зрения.

Особенности внимания обуславливают особо тщательный подход к отбору

содержания материала при организации учебной деятельности. Для подростка большое значение будет иметь информация интересная, увлекательная, которая стимулирует его воображение, заставляет задуматься. Но легкая возбудимость, интерес к необычному, яркому, часто становятся причиной непроизвольного переключения внимания. Хороший эффект дает периодическая смена видов деятельности. Необходимо акцентировать внимание подростков на связь приобретаемых знаний с практической жизнью.

### **Планируемые результаты**

В результате освоения программы «Порубежье», обучающиеся должны достигнуть следующих результатов:

*Личностные* – физическое развитие, владение основными культурно-гигиеническими навыками, знание моральных норм, активность; сформированность первичных представлений о своем физическом состоянии и возможностях.

*Метапредметные* – владение универсальными предпосылками учебной деятельности – умение работать по правилам и образцам, слушать педагога и выполнять его требования; способность управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения;

*Предметные* – владеющий необходимыми умениями и навыками по программе в соответствии с поставленными задачами, освоение опыта специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта – навыки или предметные компетенции.

#### **Планируемый результат освоения программы обучающимися:**

**В результате прохождения программного материала к концу 1 года обучения обучающиеся должны знать:**

- о подвижных играх, технике безопасности;
- о здоровом образе жизни и способах его формирования;
- основные формы движений, правила расслабления мышц при их выполнении;
- правила поведения при занятиях ОФП.

**уметь:**

- выполнять бег с прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движений;
- прыгать на месте, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком;
- метать мяч в цель; ловить, передавать и выполнять броски мяча двумя руками;
- выполнять гимнастические элементы: ходьбы, бега, прыжков.

**К концу второго года обучения обучающиеся должны знать:**

- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- о правилах поведения на спортивных сооружениях;

**уметь:**

- выполнять беговые и прыжковые упражнения, ритмовые пробежки;
- совершенствовать ритм разбега и прыжка;
- продемонстрировать определенное упражнение общей физической подготовки и комментировать его;
- выполнять нормативы по разделам программы.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

В результате освоения содержания программы «Порубежье» обучающиеся должны *иметь представление:*

- о возникновении первых соревнований, возникновений физической культуры у древних людей
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

*уметь:*

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия и координации.

### **Ожидаемые результаты программы:**

- оздоровление и физическое развитие детей
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом
- развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.

## Учебный план

№	Наименование раздела	Год обучения		Форма аттестации/ контроля
		Первый	Второй	
1	Введение	2	2	Беседа, инструктаж
2	Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ	4	6	Беседа, тестирование
3	Общеразвивающие упражнения	12	26	Беседа, инструктаж, выполнение упражнений
4	Общая физическая подготовка	52	64	Беседа, инструктаж, выполнение упражнений
5	Специальная физическая подготовка	22	20	Беседа, инструктаж, выполнение упражнений
6	Подвижные игры	46	16	Выполнение упражнения, эстафеты
7	Соревновательная подготовка. Контрольные упражнения.	4	6	Выполнение контрольных упражнений
8	Итоговое занятие	2	4	Итоговое контрольное занятие (тестирование, выполнение контрольных упражнений)
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>144</b>	-

## Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Введение.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-
<b>2</b>	<b>Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
2.1	Правильный режим дня	2	1	1
2.2	Здоровое питание. Соблюдение режима питания	2	1	1
<b>3</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
3.1	Общеразвивающие упражнения – общие понятия	2	2	-
3.2	Основные формы движений. Учимся быстрой и ловкости.	2	1	1
3.3	Мир движений ОРУ	2	1	1
3.4	Комплекс упражнений на расслабление мышц	2	1	1
3.5	Упражнения с предметами на развитие координации движений	2	-	2
3.6	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта	2	-	2
<b>4</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>52</b>	<b>7</b>	<b>45</b>
4.1	История развития физической культуры	4	2	2
4.2	Представление о физических упражнениях.	2	1	1
4.3	Комплекс упражнений на развитие физических качеств	12	2	10
4.4	Движения и передвижения строем	6	2	4
4.5	Акробатические упражнения	4	-	4
4.6	Акробатические комбинации	6	-	6
4.7	Снарядная гимнастика	2	-	2
4.8	Гимнастические комбинации. Опорный прыжок.	2	-	2
4.9	Прикладная гимнастика	4	-	4
4.10	Гимнастика. Развитие гибкости	2	-	2
4.11	Прыжковая подготовка	2	-	2
4.12	Броски большого мяча	2	-	2
4.13	Метание малого мяча	2	-	2
4.14	Общая физическая подготовка. Контроль.	2	-	2
<b>5</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>22</b>
5.1	Беговая подготовка	22	-	22
<b>6</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>46</b>	<b>2</b>	<b>44</b>
6.1	Подвижные игры. Виды игр.	2	2	-
6.2	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей	22	-	22
6.3	Подвижные игры на развитие координационных способностей	10	-	10
6.4	Подвижные игры на развитие выносливости	8	-	8
6.5	Игры-эстафеты	2	-	2

6.6	Спортивные игры на площадке	2	-	2
<b>7</b>	<b>Соревновательная подготовка.</b> <b>Контрольные упражнения</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
<b>8</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>18</b>	<b>126</b>

### Учебно-тематический план 2 год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-
<b>2</b>	<b>Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
2.1	Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья	2	1	1
2.2	Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля	2	1	1
2.3	Правила самостоятельного освоения физических упражнений	2	1	1
<b>3</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>24</b>
3.1	Общеразвивающие упражнения – общие понятия	2	2	-
3.2	Локальное развитие мышц туловища	2	-	2
3.3	Общеразвивающие упражнения: ходьба, бег, прыжки.	2	-	2
3.4	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки	2	-	2
3.5	Преодоление полосы препятствий	2	-	2
3.6	Общеразвивающие упражнения с использованием спортивного инвентаря	4	-	4
3.7	Упражнения для развития дистанционной скорости	2	-	2
3.8	Игроритмика	8	-	8
3.9	Контрольное занятие	2	-	2
<b>4</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>64</b>	<b>4</b>	<b>60</b>
4.1	Строевые упражнения и ходьба	10	2	8
4.2	Гимнастические упражнения	22	2	20
4.3	Акробатические упражнения	14	-	14
4.4	Упражнения с отягощением	8	-	8
4.5	Школа мяча	8	-	8
4.6	Контрольное занятие	2	-	2
<b>5</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>15</b>
5.1	Легкая атлетика. История развития легкой атлетики.	2	2	-
5.2	Упражнения для развития аэробной выносливости	4	1	3
5.3	Спринтерский бег	2	1	1
5.4	Эстафетный бег	4	1	3
5.5	Кроссовая подготовка	6	-	6

5.6	Контрольное занятие	2	-	2
<b>6</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
6.1	Подвижные игры. Виды игр.	2	2	-
6.2	Подвижные игры на развитие скоростных и координационных способностей	4	-	4
6.3	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей	4	-	4
6.4	Подвижные игры на развитие выносливости	2	-	2
6.5	Игры-эстафеты	2	-	2
6.6	Спортивные игры на площадке	2	-	2
<b>7</b>	<b>Соревновательная подготовка. Контрольные упражнения</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
7.1	Соревновательная подготовка	6	-	6
<b>8</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>

## Содержание программы

### Введение

*Теория:* Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности. Личная гигиена спортсмена и закаливание организма. Входной контроль.

### Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ

*Теория:* Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

*Практика:* Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля. Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

### Занятия ОРУ и ОФП

*Теория:* Общеразвивающие упражнения – общие понятия. Основные формы движений. Мир движений ОРУ. Физическая культура и спорт в РФ. Значение общей физической подготовки. Комплекс дыхательных упражнений.

