

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета

Протокол № 1

от «24» 09 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 144 от «24» 09 2022 г.

Директор ГБНОУ ДУМ СПб



Н.В. Судденкова

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Юный атлет»**

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 14–22 года

Разработчик:

Ларькин Алексей Иванович,
педагог дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО

Методическим советом

протокол № 1 от 26.08.22

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебный план	9
Календарный учебный график	10
Рабочая программа.....	11
Оценочные и методические материалы	20
Рабочая программа воспитания	22

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст.2 п.9; с изменениями, вст. в силу 25.07.2022);
- Паспорта федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол № 3);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии воспитания в Российской Федерации»;

Федерации на период до 2025 года»;

– Распоряжения Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга;

– Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– Устава Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения Дворца учащейся молодежи Санкт-Петербурга;

– Лицензии ГБНОУ ДУМ СПб на образовательную деятельность и других локальных актов учреждения;

– Программы воспитания ГБНОУ ДУМ СПб (Рабочая программа воспитания) на период до 2024 года.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы:

Актуальность программы обусловлена одной из приоритетных целей ФГКОУ СПб СВУ МВД России – становление и формирование личности обучающегося, ориентированной на здоровый образ жизни, а также подготовка обучающихся к службе в органах внутренних дел и поступлению на обучение в образовательные организации высшего образования МВД России.

Адресат программы: учащиеся в возрасте от 14 до 22 лет.

Программа имеет общекультурный уровень.

Объем и срок освоения программы: дополнительная общеразвивающая программа «Юный атлет» рассчитана на 1 год обучения (216 часов в год, 6 часа в неделю (3 раза по 2 часа).

Организация образовательного процесса данной программы возможна с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Темы занятий могут быть изменены или скорректированы в соответствии с новыми вызовами времени или новыми технологиями и тенденциями в образовании, а также эпидемиологической обстановкой.

Цель программы:

- формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- подготовка воспитанников к сдаче дополнительного вступительного испытания по физической подготовке при поступлении в образовательные организации высшего образования МВД России.

Задачи программы:

Обучающие:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- способствовать повышению физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной общеприкладной и спортивно-рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

Развивающие:

- создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;

Воспитательные:

- соблюдение гигиены физкультурной деятельности, профилактика травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- ориентировать на дальнейшее прохождение службы в органах внутренних дел.

Условия реализации программы: данная образовательная программа рассчитана на 1 год обучения и предназначена для учащихся в возрасте 14-22 лет. Количество учащихся первого года обучения – не менее 15 человек.

Условия набора: для обучения по данной программе принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, что должно быть подтверждено медицинской справкой, согласно Уставу учреждения и соответствующим локальным актам. В период формирования группы проводится собеседование для определения начальных навыков и умений.

Кадровое обеспечение: обучение по данной программе может осуществлять один педагог.

Материально-техническое обеспечение: игровой спортивный зал, оборудованный тренажерный зал, школьный стадион.

Особенности организации образовательного процесса: программа является дифференцированной. В то же время занятия по программе имеют общую тематическую направленность, что позволяет проводить их одновременно со всеми учащимися в едином коллективе, разновозрастном по составу. Спиральный принцип построения программы предполагает усложнение заданий в соответствии с возрастными особенностями учащихся, степенью освоения ими программного материала, а также сформированности у них практических умений и навыков.

Программа является вариативной, и может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей учащихся, государственных праздников и выходных дней.

Формы и режим занятий: занятия могут быть групповыми, индивидуально-групповыми, индивидуальными (тренировочные занятия, беседы, тестирование, замер антропометрических изменений) и могут проходить в форме участия в выставках, конкурсах, фестивалях и др., согласно учебному плану работы, плану работы ГБНОУ Дворца учащейся молодежи, мероприятий, организованных комитетом по образованию Санкт-Петербурга и социальными партнерами учреждения.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, 6 часов в неделю, 216 часов в год.

Возможно изменение количества часов, в связи с изменением расписания, режима занятий и уровнем интенсивности освоения программы учащимися.

При реализации программы количество часов в году обучения не меняется. Возможно, некоторое изменение пропорций учебного времени, отводимого на освоение тех или иных тем, в зависимости от успеваемости учащихся в объединении, от скорости усвоения программного материала.

Планируемые результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы:

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- овладевать универсальными предпосылками учебной деятельности — умениями работать по правилу и по образцу, слушать педагога и выполнять его инструкции;
- способность управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений;
- соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения.

