

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тверской области
Управление образования администрации города Торжка
МБОУ «Центр образования»**

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического
совета
протокол № 5
от 15.05.2026



«СТАРТ»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

базовый уровень
для обучающихся 6-15 лет
объем программы — 60 часов
срок реализации - 1 год

Разработчик программы: Щеглова Юлия Владимировна, учитель физической культуры

Торжок, 2026 г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «СТАРТ»
Учреждение, реализующее программу	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Центр образования»
Автор/составитель программы	Щеглова Юлия Владимировна
Аннотация	Дополнительная общеразвивающая программа «Старт» предназначена для обучающихся с 1 по 9 класс МБОУ "Центр образования" города Торжка Тверской области. Программа охватывает различные виды спортивной деятельности, включая легкую атлетику, командные виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол) и индивидуальные виды спорта (гимнастика). Она направлена на развитие физических способностей, навыков общения и сотрудничества среди обучающихся через совместные занятия спортом.
Год разработки программы	2026
Где, когда и кем утверждена программа	Утверждена директором МБОУ «Центр образования» Савинцевой Ольгой Сергеевной (приказ № 30 от 20.05.2026)
Программа рассмотрена	Заседанием педагогического совета (протокол № 5 от 15.05.2026)

Тип программы по функциональному назначению	Общеразвивающая
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Вид деятельности в рамках направленности	Физическая культура и спорт: традиционные и современные виды спорта, спортивный судья (арбитр) по видам спорта.
Уровень программы	Базовый
Форма обучения по программе	Очная
Модули программы	Программа состоит из 5 модулей, которые обучающиеся изучают на протяжении 1 года. Модуль № 1 «Легкая атлетика» (период освоения – сентябрь-май) Модуль № 2 «Футбол» (период освоения – сентябрь-октябрь) Модуль № 3 «Баскетбол» (период освоения – ноябрь-декабрь) Модуль № 4 «Гимнастика» (период освоения – январь – первая середина февраля) Модуль № 5 «Волейбол» (период освоения – вторая середина февраля - апрель)
Охват детей по возрастам	6-15 лет
Срок реализации программы	1 год
Сетевая форма	Данная рабочая программа разработана с

разработки и реализации дополнительной общеразвивающей программы	помощью методических рекомендаций РЕГИОНАЛЬНОГО МОДЕЛЬНОГО ЦЕНТРА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ
Финансирование программы	Муниципальный бюджет
Вид программы по степени авторского вклада	Авторская

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Актуальность программы, цель и задачи.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «СТАРТ» определяется текущими вызовами общества, связанными с увеличением потребления цифровых устройств детьми и снижением уровня физической активности. В условиях современности, когда наблюдается рост заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, чрезвычайно важно формировать у школьников интерес к физической культуре и спорту. Программа направлена на развитие не только физической, но и социальной, эмоциональной и личностной сферы детей, что позволяет им более успешно адаптироваться в современном обществе.

Цель: формирование у обучающихся 1 - 9 классов ЗОЖ, общей и специальной физической подготовленности.

Задачи:

1. Обучить основным спортивным навыкам и техникам.
2. Содействовать развитию личной инициативы и ответственности.

3. Создать условия для участия обучающихся в спортивных соревнованиях различного уровня.

4. Поддерживать мотивацию к занятиям спортом через организацию мероприятий и соревнований

2. Педагогическая целесообразность.

Дополнительная общеразвивающая программа «СТАРТ» имеет четко определенные цели и задачи, направленные на всестороннее развитие обучающихся и формирование у них навыков здорового образа жизни. Она основана на современных подходах к обучению и физической подготовке, что делает её целесообразной для реализации в образовательном процессе. Занятия в рамках программы способствуют не только физическому развитию, но и развитию этих навыков в контексте командной работы и социальной ответственности.

3. Новизна программы.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы «СТАРТ» заключается в интеграции традиционных видов спорта с современными методами обучения, включая игровые и инновационные подходы к физическому воспитанию. Программа включает не только спортивные тренировки, но и обучение основам здорового образа жизни, что значительно расширяет её содержание. Участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях способствует формированию у детей здоровой конкуренции и духа товарищества.

4. Физкультурно-спортивная направленность.