*Практика:* Основы гимнастики с элементами акробатики. Упражнения общей физической подготовки. Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, развития силы мышц рук, для развития мышц ног, для развития выносливости координации.

Прыжки на скакалке. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Подвижные игры «Два мороза», «Вызов номера».

Ходьба и бег, ходьба под счет, ходьба на носках, на пятках, бег, бег с ускорением, бег на короткие дистанции, бег на длинную дистанцию. Подвижные игры.

Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижные игры «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Пятнашки».

Акробатика, строевые упражнения. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Комплекс акробатической комбинации.

Эстафеты, подвижные игры. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

### **Специальная физическая подготовка**

*Теория:* Легкая атлетика. История развития легкой атлетики в России. Специальные упражнения для развития гибкости. Понятия: короткая, средняя, длинная дистанция; бег на скорость, бег на выносливость.

*Практика:* Беговая подготовка. Спринтерский бег, эстафетный бег, кроссовая подготовка. Контрольные нормативы и соревнования. Преодоление полосы препятствий.

### **Подвижные игры**

*Теория:* Правила проведения игр и соревнований (включается во все занятия). Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

*Практика:* Подвижные игры на развитие координационных, скоростно-силовых способностей, выносливости.

Игра в лапту (отработка и совершенствование ударов битой по мячу, метание теннисного мяча по движущей цели, ловля мяча с лета, повторное пробегание отрезков с ускорением. Учебная игра в лапту.

Игра «Мяч капитану» (подача мяча, передача мяча в парах, тройках, действия в атаке и защите, двухсторонняя учебная игра).

«Пионербол» (подача мяча, передача мяча в парах, тройках, действия в атаке и защите, двухсторонняя учебная игра).

Подвижные игры: «Пустое место», «Гусь и утки», «Вызов», «Зайцы, сторож и Жучка», «Хвостики», «Воздух-земля», «Игра белок», «Разведчики» и др.

## Календарный учебный график 1 год обучения

Сроки реализации, кол-во учебных недель	Разделы, (модули)	Всего академ. часов в год	Кол-во ч/нед.	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия	Форма контроля
1 день (сентябрь)	Вводное занятие.	2	2	1 раз в неделю по 2 академических часа	Вводный контроль, беседа, инструктаж
1,5 недель (сентябрь)	Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ	4	4	2 раза в неделю по 4 академических часа	Беседа, тестирование
3 недели (сентябрь-октябрь)	Общеразвивающие упражнения	12	4	2 раза в неделю по 4 академических часа	Беседа, инструктаж, выполнение упражнений
12,5 недель (октябрь-декабрь)	Общая физическая подготовка	52	4	2 раза в неделю по 4 академических часа	Беседа, инструктаж, выполнение упражнений
5,5 недель (январь-февраль)	Специальная физическая подготовка	22	4	2 раза в неделю по 4 академических часа	Беседа, инструктаж, выполнение упражнений
11,5 (март-май)	Подвижные игры	46	4	2 раза в неделю по 4 академических часа	Выполнение упражнения, эстафеты
1 неделя (май)	Сравнительная подготовка. Контрольные упражнения	4	4	2 раза в неделю по 4 академических часа	Выполнение контрольных упражнений
1 день (май)	Итоговое занятие	2	2	1 раз в неделю по 2 академических часа	Итоговое контрольное занятие
<b>36 недель (сентябрь - май)</b>		<b>144 ч.</b>			