Предметные:

- овладевшие необходимыми умениями и навыками по программе в соответствии с поставленными задачами;
- освоившие опыт специфической деятельности по получению нового знания, его - преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или предметные компетенции.

Ожидаемые результаты обучения

по окончании обучения учащийся будет

Знания:

- правила пожарной безопасности;
- историю развития атлетизма в России;
- история развития лёгкой атлетики в России;
- правила страховки и самостраховки;
- санитарно-гигиенические требования;
- гигиена, закаливание, режим дня, питание;
- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- об анатомическом строении человека;
- как формировать осанку с помощью отягощений;
- физиология спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методика планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- оборудование мест занятий и инвентарь.

Умения:

- составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- управлять своими эмоциями;
- выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- технически правильно выполнять упражнения из атлетической гимнастики лёгкой атлетики.

Развить качества личности:

- воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- повысить общую и специальную выносливость учащихся.
- развить коммуникабельность учащихся, умение работать и жить в коллективе.
- развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Контроль и оценка успеваемости: входной контроль, промежуточный контроль итоговый контроль, тестовые упражнения.

Учебный план 1 года обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, медицинский допуск занимающихся.	2	0	2	тестирование
2.	Лёгкая атлетика.	10	104	114	контрольные испытания
3.	Гимнастика с элементами акробатики и атлетическая подготовка.	6	92	98	контрольные испытания
4.	Итоговое занятие	0	2	2	контрольные испытания
	Итого:	18	198	216	



УТВЕРЖДЕН
Приказом № _____ от _____
Директор ГБНОУ ДУМ СПб
Е.В. Судденкова

Календарный учебный график

Год обучения, педагог	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 гр. – 1 год Ларькин А.И.	16.09.2022	25.05.2023	36	216	3 раза в неделю 6 часов

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета

Протокол № 1
от «2» 09 2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 49 от «2» 09 2022г.

Директор БНОУ ДУМ СПб

Н.В. Судденкова



Рабочая программа

«Юный атлет»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 14–22 года

Разработчик:

Ларькин Алексей Иванович,
педагог дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО

Методическим советом

протокол № 1 от 26.08.22

Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения: Программа является дифференцированной. В то же время занятия по программе имеют общую тематическую направленность, что позволяет проводить ее одновременно со всеми учащимися в едином коллективе, разновозрастном по составу. Спиральный принцип построения программы предполагает усложнение заданий в соответствии с возрастными особенностями учащихся, степенью освоения ими программного материала, а также сформированности у них практических умений и навыков.

Программа является вариативной, и может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей учащихся, государственных праздников и выходных дней.

Задачи программы 1 года обучения:

Обучающие:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- способствовать повышению физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной общеприкладной и спортивно-рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

Развивающие:

- создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;

Воспитательные:

- соблюдение гигиены физкультурной деятельности, профилактика травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- воспитание моральных и волевых качеств;

- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- ориентировать на дальнейшее прохождение службы в органах внутренних дел.

Содержание базовых тем 1 года обучения:

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ (2 часа)

Теория.

Цели и задачи обучения;
Требования техники безопасности на занятиях;
Краткое сведение о физической культуре;
История атлетической гимнастики, лёгкой атлетики;
Медицинский допуск учащихся.

2. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (114 часов)

Теория.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль;
Нормативные требования испытаний всероссийского комплекса «ГТО»;
Наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств — выносливости;
Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика.

Бег на короткие дистанции и эстафетный бег;
Беговая разминка;
Подводящие упражнения для подготовки бега на короткие дистанции;
Легкоатлетические эстафеты;
Тестирование бега на 100м. и 60 м.;
Метание гранаты;
Техника выполнения метания легкоатлетического снаряда на точность и дальность, с места и с разбега;
Подводящие упражнения для подготовки бега на средние дистанции;
Тестирование бега на 1000м.;
Равномерный гладкий бег на заданную дистанцию;
Тренировка дыхания, постановка стопы, работа рук, распределение сил на дистанции. Подводящие упражнения для подготовки бега на средние дистанции;
Тактика бега на 3000 м. в зависимости от рельефа и грунта, распределение сил, тактика лидирования, равномерный бег, ускорение с хода, расслабление мышц в беговом шаге;
Тестирование бега на 3000м.;
Тестирование прыжка в длину с места и челночного бега 10X10 м.