Дополнительная общеразвивающая программа «СТАРТ» ориентирована на физическую подготовку обучающихся, развитие у них навыков в различных видах спорта, таких как легкая атлетика, футбол, волейбол, баскетбол и гимнастика. Это обеспечивает многообразие спортивных активностей и

позволяет детям выбирать те виды спорта, которые им наиболее интересны, что положительно сказывается на уровне их физической активности и мотивации.

5. Адресат программы.

Программа предназначена для обучающихся с 1 по 9 класс, что позволяет охватить широкий возрастной диапазон и учесть физические и психологические особенности детей на разных этапах их развития.

6. Срок реализации программы и объем программы.

Срок реализации программы составляет 1 год. Общий объем программы — 60 часов, что предполагает занятия два раза в неделю по 2 академических часа (90 минут).

7. Язык реализации программы

Язык реализации программы – русский. Все занятия проводятся на русском языке, что обеспечивает доступность и понимание для всех участников программы.

8. Формы обучения

Форма обучения включает:

- Практические занятия (тренировки);
- Лекции и семинары по здоровому образу жизни;
- Игровые занятия и спортивные соревнования;
- Мастер-классы от приглашенных специалистов.

9. Режим занятий

Занятия по программе будут проводиться два раза в неделю по 2 академических часа (90 минут). Предусматривается гибкий подход к расписанию, который будет адаптироваться в зависимости от учебной

нагрузки обучающихся.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В рамках дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Старт» для обучающихся с 1 по 9 класс МБОУ "Центр образования" города Торжка Тверской области планируемые результаты по легкой атлетике заключаются в том, что учащиеся смогут освоить основы техники бега на короткие и длинные дистанции, научатся правильно выполнять прыжки в длину и высоту, а также осваивать навыки метания (мяча). Ожидается, что обучающиеся достигнут определенного уровня физической подготовки, что позволит им принимать участие в соревнованиях по легкой атлетике и преодолевать минимальные соревнования.

По баскетболу планируемые результаты включают в себя освоение основных техник: дриблинга, передачи и броска мяча, а также понимание правил игры и структуры командных взаимодействий. Учащиеся будут готовы применять тактические приемы на площадке, что позволит им уверенно участвовать в мини-играх и соревнованиях. Ожидается, что ученики смогут продемонстрировать командные взаимодействия, улучшив свои навыки общения и сотрудничества в процессе игры.

В волейболе планируемые результаты предполагают, что обучающиеся научатся технике подачи, приема и атаки, а также основам тактического взаимодействия в команде. Они смогут организовать и провести простые игровые действия, что обеспечит уверенность в себе во время участия в игровых соревнованиях. Также ожидается развитие командного духа и взаимоподдержки среди участников, что будет способствовать формированию комфортной спортивной атмосферы.

В футбольной части программы учащиеся освоят технику ведения мяча, передачу и завершение атак, а также изучат основные правила и тактики

игры. Планируется, что обучающиеся смогут с успехом применять полученные навыки в практических играх и соревнованиях, развивая у себя чувство командной ответственности и лидерства на поле.

По гимнастике планируемые результаты заключаются в том, что учащиеся научатся выполнять базовые акробатические элементы и упражнения на снарядах. Ожидается, что они смогут продемонстрировать гибкость, координацию и силу, что будет способствовать их общей физической подготовке и уверенности в себе. Обучающиеся будут готовы участвовать в показательных выступлениях и соревнованиях по гимнастике, что дополнит их опыт физической активности.

Таким образом, дополнительная общеразвивающая программа «СТАРТ» направлена на всестороннее физическое развитие учащихся, углубление знаний и навыков в различных видах спорта, формирование уверенности в своих силах и положительного отношения к занятиям физической культурой.

**Учебный план для дополнительной общеразвивающей программы
спортивной направленности «Старт»**

Образовательное учреждение: МБОУ "Центр образования" города Торжка
Тверской области

Программа: «Старт»

Целевая аудитория: Обучающиеся с 1 по 9 класс

Срок реализации: 1 год

Объем учебных часов: 60 часов

Частота занятий: 2 раза в неделю по 1,5 часа (по 90 минут).