## Календарный учебный график 2 год обучения

Сроки реализации, кол-во учебных недель	Разделы, (модули)	Всего академ. часов в год	Кол-во ч/нед.	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия	Форма контроля
1 день (сентябрь)	Вводное занятие.	2	2	1 раз в неделю по 2 академических часа	Вводный контроль, беседа, инструктаж
1,5 недель (сентябрь)	Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ	6	4	2 раза в неделю по 4 академических часа	Беседа, тестирование
6,5 недель (сентябрь-октябрь)	Общеразвивающие упражнения	26	4	2 раза в неделю по 4 академических часа	Беседа, инструктаж, выполнение упражнений
16,5 недель (октябрь-февраль)	Общая физическая подготовка	64	4	2 раза в неделю по 4 академических часа	Беседа, инструктаж, выполнение упражнений
5 недель (март-апрель)	Специальная физическая подготовка	20	4	2 раза в неделю по 4 академических часа	Беседа, инструктаж, выполнение упражнений
4 недель (апрель-май)	Подвижные игры	16	4	2 раза в неделю по 4 академических часа	Выполнение упражнения, эстафеты
1,5 недель (май)	Сравнительная подготовка. Контрольные упражнения	6	4	2 раза в неделю по 4 академических часа	Выполнение контрольных упражнений
1 неделя (май)	Итоговое занятие	4	4	2 раз в неделю по 2 академических часа	Итоговое контрольное занятие
<b>36 недель (сентябрь - май)</b>		<b>144 ч.</b>			

## Система оценки результатов освоения программы

### Формы подведения итогов реализации программы

В течение учебного года проводится диагностирование детей:

- *Начальный этап контроля* – общий срез проходит при записи в объединение и на первых занятиях (беседа с ребёнком, наличие медицинской справки, результаты контрольных упражнений, педагогические наблюдения).
- *Этап промежуточного контроля* – проходит в декабре (в конце первого полугодия), тесты по теоретической части и контрольные упражнения.
- *Итоговый контроль* – конец учебного года (тестирование, контрольные нормативы, соответствующие возрасту обучающихся). Кроме того, в объединении практикуется тематический контроль после прохождения каждой темы (т.к. программа состоит из нескольких самостоятельных разделов двигательной деятельности). Поэтому учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Кроме того, формой подведения итогов по реализации данной программы является участие обучающихся в соревнованиях различных уровней (школьных, районных, городских).

Уровень подготовленности обучающихся определяется по следующим параметрам:

**3** - выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но неуверенно с ошибками.

**4** - упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

**5** - упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Данные заносятся в таблицу со следующими критериями:

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка.	Средний балл
1					
2					
...	...	...	...	...	...

### Оценочные материалы (система мониторинга)

*Мониторинг* - это процесс непрерывного научно обоснованного, слежения за состоянием, развитием педагогического процесса в целях оптимального выбора образовательных целей, задач и средств их решения. Системой

мониторинга в данной рабочей программе является: достижения детьми планируемых результатов освоения программы. Мониторинг проводится два раза в год (в сентябре и мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги, психологи и медицинские работники. Методы проведения мониторинга:

*Наблюдение* - это один из основных эмпирических методов, состоящий в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии психических явлений с целью изучения их специфических изменений в определенных условиях и поиска смысла этих явлений, который непосредственно не дан.

*Беседа* - метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации. По форме беседа может представлять собой стандартизированный опрос, характеризующийся заранее определенными набором и порядком вопросов. Свободный опрос по форме приближается к обычной беседе и носит естественный, неформальный характер.

*Контрольные испытания:*

- выполнение установленных контрольных упражнений по ОФП;
- систематический анализ пройденных комплексов по видам.

### **Тестовые материалы для итогового контрольного опроса обучающихся на выявление уровня знаний теоретического материала (приложение №2).**

Организация: обучающимся предлагается ответить на вопросы тестового задания, отметив знаком «+» правильные варианты ответов (может быть несколько вариантов ответа).

Выполнение теста оценивается по пятибалльной шкале, соотношение оценки с количеством правильных ответов зависит от количества вопросов теста:

- свыше 80% правильных ответов - отлично (5);
- от 50% до 80% правильных ответов - хорошо (4);
- от 40% до 50% правильных ответов - удовлетворительно (3).