Применение прыжковых упражнений для развития физических качеств;

3. ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (98 ЧАСОВ)

Теория.

Сведения о строении и функции организма;

Методика тренировки атлетов;
Психологическая подготовка атлетов.

Практика.

Выполнение гимнастических упражнений и комбинаций;

Подтягивания на перекладине;

Поднимание ног к перекладине;

Подъем переворотом, подъем силой, мах дугой, соскок махом назад;

Комбинированное упражнение на перекладине;

Гимнастические упражнения и комбинации, сгибание и разгибание рук в упоре, размахивания в упоре, подъем силой в сед ноги врозь из упора лежа на руках сзади ноги врозь, соскок махом вперед-вправо с поворотом налево;

Лазание по канату с помощью ног и без помощи ног. Лазание по канату «ноги углом врозь»;

Акробатические упражнения и комбинации, упражнения в равновесии;

Акробатические упражнения: стойка на голове силой, кувырок вперед прыжком через препятствие, кувырок назад в стойку на руках, стойка на руках с помощью. Акробатические упражнения в парах;

Комплексное акробатическое упражнение;

Комплексно-силовое упражнение: 30 сек.- подъем туловища, 30 сек – сгибания-разгибания рук в упоре лежа;

Упражнения со свободными весами: со штангой, гирей и гантелями;

Упражнения на силовых тренажерах;

Выполнение гимнастических упражнений прикладного характера: прыжки со скакалкой; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

4. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ (2 ЧАСА)

Практика.

Оценка общей физической подготовки по трем физическим упражнениям, по одному на силу (подтягивание из виса на высокой перекладине), быстроту (бег 100м) и выносливость (бег 1000м).

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(Ларькин А.И., группа № 1, 1 год обучения)

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	группа № 1, 1 год обучения	
			Планируемая дата	Фактическая дата
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ при проведении занятий в тренажёрном зале. Медицинский допуск	2	16.09.2022	
2.	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции и эстафетный бег. Метания мяча и гранаты	2	20.09.2022	
3.	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции и эстафетный бег. Метания мяча и гранаты	2	22.09.2022	
4.	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции и эстафетный бег. Метания мяча и гранаты	2	23.09.2022	
5.	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции и эстафетный бег. Метания мяча и гранаты	2	27.09.2022	
6.	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции и эстафетный бег. Метания мяча и гранаты	2	29.09.2022	
7.	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции и эстафетный бег. Метания мяча и гранаты	2	30.09.2022	
8.	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции и эстафетный бег. Метания мяча и гранаты	2	04.10.2022	
9.	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции и эстафетный бег. Метания мяча и гранаты	2	06.10.2022	
10.	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции и эстафетный бег. Метания мяча и гранаты	2	07.10.2022	
11.	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции и эстафетный бег. Метания мяча и гранаты	2	11.10.2022	
12.	Легкая атлетика: Бег на средние дистанции	2	13.10.2022	
13.	Легкая атлетика: Бег на средние дистанции	2	14.10.2022	
14.	Легкая атлетика: Бег на средние дистанции	2	18.10.2022	
15.	Легкая атлетика: Бег на средние дистанции	2	20.10.2022	

16.	Легкая атлетика: Бег на средние дистанции	2	21.10.2022	
17.	Легкая атлетика: Бег на средние дистанции	2	25.10.2022	
18.	Легкая атлетика: Бег на средние дистанции	2	27.10.2022	
19.	Легкая атлетика: Бег на средние дистанции	2	28.10.2022	
20.	Легкая атлетика: Бег на длинные дистанции и кроссовый бег	3	01.11.2022	
21.	Легкая атлетика: Бег на длинные дистанции и кроссовый бег	3	03.11.2022	
22.	Легкая атлетика: Бег на длинные дистанции и кроссовый бег	3	08.11.2022	
23.	Легкая атлетика: Бег на длинные дистанции и кроссовый бег	3	10.11.2022	
24.	Легкая атлетика: Бег на длинные дистанции и кроссовый бег	3	11.11.2022	
25.	Легкая атлетика: Бег на длинные дистанции и кроссовый бег	3	15.11.2022	
26.	Легкая атлетика: Бег на длинные дистанции и кроссовый бег	3	17.11.2022	
27.	Легкая атлетика: Бег на длинные дистанции и кроссовый бег	3	18.11.2022	
28.	Легкая атлетика: Прыжок в длину. Челночный бег	3	22.11.2022	
29.	Легкая атлетика: Прыжок в длину. Челночный бег	3	24.11.2022	
30.	Легкая атлетика: Прыжок в длину. Челночный бег	3	25.11.2022	
31.	Легкая атлетика: Прыжок в длину. Челночный бег	3	29.11.2022	
32.	Гимнастика: Упражнения на перекладине	2	01.12.2022	
33.	Гимнастика: Упражнения на перекладине	2	02.12.2022	
34.	Гимнастика: Упражнения на перекладине	2	06.12.2022	
35.	Гимнастика: Упражнения на перекладине	2	08.12.2022	
36.	Гимнастика: Упражнения на брусках и канате	2	09.12.2022	
37.	Гимнастика: Упражнения на брусках и канате	2	13.12.2022	
38.	Гимнастика: Упражнения на брусках и канате	2	15.12.2022	
39.	Гимнастика: Упражнения на брусках и канате	2	16.12.2022	
40.	Гимнастика: Акробатика и	2	20.12.2022	