№	Наименование разделов	Часы (всего)	Часы (теория)	Часы (практика)	Форма контроля
1	Общая физическая подготовка	10	2	8	Проведение тестов на скорость, силу, гибкость, выносливость
2	Легкая атлетика	10	2	8	Проверка исполнения техники

					бега, прыжков и метания.
3	Командные виды спорта	10	2	8	Работа в малых группах для повышения взаимодействия и понимания игры.
4	Командные виды спорта	10	2	8	Оценка игровых навыков в ханбоке, волейболе и футболе через контрольные игры.
5	Баскетбол	10	2	8	Проведение индивидуальных тренировок с целью оценки бросковой техники, дриблинга и защиты.
6	Здоровый образ жизни	4	2	2	Организация дискуссий и презентаций по вопросам здоровья.
7	Индивидуальные виды спорта	3	1	3	Тестирование результатов в плавании, гимнастике и единоборствах на учебных соревнованиях.
8	Заключительные соревнования	3	0	3	Ведение дневников тренировок и соревнований для оценки прогресса и выявления слабых мест.

ИТОГО: 60 часов.

**Учебно-тематический план для дополнительной общеразвивающей
программы спортивной направленности «Старт»**

Образовательное учреждение: МБОУ "Центр образования" города Торжка
Тверской области.

Программа: «Старт».

Целевая аудитория: Обучающиеся с 1 по 9 класс.

Срок реализации: 1 год.

Объем учебных часов: 60 часов.

Частота занятий: 2 раза в неделю по 1,5 часа (по 90 минут).

№	Темы и содержание занятий	Часы (всего)	Часы (теория)	Часы (практика)	Формы и методы работы
1	Введение в программу «Старт» Описание программы, правила поведения, цели и задачи.	1	1	0	Лекция, обсуждение, игровая форма
2	Общая физическая подготовка				
	Разминка и растяжка	2	1	1	Практические занятия
	Упражнения для развития силы, гибкости и выносливости	5	1	4	Командные игры и эстафеты
3	Легкая атлетика				
	Техника бега (короткие дистанции)	5	1	4	Практические занятия, игровые формы
	Прыжки в длину и высоту	5	1	4	Тренировочные занятия, соревнования
	Метания (мяча, диска)	3	1	2	Практические занятия
4	Футбол				
	Основы техники игры (упражнения с мячом)	5	1	4	Тренировочные занятия, игры
	Тактические схемы и командная игра	5	1	4	Игры, мини- турниры
5	Волейбол				
	Основы техники подачи и	5	1	4	Тренировочные

	приема				занятия, специальные упражнения
	Тактические взаимодействия и работа в команде	5	1	4	Игры, мини- турниры
6	Баскетбол				
	Техника броска и дриблинга	3	1	2	Упражнения на площадке, игры
	Основы тактики и командной работы	3	1	2	Практические занятия
7	Индивидуальные виды спорта				
	Гимнастика: акробатические элементы	5	1	4	Практические занятия, соревнования
8	Здоровый образ жизни				
	Принципы здорового питания (лекции и обсуждения)	1	1	0	Лекции, обсуждения
	Влияние физической активности на здоровье	1	1	0	Лекции, обсуждения
9	Заключительные соревнования	5	1	4	Организация и проведение мини- соревнований
10	Итоговая аттестация и оценка результатов	1	1	0	Опросы, анкетирование, обсуждение

ИТОГО: 60 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА (ФРАГМЕНТ)

Фрагмент тренировки по баскетболу, посвященный теме «Дриблинг», в рамках дополнительной общеразвивающей программы спортивной направленности под наименованием "Старт" для обучающихся 8 класса, сосредоточен на формировании ключевых навыков ведения мяча, что является основой для успешной игры. Задача данной тренировки заключается в развитии техники дриблинга, улучшении координации движений и скорости реакции, что позволит каждому участнику уверенно взаимодействовать с мячом в игровых ситуациях и эффективно проводить атаки команды.

В начале занятия предусмотрена теоретическая часть, в которой обучающиеся знакомятся с понятиями дриблинга, его разновидностями и значением в игре. Участники обсуждают основные правила ведения мяча, включая внимание к поддержанию контроля над мячом, правильную позу и использование обеих рук. Особое внимание уделяется технике выполнения дриблинга: как правильно совмещать ведение мяча с изменением направления движения и скоростью. Это знание поможет спортсменам осознать важность каждой детали и улучшить качество своих действий на площадке.