## Методическое обеспечение программы

### Технологии, методы, формы обучения

Данная программа опирается на следующие педагогические технологии:

#### 1. По подходу к ребёнку:

*Личностно-ориентированные* (ставят в центр образовательной системы личность ребёнка, обеспечение комфортных условий её развития, реализации её природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие ребёнка);

*Технологии сотрудничества* (реализуют демократизм, равенство, партнёрство в субъектных отношениях педагога и ребёнка. Педагог и обучающиеся совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);

*Технологии свободного воспитания* (делают акцент на предоставление ребёнку свободы выбора и самостоятельности). Осуществляется выбор, ребёнок наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия.

#### 2. По организационным формам:

*Групповые технологии* – предполагают фронтальную работу, групповую (одно задание на разные группы), межгрупповую (группы выполняют разные задания в рамках общей цели), работу в статичных парах.

*Технология дифференцированного обучения* - предполагает дифференциацию по возрасту, уровню развития, полу; позволяет осуществлять развивающее - дифференцированное обучение с учётом разнообразия состава обучающихся.

**Методы организации деятельности** на занятиях следующие: фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки.

*Фронтальный метод* наиболее эффективен т.к. упражнения выполняются всеми обучающимися одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств.

*Групповой метод* применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива воспитанников. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

*Поточный метод* предусматривает поочерёдное выполнение учащимися упражнений. В спортивных играх это поочерёдные броски, нападающие удары. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность.

*Метод индивидуальных занятий* заключается в том, что занимающиеся

получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополняя их.

*Круговая тренировка* может применяться при совершенствовании техники игры и комплексном воспитании двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий. Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия - его высокая моторная плотность. Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса.

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

**Формы и методы организации занятий:** занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты;
- домашние задания.

## **Воспитательная работа**

**Задачи:**

- воспитывать волевые качества: активность, целеустремленность, дисциплинированность, организованность и требовательность к себе, стойкость, инициативность, решительность действий в принятии решений, способность продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивость, упорство в достижении цели;
- воспитывать спортивное трудолюбие – способность выполнения больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;
- в плане интеллектуального воспитания: способствовать усвоению специальных знаний в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других смежных со спортом дисциплин, формировать творческое отношение к труду и занятиям спортом;

- воспитывать чувство ответственности за порученное дело;
- воспитывать бережное отношение к собственности учреждения;
- способствовать самовоспитанию спортсмена (сознательной деятельности, направленной на совершенствование собственной личности учащегося);

### **Средства:**

- Работа с родителями учащихся;
- Связь с другими учреждениями;
- Организация и проведение культурно-массовых мероприятий (совместные выезды на природу, групповые выходы в кино, музеи, в театр), участие в спортивных праздниках, коллективный просмотр и анализ соревнований, вечера, встречи с ведущими спортсменами;
- Трудовое воспитание.
- Нравственное воспитание.

### **Основные формы воспитательной работы:**

- Систематическое обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;
- Создание традиционных ритуалов объединения (прием в объединение, выпускные торжества и т.п.);
- Совместная работа с родителями обучающихся и педагогической общественностью.

### **Основные факторы воспитательного воздействия:**

- Личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, соблюдение спортивного режима, объективности, справедливость в принятии решений);
- Педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- Формирование и укрепление коллектива спортсменов и тренеров, участие всех в деятельности коллектива;
- Создание педагогических и спортивных традиций коллектива;
- Наставничество и шефская работа старших с младшими учащимися;
- Активное моральное стимулирование.

### **Основные направления реализации программы:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры (пионербол, баскетбол, элементы волейбола), развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных

привычек;

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности обучающихся;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми;
- организация и проведение профилактической работы с родителями.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке обучающихся являются: теоретические, практические занятия, тренировочные игры, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия. Теоретические занятия проводятся в форме бесед.

Практические занятия включают в себя общую физическую подготовку. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного развития.