	комплексно-силовое упражнение			
41.	Гимнастика: Акробатика и комплексно-силовое упражнение	2	22.12.2022	
42.	Гимнастика: Акробатика и комплексно-силовое упражнение	2	23.12.2022	
43.	Гимнастика: Акробатика и комплексно-силовое упражнение	2	27.12.2022	
44.	Гимнастика: Акробатика и комплексно-силовое упражнение	2	29.12.2022	
45.	Атлетические упражнения (со свободными весами и на тренажёрах)	2	30.12.2022	
46.	Инструктаж по ТБ. Атлетические упражнения (со свободными весами и на тренажёрах)	2	10.01.2023	
47.	Атлетические упражнения (со свободными весами и на тренажёрах)	2	12.01.2023	
48.	Атлетические упражнения (со свободными весами и на тренажёрах)	2	13.01.2023	
49.	Атлетические упражнения (со свободными весами и на тренажёрах)	2	17.01.2023	
50.	Атлетические упражнения (со свободными весами и на тренажёрах)	2	19.01.2023	
51.	Атлетические упражнения (со свободными весами и на тренажёрах)	2	20.01.2023	
52.	Атлетические упражнения (со свободными весами и на тренажёрах)	2	24.01.2023	
53.	Атлетические упражнения (со свободными весами и на тренажёрах)	2	26.01.2023	
54.	Атлетические упражнения (со свободными весами и на тренажёрах)	2	27.01.2023	
55.	Атлетические упражнения (со свободными весами и на тренажёрах)	2	31.01.2023	
56.	Атлетические упражнения (со свободными весами и на тренажёрах)	2	02.02.2023	
57.	Атлетические упражнения (со свободными весами и на тренажёрах)	2	03.02.2023	
58.	Атлетические упражнения (со	2	07.02.2023	

	свободными весами и на тренажёрах)			
59.	Атлетические упражнения (со свободными весами и на тренажёрах)	2	09.02.2023	
60.	Атлетические упражнения (со свободными весами и на тренажёрах)	2	10.02.2023	
61.	Гимнастика: Упражнения на брусьях и канате	2	14.02.2023	
62.	Гимнастика: Упражнения на брусьях и канате	2	16.02.2023	
63.	Гимнастика: Упражнения на брусьях и канате	2	17.02.2023	
64.	Гимнастика: Упражнения на брусьях и канате	2	21.02.2023	
65.	Гимнастика: Упражнения на брусьях и канате	2	24.02.2023	
66.	Гимнастика: Упражнения на перекладине	2	28.02.2023	
67.	Гимнастика: Упражнения на перекладине	2	02.03.2023	
68.	Гимнастика: Упражнения на перекладине	2	03.03.2023	
69.	Гимнастика: Упражнения на перекладине	2	07.03.2023	
70.	Гимнастика: Упражнения на перекладине	2	09.03.2023	
71.	Гимнастика: Акробатика и комплексно-силовое упражнение	2	10.03.2023	
72.	Гимнастика: Акробатика и комплексно-силовое упражнение	2	14.03.2023	
73.	Гимнастика: Акробатика и комплексно-силовое упражнение	2	16.03.2023	
74.	Гимнастика: Акробатика и комплексно-силовое упражнение	2	17.03.2023	
75.	Гимнастика: Акробатика и комплексно-силовое упражнение	2	21.03.2023	
76.	Гимнастика: Акробатика и комплексно-силовое упражнение	2	23.03.2023	
77.	Легкая атлетика: Прыжок в длину. Челночный бег	2	24.03.2023	
78.	Легкая атлетика: Прыжок в длину. Челночный бег	2	28.03.2023	
79.	Легкая атлетика: Прыжок в длину. Челночный бег	2	30.03.2023	
80.	Легкая атлетика: Прыжок в длину. Челночный бег	2	31.03.2023	
81.	Легкая атлетика: Прыжок в длину.	2	04.04.2023	