Практическая часть тренировки включает в себя различные упражнения, направленные на отработку дриблинга. Обучающиеся выполняют серию заданий, таких как дриблинг с переменными скоростями и изменением направления, дриблинг с защитником и дриблинг с преодолением препятствий. Эти упражнения помогают им улучшать технику ведения мяча, развивают уверенность и способность быстро ориентироваться в игровой ситуации. Также предусмотрены игровые элементы, например, задания в формате "догонялки", где один игрок должен догнать другого, который ведет мяч. Это способствует развитию быстроты реакции и улучшению физических кондиций.

Завершение тренировки включает в себя небольшой контрольный матч, в ходе которого ребята смогут применить на практике полученные навыки дриблинга в условиях игры. Обучающиеся оценивают свои успехи и обозначают области для дальнейшего улучшения.

Таким образом, данная тренировка не только способствует развитию технических навыков дриблинга, но и укрепляет командный дух, что является важным аспектом в спортивной подготовке.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время выполнения задания	Форма занятия	Кол -во часо в	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь 2026	01.09.2026	15:00–16:30	Учебно- тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка: вводный инструктаж, правила безопасности, разминка, ОРУ	Спортивный зал	Наблюдение, проверка соблюдения ТБ
2	Сентябрь 2026	03.09.2026	15:00–16:30	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка: упражнения на координацию, осанку, равновесие	Спортивный зал	Выполнение упражнений
3	Сентябрь 2026	08.09.2026	15:00–16:30	Учебно- тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка: развитие силы и выносливости, круговая тренировка	Спортивный зал	Контрольное выполнение комплекса
4	Сентябрь 2026	10.09.2026	15:00–16:30	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка: прыжки, беговые упражнения, подвижные задания	Спортивный зал / площадка	Наблюдение, оценка техники
5	Сентябрь 2026	15.09.2026	15:00–16:30	Учебно- тренировочное занятие	2	Легкая атлетика: низкий и высокий старт, стартовые ускорения	Школьный стадион	Контроль техники старта
6	Сентябрь 2026	17.09.2026	15:00–16:30	Практическое занятие	2	Легкая атлетика: бег 30–60 м, финиширование	Школьный стадион	Сдача контрольного норматива

7	Сентябрь 2026	22.09.2026	15:00–16:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Командные виды спорта: футбол, ведение мяча и передачи в парах	Спортивная площадка	Наблюдение, выполнение игровых заданий
8	Сентябрь 2026	24.09.2026	15:00–16:30	Практическое занятие	2	Командные виды спорта: футбол, перемещение без мяча, взаимодействие в команде	Спортивная площадка	Учебная игра, оценка взаимодействия
9	Октябрь 2026	06.10.2026	15:00–16:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Командные виды спорта: пионербол/волейбол, передача мяча двумя руками сверху	Спортивный зал	Контроль техники передачи
10	Октябрь 2026	08.10.2026	15:00–16:30	Практическое занятие	2	Командные виды спорта: пионербол/волейбол, прием мяча и расстановка на площадке	Спортивный зал	Учебная игра, наблюдение
11	Октябрь 2026	13.10.2026	15:00–16:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Баскетбол: стойка игрока, ведение мяча правой и левой рукой	Спортивный зал	Контроль техники ведения
12	Октябрь 2026	15.10.2026	15:00–16:30	Практическое занятие	2	Баскетбол: передачи мяча в движении, ловля и остановка	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
13	Ноябрь 2026	03.11.2026	15:00–16:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Баскетбол: бросок мяча в кольцо с места и после ведения	Спортивный зал	Контроль точности броска
14	Ноябрь 2026	05.11.2026	15:00–16:30	Практическое занятие	2	Баскетбол: защита и нападение, быстрый прорыв	Спортивный зал	Учебная игра, оценка действий
15	Ноябрь 2026	10.11.2026	15:00–16:30	Теоретико-практическое занятие	2	Здоровый образ жизни: режим дня школьника, питание, сон	Кабинет / спортивный зал	Устный опрос, мини-тест
16	Ноябрь 2026	12.11.2026	15:00–16:30	Теоретико-практическое занятие	2	Здоровый образ жизни: личная гигиена, закаливание, профилактика травм	Кабинет / спортивный зал	Беседа, тестирование
17	Ноябрь 2026	17.11.2026	15:00–16:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Индивидуальные виды спорта: настольный теннис, хват ракетки, стойка, подача	Спортивный зал	Контроль техники подачи
18	Ноябрь 2026	19.11.2026	15:00–16:30	Практическое занятие	2	Индивидуальные виды спорта: настольный теннис, отражение мяча, игра на счет	Спортивный зал	Наблюдение, мини-матч
19	Декабрь 2026	01.12.2026	15:00–16:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Индивидуальные виды спорта: бадминтон, стойка, перемещения,	Спортивный зал	Контроль техники подачи