**Игра в жизни ребёнка** - игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью. с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

**Оздоровительное значение подвижных игр:** правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

## **Материально- техническая база для реализации программы**

### **Место проведения:**

– Спортивный зал.

### **Инвентарь:**

1. группа – обучающиеся 5-7 лет,
2. группа - обучающиеся 8-10 лет.  
скамейки, стенка гимнастическая, башня для лазания, гимнастические коврики, маты, качалка-мостик, модуль «Юный строитель», стойки для прыжков, гимнастическое бревно, турник.
3. группа - обучающиеся 11-14 лет, 4 группа - обучающиеся 14-17 лет.  
скамейки, маты, гимнастические коврики, стенка гимнастическая; турник.

## **Кадровое обеспечение программы**

Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования, имеющим высшее или среднее профессиональное педагогическое образование, прошедшим предварительную подготовку (курсы переподготовки или повышения квалификации).

## Список литературы

1. Давыденко М.Н., Никитушкина В.Г. Единая всероссийская спортивная классификация. 2001- 2005 гг.: Часть 1. – М.: Советский спорт, 2002. – 376 с.
2. Ковальчук И.Н. Развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей (концепция и опыт работы). – М.: ГОУ ЦРСДОД, 2002. – 64 с. (Серия: «Библиотечка для педагогов, родителей и детей»).
3. Кошеварова И.А. Программное обеспечение физкультурных занятий для детей 11-15 лет в санаторно-оздоровительном учреждении – М.: ГОУ ДОД ФЦРСДОД, 2005. – 64 с. (Серия «Библиотечка для педагогов, родителей и детей»).
4. Оздоровительная аэробика. 10-11 классы: программа, планирование, разработка занятий / С.Н. Кириченко. – Волгоград: Учитель, 2010. – 95 с.
5. Паршикова Н.В. Методическое пособие по подготовке населения, в том числе по самостоятельной подготовке населения и по подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий: Метод. пособие / Минспорт России, Москва, 2016. – 208с.
6. Правовое регулирование и профилактика злоупотребления психоактивными веществами и пропаганда здорового образа жизни в образовательных учреждениях: материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Белгород, 4 декабря 2009г.) / под.ред. Е.Е. Тонкова. – Белгород: Изд-во БелГУ, 2010. – 404 с.
7. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования. – 21-е изд., перераб. и доп. / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – М. : советский спорт, 2009. – 144 с.:ил.

## Интернет-ресурсы

1. <http://www.rodb-v.ru/news/obyavleniya/zdorovyy-obraz-zhizni-dlya-detey/>
2. [https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye\\_igry\\_dlya\\_detey](https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey)
3. [https://xn--j1ahfl.xn--plai/library/kompleksi\\_uprazhnenij\\_dlya\\_vipolneniya\\_domashnih\\_zadan\\_145\\_409.html](https://xn--j1ahfl.xn--plai/library/kompleksi_uprazhnenij_dlya_vipolneniya_domashnih_zadan_145_409.html)

Разработка и реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Порубежье» регламентируется следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление 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»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 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» (вместе с «СанПин 1.2.3685-21.Санитарные правила и нормы...»);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03 сентября 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

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

- Устав и образовательная программа муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества г.Валуйки» Белгородской области.

## Аттестационный материал

**Тестовое задание «Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ»****1. Что такое здоровье?**

- а) отсутствие болезней;
- б) способность работать долгое время без усталости;
- в) стремление быть лучше всех;
- г) хорошее настроение.

**2. Почему важно соблюдать режим дня?**

- а) чтобы все успевать;
- б) чтобы быть здоровым;
- в) чтобы меньше уставать;
- г) чтобы не ругали родители.

**3. Какие из перечисленных правил являются правилами личной гигиены? а)**

- мыть руки, вернувшись с улицы, после посещения туалета, перед едой;
- б) чистить зубы два раза в день;
- в) своевременно подстригать ногти;
- г) следить за порядком в доме.