	Челночный бег			
82.	Легкая атлетика: Бег на длинные дистанции и кроссовый бег	2	06.04.2023	
83.	Легкая атлетика: Бег на длинные дистанции и кроссовый бег	2	07.04.2023	
84.	Легкая атлетика: Бег на длинные дистанции и кроссовый бег	2	11.04.2023	
85.	Легкая атлетика: Бег на длинные дистанции и кроссовый бег	2	13.04.2023	
86.	Легкая атлетика: Бег на длинные дистанции и кроссовый бег	2	14.04.2023	
87.	Легкая атлетика: Бег на средние дистанции	2	18.04.2023	
88.	Легкая атлетика: Бег на средние дистанции	2	20.04.2023	
89.	Легкая атлетика: Бег на средние дистанции	2	21.04.2023	
90.	Легкая атлетика: Бег на средние дистанции	2	25.04.2023	
91.	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции и эстафетный бег. Метания мяча и гранаты	2	27.04.2023	
92.	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции и эстафетный бег. Метания мяча и гранаты	2	28.04.2023	
93.	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции и эстафетный бег. Метания мяча и гранаты	2	02.05.2023	
94.	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции и эстафетный бег. Метания мяча и гранаты	2	04.05.2023	
95.	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции и эстафетный бег. Метания мяча и гранаты	2	05.05.2023	
96.	Гимнастика: Упражнения на перекладине	2	11.05.2023	
97.	Гимнастика: Упражнения на перекладине	2	12.05.2023	
98.	Гимнастика: Упражнения на перекладине	2	16.05.2023	
99.	Легкая атлетика: Прыжок в длину. Челночный бег	2	18.05.2023	
100.	Легкая атлетика: Бег на длинные дистанции и кроссовый бег	2	19.05.2023	
101.	Гимнастика: Упражнения на брусках и канате	2	23.05.2023	
102.	Итоговое занятие. Гимнастика: Упражнения на брусках и канате	2	25.05.2023	
	ИТОГО:	216		

**Оценочные и методические материалы
Учебно-методический комплекс**

№п/п	Компоненты учебно-методического комплекса	Для педагога	Для родителей и учащихся
1. Учебные и методические пособия			
1.1.	Информационно-справочные материалы	1. Инструкции: • должностная инструкция педагога д/о; • инструкция по ТБ ИОТ-067-2017, ИОТ-094-2017; инструкция для преподавателей по проведению инструктажа по охране труда • инструкция по обеспечению безопасности образовательного процесса обучающимися в ГБНОУ ДУМ СПб	1.
2. Материалы по психолого-педагогическому сопровождению учащихся			
Методики психолого-педагогической диагностики личности:			
2.1.	Тесты		
2.2.	Анкеты	1.Выявление уровня самооценки учащихся	
2.3.	Диагностические карты		
2.4.	Методики	Методика оценки общей одаренности Карта одаренности	
3. Материалы по работе с детским коллективом			
3.1.	Методики педагогической диагностики коллектива:	Критерии развития личности учащихся	

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте РФ».
3. Постановление Правительства РФ от 19.06.2012 № 607 (ред. от 28.08.2018) «О Министерстве спорта Российской Федерации».

Литература:

1. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.Н. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. [Текст] / П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов. – М.: Просвещение.
2. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I - XI классов. / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2013.
3. В.И. Лях. Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура 10-11 класс». Просвещение, 2017.