						подача		
20	Декабрь 2026	03.12.2026	15:00–16:30	Практическое занятие	2	Индивидуальные виды спорта: бадминтон, розыгрыш мяча и ведение счета	Спортивный зал	Учебная игра, наблюдение
21	Январь 2027	12.01.2027	15:00–16:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Легкая атлетика: прыжок в длину с места, техника отталкивания и приземления	Спортивный зал	Контроль результата прыжка
22	Январь 2027	14.01.2027	15:00–16:30	Практическое занятие	2	Легкая атлетика: метание малого мяча на точность, координационные упражнения	Спортивный зал	Выполнение контрольных попыток
23	Февраль 2027	02.02.2027	15:00–16:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка: развитие гибкости, упражнения на растягивание	Спортивный зал	Наблюдение, выполнение комплекса
24	Февраль 2027	04.02.2027	15:00–16:30	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка: круговая тренировка на силу и выносливость	Спортивный зал	Контрольное выполнение заданий
25	Февраль 2027	09.02.2027	15:00–16:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Командные виды спорта: мини-футбол/пионербол, тактика взаимодействия	Спортивный зал	Учебная игра, оценка командной работы
26	Февраль 2027	11.02.2027	15:00–16:30	Практическое занятие	2	Командные виды спорта: эстафеты, передача эстафетной палочки, командное согласование	Спортивный зал	Контроль прохождения эстафет
27	Март 2027	02.03.2027	15:00–16:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Баскетбол: тактические действия в нападении, открывание, передача	Спортивный зал	Наблюдение, учебная игра
28	Март 2027	04.03.2027	15:00–16:30	Практическое занятие	2	Баскетбол: правила игры, судейские жесты, учебный матч	Спортивный зал	Мини-матч, проверка знаний правил
29	Апрель 2027	06.04.2027	15:00–16:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Заключительная подготовка: повторение изученных элементов, контрольные нормативы	Спортивный зал / стадион	Контрольные упражнения
30	Апрель 2027	08.04.2027	15:00–16:30	Соревновательное занятие	2	Заключительные соревнования: командные эстафеты, мини-	Спортивный зал / стадион	Итоговый зачет, протокол соревнований

						турнир, подведение итогов		
--	--	--	--	--	--	------------------------------	--	--

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол- во учебн ых часов	Режим занятий
2026-2027 уч.год.	01.09.2026	08.04.2027	35	60	2 раза в неделю по 2 академ. часа (90 минут)

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (КОНТРОЛЯ) И ОЦЕНИВАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Для дополнительной общеразвивающей программы спортивной направленности "Старт", реализуемой в МБОУ "Центр образования" города Торжка Тверской области для обучающихся с 1 по 9 класс, применяются разнообразные формы аттестации, контроля и оценки обучающихся. В качестве форм контроля используются практические демонстрации и тестирования, которые позволяют объективно оценить уровень физических и технических навыков учащихся. В ходе практических занятий и проверочных тестов осуществляется оценка выполнения физических упражнений, освоения спортивных техник, соблюдения мер безопасности при выполнении упражнений и правил ведения спортивных игр. Также применяются наблюдения за участием в командных и индивидуальных спортивных мероприятиях, что способствует комплексной оценке навыков взаимодействия и командной работы, а также мотивации к занятиям. В рамках теоретической подготовки для оценки знаний учащихся используются письменные тесты и контрольные опросы, позволяющие проверить усвоение теоретических основ, правил техники безопасности и правил спортивных игр. Особое место занимает саморефлексия, реализуемая через ведение спортивных дневников, в которых обучающиеся отражают

свои достижения, трудности и планы на дальнейшее развитие. Итоговые аттестации предполагают выполнение комплексных нормативов, таких как бег на определённую дистанцию, выполнение силовых упражнений, а также выполнение техники технических элементов в выбранных видах спорта. Все формы контроля основаны на постоянной поступающей текущей оценке в ходе учебного процесса, что позволяет своевременно выявлять достижения и области для улучшения, а также стимулировать мотивацию учащихся к совершенствованию спортивных навыков. Итоговая аттестация обеспечивает системную проверку уровня сформированности физических и технических качеств, а также навыков тренировки и самоконтроля, что способствует реализации целей программы и одновременно стимулирует развитие ответственности и самостоятельности у обучающихся различных возрастных групп.

Формы контроля и оценочные материалы

Пункт УТП	Наименование темы	Оценочные материалы/продукт	Форма контроля	Вид контроля
	Развитие физических качеств	Общая спортивная подготовка	Выполнение комплекса физических упражнений (тест на силу, выносливость, гибкость)	Практический демонстрационный тест
2	Формирование командного духа	Спортивные игры и командная работа	Оценка участия в командных игровых заданиях и их результат	Наблюдение и оценка в ходе игры
3	Теоретическая подготовка по безопасности	Основы спортивной техники и безопасности	Тест по теоретическим знаниям (выбор вариантов, короткий ответ)	Контрольный тест
4	Развитие навыков тренировки и самоконтроля	Правила техники выполнения движений	Выполнение техникальных элементов (например,	Демонстрация и оценка правильности выполнения

			прыжки, броски, отжимания)	
5	Формирование мотивации и ответственности	Ведение спортивного дневника	Заполнение дневника тренировок и саморефлексия	Проверка заполнения и содержание
6	Итоговая аттестация	Комплексное выполнение спортивных нормативов	Итоговые спортивные нормативы (например, пробег 1 км, отжимания, приседания)	Итоговый тест и наблюдение

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Воспитательная деятельность в программе «Старт»

(физкультурно-спортивная направленность)

1. Целевой блок

Цель: формирование у обучающихся ценностного отношения к здоровью, физической культуре и спорту, социально значимых качеств личности через физкультурно-спортивную деятельность.

Задачи:

- сформировать понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- воспитать культуру безопасного поведения в спортивной среде;
- развить навыки самоконтроля физического состояния;
- привить уважение к старшим, наставникам, нормам спортивной этики;
- стимулировать дисциплинированность, трудолюбие, волю, ответственность;
- раскрыть эстетическую ценность физической культуры и спорта;
- пробудить интерес к спортивным достижениям, истории российского и мирового спорта;
- содействовать развитию командного взаимодействия и стремления к общей победе.

Целевые ориентиры:

- осознанное отношение к собственному здоровью и безопасности;
- умение оценивать своё физическое состояние и корректировать нагрузку;
- соблюдение норм спортивной этики и уважительное отношение к участникам и наставникам;
- проявление воли, дисциплины и ответственности в тренировочном процессе;
- интерес к истории и достижениям спорта;
- способность к сотрудничеству и достижению общих целей в команде.

2. Содержательный блок (формы и методы воспитания)

- **Беседы и лекции** на темы: «Здоровье — главная ценность», «Правила безопасности на тренировках», «История российского спорта», «Этика спортсмена».
- **Дискуссии и круглые столы** по вопросам: «Что значит быть ответственным спортсменом?», «Как воля помогает достигать целей?», «Почему важно уважать соперника?».
- **Практические занятия** по самоконтролю: измерение пульса, ведение дневника тренировок, оценка самочувствия.
- **Ролевые и ситуационные игры** на отработку безопасного поведения, разрешения конфликтов, принятия решений в команде.
- **Встречи с ветеранами спорта, тренерами, мастерами** — передача опыта, обсуждение ценностей спорта.
- **Проектная деятельность** (создание презентаций, стенгазет, видео о здоровом образе жизни, спортивных традициях).
- **Спортивные мероприятия** (соревнования, эстафеты, турниры) с акцентом на командное взаимодействие и соблюдение правил.
- **Рефлексивные практики** (обсуждение после тренировок: «Что получилось?», «Что можно улучшить?», «Как помочь товарищу?»).

3. Организационный блок

Условия организации воспитания:

- учёт возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (уровень физической подготовки, психоэмоциональное состояние);
- создание безопасной среды (соблюдение техники безопасности, контроль нагрузки, наличие медработника на соревнованиях);
- вовлечение родителей в воспитательный процесс (родительские собрания, совместные мероприятия, информирование о целях программы);
- использование наглядных материалов (плакаты, видео, инфографика о здоровье и спорте);
- обеспечение доступности ресурсов (спортивный инвентарь, методические материалы, пространство для занятий).

Особые условия:

- для детей с ОВЗ — адаптация нагрузок и заданий, индивидуальный подход;
- для одарённых детей — дополнительные возможности для самореализации (участие в престижных соревнованиях, наставничество);
- для детей из групп риска — усиление психолого-педагогической поддержки, акцент на ценности здорового образа жизни.

Анализ результатов воспитания:

- наблюдение за поведением и взаимодействием обучающихся;
- анкетирование и опросники на выявление ценностных ориентаций;
- анализ участия в мероприятиях и проектов;
- оценка динамики дисциплинированности и ответственности (по отзывам тренеров, самооценка);
- мониторинг уровня знаний о здоровье и безопасности (тесты, викторины).

4. Календарный план воспитательной работы

Месяц	Мероприятие	Цель	Ожидаемый
-------	-------------	------	-----------

			результат
Сентябрь	Вводное занятие «Зачем нужен спорт?» + анкетирование	Формирование мотивации к занятиям	Осознание ценности здоровья
Октябрь	Тематическая беседа «Безопасность на тренировке» + практическое занятие	Обучение правилам безопасного поведения	Знание ТБ, умение применять на практике
Ноябрь	Командная эстафета «Вместе к победе»	Развитие навыков взаимодействия	Умение поддерживать товарищей, работать в команде
Декабрь	Встреча с чемпионом города/региона	Воспитание уважения к спорту и наставникам	Интерес к истории спорта, мотивация к достижениям
Январь	Тренировка с элементами самоконтроля (пульс, самочувствие)	Формирование культуры самоконтроля	Навык фиксировать и анализировать состояние
Февраль	Конкурс рисунков/презентаций «Мой любимый спортсмен»	Приобщение к традициям спорта	Расширение знаний о спортивных достижениях России
Март	Соревнования с акцентом на этику (награды за «Честную игру»)	Закрепление норм спортивной этики	Проявление уважения к соперникам, соблюдение правил
Апрель	Проект «Я — наставник» (старшие помогают младшим)	Развитие ответственности и лидерских качеств	Умение организовывать и поддерживать младших
Май	Итоговое мероприятие «Спортивный марафон» + рефлексия	Подведение итогов года	Осознание личного прогресса, благодарность коллективу

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лях В. И. «Физическая культура. 1–11 классы: рабочая программа». — М.: Просвещение, 2020. — Комплексная программа с акцентом на формирование здорового образа жизни и развитие физических качеств.
2. Матвеев А. П. «Физическая культура. 5–9 классы: учебник для общеобразовательных организаций». — М.: Просвещение, 2021. — Содержит разделы по основам знаний о здоровье, самоконтроле, спортивной этике.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. «Внеурочная работа по физической культуре: подвижные и спортивные игры». — М.: Владос, 2021. — Практические рекомендации по организации игр и эстафет.
4. Кузнецов В.В. Основы подготовки юных роллеров: методическое пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 144 с.
5. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. «Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие». — М.: Академия, 2023.
6. Кузнецов В. С. «Методика физического воспитания с основами теории: учебное пособие». — М.: Просвещение, 2021.
7. Горбунов Г. Д. «Психопедагогика спорта». — М.: Советский спорт, 2022.
8. Родионов А. В. «Психология физического воспитания и спорта». — М.: Академический проект, 2021.