

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЖЕЛЕЗНОГОРСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» июня 2023 г.
Протокол № 6



Утверждена
Приказом ОБПОУ
«Железнодорожный ПК»
от «30» июня 2023 г.
№ 01-04/526

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 15 – 17 лет
Срок реализации: 1 год

**Автор-составитель:
Сорокин Алексей Николаевич,
педагог дополнительного
образования**

г. Железнодорожный, 2023 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии со следующими нормативно правовыми документами:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р.;

- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагога дополнительного образования детей и взрослых»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242);

- Закон Курской области от 09.12.2013 № 121-ЗКО «Об образовании в Курской области»;

- Государственная программа Курской области «Развитие образования в Курской области», утвержденной постановлением Администрации Курской области от 15.10.2013 № 737-па;

- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 г. № 1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;

- Положение об организации и осуществления дополнительного образования студентов в областном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Железногорский политехнический колледж» утвержденное приказом от 22.04.2019г. № 01-04/263-1;

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в областном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Железногорский политехнический колледж» утвержденное приказом от 22.04.2019г. № 01-04/263-1 (с дополнениями и изменениями от 30.06.2023г.);

- Положение о рабочей программе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы утвержденное приказом от 22.04.2019г. № 01-04/263-1.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Актуальность программы. Результатом внедрения программы должно быть увеличение общего числа лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом, объем двигательной активности которых составляет не менее 4 ч в неделю, выявляется необходимость активизации и популяризации самостоятельных занятий физическими упражнениями среди учащейся молодежи.

На сегодняшний день одной из важных проблем современного общества выступает поиск новых форм и технологий физического воспитания современной молодежи, процесс сохранения здоровья и полноценное развитие личности, являются составной частью образовательного процесса.

Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека. Особое значение приобретает

гармонизация двигательной активности и профессионального становления молодого человека в период получения образования, в связи, с чем на сегодняшний день наибольшую популярность завоевывает комплексная система ГТО.

Отличительные особенности программы: данная программа является модифицированной, имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: основы знаний, развитие двигательных способностей, спортивные мероприятия.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля.

Уровень программы: базовый.

Адресат программы: Программа предназначена для обучающихся в возрасте 15-17 лет. Количество детей в группе – 12-15 человек. Условия приема: не имеющие ограничения по здоровью. Набор детей ведется на бесплатной основе.

Объем и срок освоения программы: 240 часов, 1 год.

Режим занятий: два раза в неделю по три академических часа.

Форма обучения: очная.

Формы организации образовательного процесса: занятия групповые.

Особенности организации образовательного процесса

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

- Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении ВФСК ГТО.

Для этой цели используются: рассказ, замечание, указание.

• Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

- Практические методы:
методы упражнений;
соревновательный

1.2. Цель программы

Цель программы – сохранение и укрепление физического и психического здоровья, развитие физических качеств, подготовка к сдаче норм ГТО.

1.3. Задачи программы:

Образовательные:

- формирование жизненно важных двигательных умений;
- повышение общей физической подготовки и укрепление здоровья.

Развивающие:

- развитие двигательной функции, обогащение двигательного опыта.
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, координации и гибкости.

Воспитательные:

- формирование и пропаганда здорового образа жизни;
- формирование нравственного и физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- выработка черт спортивного характера;

1.4. Планируемые результаты программы

Личностные:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите.

Метапредметные:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

Предметные:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов, Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО.

1.5. Содержание программы.