4. А.Ю. Патрикеев. Рабочая программа по физической культуре. 10-11 класс. ВАКО, 2017.
5. Погадаев Г.И. Книга для учителя 10-11. – М.: Дрофа, 2015.
6. Озолина Г.Г., Воронкина В.И. Лёгкая Атлетика – М.: Физкультура и спорт, 1979.
7. <https://infourok.ru/material.html?mid=188026> – Сайт ИНФОУРОК (дата обращения 22.09.2022).
8. Ломан Б. Бег, Прыжки, Метания – М.: Физкультура и Спорт, 1985.
9. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников – М.: Просвещение, 1991.
10. Воробьёв А.Н., Сорокин Ю.Ш. Анатомия силы – Т.: ФИС, 1980.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
Протокол № 1
от «24» 09 20 22 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 12 от «24» 09 2022 г.
Директор ГБНОУ ДУМ СПб
Н.В. Судденкова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ
«Юный атлет»**

на 2022/2023 учебный год

Возраст обучающихся: 14–22 года

Разработчик:
Ларькин Алексей Иванович,
педагог дополнительного образования

Введение

Рабочая программа воспитания объединения является составляющей частью Программы воспитания ГБНОУ Дворца учащейся молодежи Санкт-Петербурга (Рабочей программы воспитания) на период до 2024 года, утвержденной Приказом от 04.06.2021 № 340-п «Об утверждении Программы воспитания ГБНОУ ДУМ СПб на период до 2024 года» (далее – Программа воспитания).

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы Дворца учащейся молодежи Санкт-Петербурга:

- в процессе реализации дополнительных общеобразовательных программ в соответствии с тематическим наполнением рабочих программ;
- в рамках реализации культурно-просветительских и образовательных проектов.

Основные цели и задачи Рабочей программы воспитания:

- воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций;
- создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
- формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среды.

Для достижения поставленных целей будут решаться следующие задачи:

Гражданско-патриотическое воспитание:

- сформировать патриотические чувства и сознание учащихся на основе исторических ценностей и роли России в судьбах мира;
- способствовать процессу сохранения и развития чувства гордости за свою страну, город, образовательное учреждение, семью;
- способствовать процессу воспитания личности гражданина – патриота Родины, способного встать на защиту государственных интересов;
- воспитать любовь к родному городу, Родине, её истории, культуре, традициям;
- способствовать изучению истории своей семьи, образовательного учреждения, района, города, культуры народов мира, своей страны;
- способствовать развитию чувства ответственности и гордости за достижения страны;

- сформировать толерантность, чувство уважения к другим народам, их традициям.

Нравственное и духовное воспитание:

- сформировать у учащихся нравственную культуру миропонимания;
- способствовать формированию у учащихся осознанного отношения к нравственному опыту прошлого и будущего, своей роли в нем;
- воспитать доброе отношение к родителям, к окружающим людям, сверстникам;
- воспитать добросовестное отношение к своим обязанностям, к самому себе, к порученному делу.
- сформировать у учащихся представления об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства.

Воспитательная среда:

- определить круг реальных учебных возможностей учащегося и зону его ближайшего развития;
- создать условия для продвижения учащихся в интеллектуальном развитии;
- сформировать интеллектуальную культуру учащихся, развивать их кругозор и любознательность.
- сформировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья, неприятия вредных и опасных для здоровья привычек;
- ознакомить учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению физического и психического здоровья;
- способствовать формированию навыков грамотного поведения в условиях мегаполиса, соблюдения правил дорожного движения;
- сформировать у учащихся общеобразовательных учреждений представления о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство»;
- способствовать развитию опыта противостояния таким явлениям, как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм» (например, на этнической, религиозной, спортивной, культурной или идейной почве).

Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений:

- сформировать у учащихся правовую культуру, представления об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формировать электоральную культуру.
- сформировать у учащихся ценностные представления об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

Экологическое воспитание:

- расширить знания по экологии, географии, истории;
- способствовать интеллектуальному и духовно-нравственному развитию учащихся;
- расширить знания об окружающем мире;
- развить творческую, познавательную и созидательную активность;
- укрепить здоровье, воспитать физическую культуру в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;
- воспитать патриотизм посредством занятий по краеведению;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты:

- у учащихся сформируется представление о понятиях основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества;
- у учащихся сформируется понимание смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей;
- у учащихся сформируется представление об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства;
- учащиеся научатся мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни;
- сформируется представление о значимости физического и психического здоровья человека, понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; о правилах безопасного поведения учащихся на улице и дорогах.
- у учащихся сформируется представление о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», развитие опыта противостояния таким явлениям как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм»;
- создадутся условия для проявления учащимися в объединениях инициативы и самостоятельности, искренности и открытости в реальных жизненных ситуациях, развитие интереса к внеурочной деятельности;
- у учащихся сформируются представления о правовой культуре, представления об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формирование электоральной культуры;
- у учащихся сформируются представления о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.
- у учащихся сформируются дополнительные навыки коммуникации,

включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию.