**4. Для чего нужно закаляться?**

- а) чтобы укрепить здоровье;
- б) чтобы все завидовали;
- в) чтобы не бояться холода и жары;
- г) чтобы тренировать силу воли.

**5. Что значит «питаться правильно»?**

- а) есть все, что нравится;
- б) есть в одно и то же время; в) есть не менее 4 раз в день;
- г) есть полезную для здоровья пищу.

**6. Почему нужно больше двигаться?**

- а) чтобы быть выносливым, ловким;
- б) чтобы быть быстрее всех;
- в) чтобы хорошо себя чувствовать;
- г) чтобы не болеть.

**Тестовое задание «Техника Безопасности при занятиях ОФП»****1. Занятия по легкой атлетике в школе обычно проводятся**

- а) На спортивной площадке;
- б) В спортивном зале;
- в) В тренажёрном зале.

**2. Отрицательные факторы проведения занятий по легкой атлетике**

- а) Мокрый грунт (пол);
- б) Нахождение в зоне броска во время метания малого мяча или гранаты;
- в) Выполнение упражнений в беге, прыжках и метании без разминки;
- г) все вышеперечисленное.

**3. Типичные травмы для занятий по лёгкой атлетике**

- а) Ушибы;
- б) Растяжения;
- в) Мышечные боли;
- г) Всё вышеперечисленное.

**4. Получили травму, ваши действия**

- а) Сообщите учителю;
- б) Самостоятельно обратитесь к врачу;
- в) Без разрешения уйдёте с урока.

**5. Правильное выполнение бега (30,60,100м) (выберите нужное)**

- а) Бежать по своей дорожке;
- б) Наступать на разделительную полосу дорожки;
- в) Постепенное снижение скорости после пробегания финишной линии;
- г) Резкая остановка на финише.

**6. Требования к спортивной форме**

- а) Грязная обувь;
- б) Спортивная форма стирается 1 раз в 2 недели;
- в) Форма для занятий на улице- короткая, в зале- длинная;
- г) Обувь с гладкой (скользкой) подошвой;
- д) Обувь больше размера ноги на 1-2 размера;
- е) Всё перечисленное правильно;
- ж) Всё перечисленное не правильно

**7. Типичные травмы при занятиях гимнастикой**

- а) Ссадины, потертости и срывы мозолей;
- б) Ушибы и растяжения;
- в) Травмы позвоночника;
- г) Все вышеперечисленные.

**8. Ошибки, ведущие к травмам при занятиях гимнастикой**

- а) Ровно( встык) уложенные маты под снарядами (брусья, перекладина ит.п.);
- б) Маты гимнастические расположены «внахлѣст»;
- в) Выполнение упражнений без разминки;
- г) Достаточная дистанция при выполнении упражнений с предметами;д) Работа на гимнастических снарядах без страховки.

**9. Меры безопасности при проведении подвижных игр**

- а) Строго соблюдать правила игры;
- б) Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;
- в) При падении сгруппироваться;
- г) Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя;д) Всё вышеперечисленное.

**10. Причинами травм на уроках баскетбола могут быть:**

- а) Захваты, перехваты и неудачные финты;
- б) Резкие прыжки и столкновения;
- в) Падения на мокром, скользком полу (на площадке);
- г) Недисциплинированное поведение.

**11. Ошибки, ведущие к травме во время выполнения прыжков в длину с разбега**

- а) Приземление на полусогнутые ноги;
- б) Выполнение без разрешения учителя;
- в) Весь инвентарь( грабли, лопата) брошен в прыжковой яме;
- г) Дождь.

**12. Правильное выполнение метания мяча на дальность**

- а) В специальном секторе;
- б) Не находиться в секторе приземления мяча;
- в) Мокрый снаряд;
- г) Стоять рядом с выполняющим метание;
- д) Передавать снаряд для метания друг другу броском.

## РАССМОТРЕНО

на заседании Педагогического  
совета МБУДО ДДТ г.Валуйки  
Протокол № 1  
от «01» сентября 2023 г.

## УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ДДТ г.Валуйки  
М.С. Козловская  
Приказ №70-од  
от «01» сентября 2023 г.



### Дополнение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Порубежье»

#### Воспитательная деятельность

**Цель:** 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 (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

**Задачи** воспитания по программе:

- формирование и развитие личностного отношения детей к занятиям физкультурно-спортивной направленности;
- приобретение обучающимися опыта поведения, общения, межличностных отношений в составе учебной группы;
- создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Основные **целевые ориентиры воспитания** направлены на формирование:

- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей);
- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- ориентации на осознанный выбор сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности в российском обществе с учетом личных жизненных планов, потребностей семьи, общества;
- уважения к старшим, наставникам;
- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности, сознания ценности культуры, эстетики спорта;
- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта, спортивных достижений;
- стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

## **Формы и методы воспитания**

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

Воспитание личностных качеств и формирование спортивного характера эффективно дополняют основные принципы воспитания: единство воспитания и обучения, воспитание через активную деятельность, единство воспитания и самовоспитания

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в спортивных соревнованиях, показательных выступлениях, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей).

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

Центральным методом воспитательного воздействия, охватывающим сознание, чувства и волю обучающегося являются стимулирующие методы:

- поощрение;
- ситуация успеха;
- одобрение;
- педагогическое требование;
- установка перспективы и т.д.

Различают различные формы воспитания по количеству участников:

- Индивидуальная форма работы с обучающимися включает: беседу, диалог, обмен мнениями. Задача педагога, на основе знания возможностей ребёнка, раскрыть его таланты, обнаружить всё ценное, что присуще его личности и нивелировать то, что мешает обучающемуся лучшим образом проявить себя.
- Групповые формы работы – это создание творческих групп. Роль и место педагога зависят от поставленных целей воспитания, от возрастных особенностей обучающихся. С детьми младшего школьного возраста педагог является ведущим организатором, с обучающимися среднего возраста – может быть рядовым участником и воздействовать личным примером, с ребятами старшего возраста – советчиком, консультантом, участником помощником.

### **Условия воспитания, анализ результатов**

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогу, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей (законных представителей) в процессе реализации программы (отзывы родителей, анкетирование и др.) и после её завершения. Анализ результатов воспитания по программе направлен на получение общего представления о воспитательных

результатах реализации ДООП, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания.

### Календарный план воспитательной работы

<b>№ п/п</b>	<b>Название события, мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события</b>
1	Праздник Дня открытых дверей «Ярмарка творчества»	Сентябрь	Праздник на уровне учреждения	Заметка на сайте учреждения
2	Познавательно-развлекательная программа «Дорога Безопасности»	Октябрь	Мероприятие на уровне учреждения	Заметка на сайте учреждения
3	Флешмоб поздравлений ко Дню Народного единства	Ноябрь	Мероприятие на уровне учреждения	Заметка на сайте учреждения
4	Спортмарафон «Гордость края», посвященный 120-летию со дня рождения Н.Ф.Ватутина	Декабрь	Мероприятие на уровне округа	Заметка на сайте учреждения
5	Лаборатория творчества «Рождества волшебные мгновения...»	Январь	Мастер-класс на уровне учреждения	Фотоотчёт о мастер-классе. Заметка на сайте учреждения
6	Масленичный флешмоб «Парад блинов»	Февраль	Флешмоб на уровне учреждения	Фото- и видеоматериалы
7	Флешмоб «Актив! Здоровье! Позитив!»	Март	Мероприятие на уровне объединения	Фотоотчет
8	Всемирный день здоровья	Апрель	Мероприятие на уровне объединения	Фотоотчёт
9	Акция «Георгиевская ленточка»	Май	Мероприятие на уровне учреждения	Заметка на сайте учреждения