1.5.1. Учебный план

Таблица 1.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	6	3	1	Выполнение упражнений. Тестирование
1.1	Травматизм в спорте, причины	2	0,5	1,5	
1.2	Беседа, инструктаж	2	0,5	1,5	
1.3	Гигиена	2	0,5	1,5	
2	Предупреждение травм	8	2	6	Выполнение упражнений. Обсуждение.
2.1	Врачебный контроль	2	0,5	1,5	
2.2	Беседа	2	0,5	1,5	
2.3	Правила соревнований, места занятий	2	0,5	1,5	

2.4	Оборудование, инвентарь	4	1	3	
2.5	Беседа, контрольное тестирование	2	0,5	1,5	
2.6	Общая физическая подготовка(ОФП)	30	1	29	
2.7	Строевые упражнения.	2	0,5	1,5	
2.8		2	0,5	1,5	
3	ОРУ	36	1	35	Выполнение упражнений.
4	Дыхательная гимнастика.	4	1	3	Выполнение упражнений.В Выполнение контрольных упражнений Беседа
5	Оздоровительная гимнастика	8	1	7	
6	Оздоровительный бег.	14	1	13	
7	Упражнения на развитие общей выносливости,силы,ловкости,быстроты	18	1	17	
8	Специальная физическая подготовка	30	1	29	
9	Основы видов спорта.	2	0,5	1,5	
10	Подвижные игры.	4	1	3	
11	Упражнения на гибкость,ловкость,выносливость	18	1	17	
12	Спортивные игры	16	1	9	
13	Спортивные праздники	4	1	3	
14	Соревнования и конкурсы ,праздники «Здоровья»	6	1	5	Выполнение упражнений.
15	Двухсторонние игры	4	0,5	3,5	
16	Контрольные испытания	2	0,5	1,5	
	Итого часов	240	40	200	

1.5.2. Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой

Тема 2. Комплекс ГТО

Теория: Понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании обучающихся. Виды испытаний (тестов) 6-7 ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

Тема 3. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО

Теория: Понятие - физическая подготовка. Физические качества, средства и методы их развития.

Тема 4. Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО

Практика:

1. Бег на 60 (100) м. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Старт из исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 (100 м)

2. Бег на 1, 2 (3) км. Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50-55с). Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов 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.

3. Подтягивание из вися на высокой перекладине(юноши).

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 вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2 -3 кг для развития силы мышц.

4. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девушки).

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из вися на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

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. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук.

6. 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. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руки

7. 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 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.

Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

8. 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 спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены \. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях.

Упражнения выполняют с установкой на максимальное количество повторений (до прела.)

Метание снаряда на дальность. Броски снаряда в землю (перед собой) хлестким движением кисти. Метание способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или другой «вперёд-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Тема 5. Зачёт по сдаче нормативов

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 1.

№ п/п	Год обучения, уровень, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	2023-2024, Группа №1	14.09.	27.06.	40	80	240	2 раз в неделю по 3 часа (1 час – 45 мин.), 2 перерыва по 10 минут	с 4 по 6 ноября, с 30 декабря по 8 января, с 23 по 25 февраля, с 8 по 10 марта, с 28 апреля по 1 мая, с 9 по 12 мая, 12 июня	устанавливаются согласно календарно-тематическому плану

2.2. Оценочные материалы

Для определения уровня общей физической подготовленности студента

Таблица 3.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160

4	Выносливость	6-ти минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

2.3 Формы аттестации

Текущий контроль успеваемости носит безотметочный характер и предполагает качественную характеристику (оценку) сформированности у обучающихся соответствующих компетенций. Текущий контроль проводится в форме педагогического наблюдения. На итоговом занятии происходит проверка усвоенных теоретических знаний, сформированности практических умений также на основании тестирования физической подготовленности и педагогического наблюдения. Сформированность этих показателей может быть разного уровня.

2.4 Методические материалы

Таблица 4.

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение	Формы учебного занятия	Формы контроля/ аттестации
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Журнал оп ТБ,	Беседа Демонстрация	Пед. наблюдение, анализ выполненной

				работы
2.	Комплекс ГТО	Раздаточный материал, турник, коврик, рулетка, гимнастическая стенка, снаряд для метания.	Беседа Демонстрация	Проверка техники выполнения упражнений
3.	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	Турник, коврик, рулетка, гимнастическая стенка, снаряд для метания.	Беседа Демонстрация Практика	Проверка техники выполнения базовых упражнений
4.	Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО	Турник, коврик, рулетка, гимнастическая стенка, снаряд для метания.	Беседа Демонстрация Практика	Проверка техники выполнения упражнений
5.	Зачёт по сдаче нормативов	Турник, коврик, рулетка, гимнастическая стенка, снаряд для метания.	Беседа Практика	Сдача нормативов по разделу

2.5 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал, спортивный инвентарь, оборудование.

Оборудование:

- Стенка гимнастическая
- Перекладина
- Скамейка гимнастическая
- Коврик гимнастический
- Гимнастические маты
- Аптечка медицинская
- Скакалка
- Секундомер
- Гранаты для метания
- Мячи
- Рулетка измерительная

Информационное обеспечение

Основные источники:

1. Барчуков И.С. физическая культура и физическая подготовка: Учебник советский спорт, 2013.-431 стр.
2. Виноградов П.А. Физическая культура и спорт в РФ в цифрах (2000-2012г.): Советский спорт 2013.- 186 стр.
3. Майфат, С.П. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте [Текст] / С.П. Майфат, С.Н. Малафеева. - Екатеринбург, 2003. - 131 стр.
4. Ширковец, Е.А. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта[Текст] / Е.А. Ширковец, Б.Н. Шустин // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.
5. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта [Текст]: учебник/ В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
6. Общая физическая подготовка, Знать и уметь, Гришина Ю.И., 2014
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2014 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.
8. Королев. - М.: Мир атлетов, 2003. - 417 с.

Интернет ресурсы

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
5. <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация

6. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики

7. <http://lib.sportedu.ru/Press/ТПФК/> - научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»

8. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> - научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировки».

Кадровое обеспечение

Таблица 5.

Должность	Образование	Специальная подготовка	Категория педагога	Прочее
Педагог дополнительного образования (физическая культура)	Базовое профильное образование	Курсы повышения квалификации и не реже одного раза в 3 года	Не имеет значения	Иметь способность к инновационной педагогической деятельности

2.6. Рабочая программа воспитания

Цель – создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме, создание условий для развития у обучающихся мотивации к познанию, обучению, самоуправлению, ведению ЗОЖ, формирование гражданской позиции и профориентации.

Формы и содержание деятельности, особенности.

Программа дополнительного образования детей «Общая физическая подготовка» предназначена для обучающихся 15-17 лет.

Программа направлена на стимулирование детей к активному участию в процессе своего личностного и профессионального роста, ведению здорового образа жизни, укрепления здоровья.

Формы работы с обучающимися – индивидуальные, групповые, индивидуально- групповые.

Работа с коллективом обучающихся

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности,
- самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, спортивного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;

Работа с родителями

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

Планируемые результаты

Ожидаемые результаты воспитания – это те изменения в личностном развитии учащихся, которые получены в ходе реализации рабочей программы воспитания:

- приобщение учащихся к правилам и нормам поведения в обществе;
- готовность учащихся к ответственному профессиональному выбору, понимание своего профессионального будущего;
- развитие социально-значимых качеств и компетенций личности: коммуникативность, работа в команде, эмоциональный интеллект/
- активное участие в социально - значимой деятельности.

Оценка результатов воспитания осуществляется с помощью наблюдения, в том числе уровня сформированности востребованных компетенций.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 6.

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения (на базе «Железногорского ПК»)	Ответственный
1.	День знаний	очная	01.09.2023	Педагог дополнительного образования
2.	День солидарности в борьбе с терроризмом	очная	12.09.02023	Педагог дополнительного образования
3.	День учителя	очная	05.10.2023	Педагог дополнительного образования
4.	23 февраля	очная	22.02.2024	Педагог дополнительного образования
5.	8 марта	очная	06.03.2024	Педагог дополнительного образования
6.	1 апреля (день смеха)	очная	01.04.2024	Педагог дополнительного образования
7.	Первомай	очная	29.04.2024	Педагог дополнительного образования
8.	День победы	очная	07.05.2024	Педагог дополнительного образования
9.	День здоровья	очная	20.06.2024	Педагог дополнительного образования

2.7. Список литературы

1. Сборник нормативно-правовых документов Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГБОУ «Балтийский берег» 2019
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2019
3. И.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.Л. Странко. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. 2019.
4. В.Т. Назаров. Движение спортсмена. 2017.
5. В.Б. Попов. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. 2020.
6. В.И. Дубровский. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов.
7. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2019.
8. А.Л. Попов . Спортивная психология. 2017.
9. С.С. Чернов. Игровые методы на начальных этапах подготовки бегунов на выносливость. 2019.
10. Джо Вайдер «Система строительства тела». - Изд. «Физкультура и спорт», 1991.

Список литературы для обучающихся:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. — М., 2017.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.- М., 2017.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009))

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма/ тип занятия	Место проведения
1.	14.09		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, Знакомство с группой	3	Теоретическое	Спортивный зал (стадион)
2.	19.09		Понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании обучающихся. Виды испытаний (тестов) 6-7 ступени комплекса ГТО.	3	Комбинированное	Спортивный зал (стадион)
3.	21.09		Понятие - физическая подготовка. нормативные требования ГТО.	3	Комбинированное	Спортивный зал (стадион)
4.	26.09		Физические качества, средства и методы их развития.	3	Комбинированное	Спортивный зал (стадион)
5.	28.09		Специально-беговые упражнения. Учебная игра в мини-волейбол.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
6.	03.10		Челночный бег 3x10м., 10x10м.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
7.	05.10		Прыжок в длину с места. Круговая тренировка по ОФП.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
8.	10.10		Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
9.	12.10		Передача и прием волейбольного мяча сверху на технику.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
10.	17.10		Круговая тренировка по ОФП.	3	Практическое	Спортивный зал

						(стадион)
11.	19.10		Прием и передача волейбольного мяча снизу на технику.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
12.	24.10		Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
13.	26.10		Подача волейбольного мяча на технику.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
14.	31.10		Комплекс упражнений ОФП на развитие выносливости.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
15.	02.11		Комплекс упражнений ОФП на развитие быстроты и силы	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
16.	07.11		Круговая тренировка по ОФП.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
17.	09.11		Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
18.	14.11		Учебная игра в волейбол на технику	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
19.	16.11		Комплекс упражнений ОФП на развитие координации	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
20.	21.11		ОРУ без предметов. Развитие силы, выносливости.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
21.	23.11		Личная гигиена, способы закаливания, режим, питание спортсменов.	3	Теоретическое	Спортивный зал (стадион)
22.	28.11		Бросок в кольцо с движения. Броски мяча с точек.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
23.	30.11		Комплексы упражнений с гантелями и с обручем	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
24.	05.12		Жонглирование, передача и ловля баскетбольного мяча на месте и в движении.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
25.	07.12		Развитие силовых качеств. Сгибание рук в упоре лежа.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
26.	12.12		Комплекс упражнений ОФП на	3	Практическое	Спортивный зал

			развитие ловкости. Ведение баскетбольного мяча на технику			(стадион)
27.	14.12		Развитие скоростно-силовых качеств. Броски баскетбольного мяча с близкой дистанции на технику.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
28.	19.12		Комплексы упражнений с гантелями и с обручем	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
29.	21.12		Развитие скоростно-силовых качеств. Штрафной бросок баскетбольного мяча.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
30.	26.12		Развитие силовых качеств. Подтягивания	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
31.	28.12		Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
32.	09.01		Развитие скоростно силовой выносливости. Челночный бег 10x10	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
33.	11.01		Правила игры в волейбол. Действия игроков в защите. Учебная игра.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
34.	16.01		ОРУ с гантелями; развитие силы, выносливости.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
35.	18.01		Работа на тренажёрах; развитие выносливости, скоростно-силовой подготовки.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
36.	23.01		Развитие специальной выносливости. Много скоки.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
37.	25.01		ОРУ без предметов. Развитие силы, выносливости.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
38.	30.01		Развитие силовых качеств. Сгибание рук в упоре лежа	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
39.	01.02		Техника защитных действий против игрока с мячом и без	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)

			мяча.			
40.	06.02		Комплексы упражнений с гантелями и с обручем, со скакалкой.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
41.	08.02		Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
42.	13.02		ОРУ без предметов. Развитие силы, скорости.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
43.	15.02		Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
44.	20.02		Комплекс упражнений ОФП на развитие прыгучести.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
45.	22.02		Круговая тренировка по ОФП.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
46.	27.02		Развитие силовых качеств. Сгибание рук в упоре лежа	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
48.	29.02		Комплекс упражнений ОФП на развитие гибкости	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
49.	05.03		Развитие силовых качеств. Подтягивания.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
50.	07.03		ОРУ с гантелями; развитие силы, выносливости.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
51.	12.03		Развитие специальной выносливости. Учебная игра в мини-баскетбол.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
52.	14.03		Развитие силовых качеств. Сгибание рук в упоре лежа	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
53.	19.03		Развитие скоростно силовой выносливости. Челночный бег 10х10	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
54.	21.03		Комплекс упражнений ОФП на развитие гибкости.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
55.	26.03		ОРУ с гантелями; развитие силы, выносливости.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)

56.	28.03		Комплексы упражнений с гантелями и с обручем, со скакалкой.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
57.	02.04		Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
58.	04.04		ОРУ без предметов. Подъем туловища из положения лежа.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
59.	09.04		Пробегание отрезков 30м. с максимальной скоростью. Бег 400 м.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
60.	11.04		Круговая тренировка по ОФП.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
61.	16.04		Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
62.	18.04		Прыжок в длину с места. Круговая тренировка по ОФП.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
63.	23.04		Развитие силовых качеств. Сгибание рук в упоре лежа	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
64.	25.04		Пробегание отрезков 15м., 30м. с максимальной скоростью. Бег 1000 м.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
65.	02.05		Круговая тренировка по ОФП.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
66.	07.05		ОРУ с гантелями; развитие силы, выносливости.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
67.	14.05		Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
68.	16.05		Пробегание отрезков 30м., 60м. с максимальной скоростью. Бег 1000 м.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
69.	21.05		ОРУ с гантелями; развитие силы, выносливости.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
70.	23.05		Развитие скоростно силовой выносливости. Челночный бег	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)

			10x10			
71.	28.05		Комплекс упражнений ОФП на развитие прыгучести. Прыжок в длину	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
72.	30.05		Развитие силовых качеств. Подтягивания	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
73.	04.06		Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
74.	06.06		Комплекс упражнений ОФП. Подъем туловища из положения лежа	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
	11.06		Пробегание отрезков 30м., 60м. Бег 1500 м.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
75.	13.06		Комплекс упражнений ОФП на развитие прыгучести. Прыжок в длину	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
76.	18.06		Комплексы упражнений с гантелями, с обручем, со скакалкой.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
77.	19.06		Развитие силовых качеств. Подтягивания, отжимания.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
78.	20.06		Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин.	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
79.	25.06		Круговая тренировка по ОФП. Сдача контрольных нормативов	3	Практическое	Спортивный зал (стадион)
80.	27.06		Контрольное занятие. Подведение итогов года	3	Контрольное	Спортивный зал (стадион)

Итого: 240 часов

Порядок изучения отдельных тем, формы занятия и промежуточного контроля, мероприятия за рамками учебного плана могут быть изменены в зависимости от условий обучения (активированные дни, карантин), интересов детей (внеплановое участие в конкурсах). Неизменным остается общий объем программы.