Особенности организации воспитательной деятельности в объединении

Воспитательная деятельность в объединении планируется и организуется в соответствии с модулями Программы воспитания и в соответствии с Календарным планом воспитательной работы ГБНОУ ДУМ СПб на учебный год.

Модули Рабочей программы воспитания:

- духовно-нравственное воспитание;
- гражданско-патриотическое воспитание;
- воспитательный потенциал занятия;
- профессиональное самоопределение;
- добровольческая деятельность;
- экологическое воспитание;
- воспитательная среда;
- профилактика правонарушений, социально-опасных явлений;
- работа с родителями.

При реализации рабочей программы воспитания объединения используются различные формы и технологии организации воспитательных мероприятий (в том числе дистанционные технологии); организуются и проводятся массовые мероприятия, обеспечивающие условия для совместной деятельности учащихся и родителей (законных представителей).

С целью оценки результативности выполнения поставленных задач и выявления основных проблем воспитания проводится самоанализ воспитательной работы объединения (не реже одного раза в полугодие) и предоставляется отчет по форме.

Календарный план воспитательной работы объединения «Юный атлет» на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Название мероприятия, форма проведения	Сроки проведения	Место проведения, педагог	Участники (учащиеся, родители, педагоги)
1.	Участие в мероприятии, посвященном Дню Знаний	сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
2.	Беседа с учащимися об истории ГБНОУ ДУМ СПб	сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
3.	Беседы о ПДД, безопасном маршруте в ГБНОУ ДУМ СПб	сентябрь 2022, январь 2023, апрель 2024	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
4.	Беседы о правах человека	сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
5.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Учителя	октябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог

6.	Участие в мероприятиях, посвящённых 20-ой годовщине образования ФГКОУ СВУСПб МВД России	сентябрь 2022	ФГКОУ СВУСПб МВД России	учащиеся, педагог
7.	Участие в мероприятиях, посвящённых Дню пожилого человека	октябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
8.	Игры, тренинги по формированию навыков работы в команде	октябрь 2022, январь 2023, апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
9.	Беседы по профилактике терроризма, фанатизма, межнациональной розни и других негативных социальных явлениях	октябрь 2022, март 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
10.	Участие в мероприятиях, посвящённых Дню народного единства	ноябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
11.	Участие в мероприятиях, посвящённых Дню сотрудника органов внутренних дел Российской Федерации	ноябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
12.	Участие в мероприятиях, посвящённых Дню Матери	ноябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
13.	Беседы по мерам профилактики ОРВИ, COVID-19	декабрь 2022, апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
14.	Посещение музеев театров (возможен виртуальный формат)	декабрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
15.	Участие в мероприятиях, посвящённых празднованию Нового года и Рождества	декабрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
16.	Беседы с учащимися о безопасном поведении в общественных местах города.	январь 2023, апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
17.	Беседы с учащимися о здоровом образе жизни, здоровом питании	январь 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
18.	Участие в мероприятиях,	январь 2023	ГБНОУ	учащиеся,

	посвященных Дню снятия Блокады Ленинград		ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	педагог
19.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Защитника Отечества	февраль 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
20.	Участие в мероприятиях, посвященных Международному женскому Дню	март 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
21.	Беседы о народных традициях (Масленица)	март 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
22.	Беседы о безопасном поведении на льду	ноябрь 2022, март 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
23.	Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню здоровья	Апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
24.	Участие в мероприятиях, посвященных дню Космонавтики	Апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
25.	Участие в мероприятии Дня солидарности молодежи	Апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
26.	Участие в мероприятии Всемирного дня Охраны труда	Апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
27.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы	май 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
28.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню города	май 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
29.	Участие в фестивалях, концертах, конкурсах, соревнованиях	2022-2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
30.	Беседа День славянской письменности и культуры	Май 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог

31.	Беседа Международный день семьи	Май 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
32.	Беседа Международный день музеев	Май 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
33.	Беседы по духовно- нравственному воспитанию	В течение года	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
34.	Беседы по гражданско- патриотическому воспитанию	В течение года	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
35.	Беседы по профилактике правонарушений	В течение года	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
36.	Родительское собрание «Итоги учебного года»	Май 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог