

Департамент образования администрации города Липецка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа №14 г.Липецка

Принято решением
педагогического совета
МБОУ СШ №14 г.Липецка
Протокол №11 от 29.08.2024 г.

Утверждено
Приказом МБОУ СШ №14 г.Липецка
№432 от 30.08.2024 г.
_____ А.Н. Слесаренко

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Ski-спорт»**

Возрастная категория обучающихся: 14-18 лет
Срок реализации программы: 1 год
Составитель программы: Каверза Борис Иванович,
педагог дополнительного образования

Липецк, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы:	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Учебный план	6
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	9
2. Комплекс организационно-педагогических условий программы:	
2.1. Календарный учебный график	10
2.2. Система контроля и формы аттестации	11
2.3. Оценочные материалы	11
2.4. Условия реализации программы	12
2.5. Воспитательная работа	17
2.6. Приложение (Рабочие программы модулей, рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы)	18

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1.Пояснительная записка

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр и программу физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

На учебных занятиях по лыжной подготовке в учебных заведениях, у учащихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально – волевые качества - смелость, настойчивость и выдержка. В нашей школе была организована работа спортивной секции по лыжным гонкам.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Ski-спорт» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Реализация дополнительной общеобразовательной программы заключается в объективной необходимости повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков.

Актуальность образовательной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению

опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся лыжными гонками, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия лыжными гонками – благодатная почва для развития двигательных качеств.

Отличительная особенность образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных лыжников гонщиков, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Цель дополнительной общеобразовательной программы: формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Задачи образовательной программы:

Обучающие:

- формирование представлений о виде спорта –лыжные гонки, их возникновении, развитии и правилах соревнований;
- формирование знаний о закалывающих процедурах и укреплении здоровья;
- формирование начальных сведений о самоконтроле;

- овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой лыжных гонок;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области лыжных гонок, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- развитие морально-волевых качеств.

Воспитательные:

- воспитание у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитание коммуникативных качеств;
- воспитание элементарных навыков судейства;
- воспитание умения заниматься самостоятельно.

Адресат программы. Программа рассчитана на подростков в возрасте от 14 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям мини-футболом. Зачисление на обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Лыжные гонки» осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

Формы и режим занятий.

Форма обучения – очная.

Формы проведения занятий: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях.

Тип занятий: теоретический и практический.

Максимальная наполняемость учебной группы – 15 человек, минимальная – 10 человек.

Режим занятий. Учебно-тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 занятия в день, каждое 45 минут с обязательным перерывом 10 минут. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Срок реализации программы - 1 год, 216 часов.

Сроки проведения промежуточной (итоговой) аттестации: май.

1.2. Учебный план

№ п/п	Наименование курса	Всего часов 1 г. об.	1 год Кол-во часов		Формы проведения промежуточной аттестации/ контроля
			теория	практика	
1.	Физическая подготовка	104	2	102	эстафеты, спортивные соревнования/выполне ние упражнений, тестирование
2.	Основы лыжных гонок	112	2	110	соревнования / выполнение упражнений, учебные игры, турниры
	Итого:	216	4	212	

1.3. Содержание программного материала

1.3.1. Модуль «Физическая подготовка» (104 ч.)

Теория - 2 ч.

Введение. История возникновения и развития лыжного спорта. Эволюция лыж о снаряжения лыжника. Освоение терминологии лыжника-спортсмена. Единые правила ухода за лыжным инвентарём. Особенности применения лыжных мазей. Понятие об общефизической и специальной подготовке лыжника—гонщика. Крупнейшие международные и всероссийские соревнования лыжников.

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения.

Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

Практика – 102 ч.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения: Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись». Общеразвивающие упражнения:

1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;
2. Упражнения для развития мышц туловища;
3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
5. Упражнения в равновесии;
6. Легкоатлетические упражнения.

7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

–координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)

– выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности.

– скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции от 200 до 500 метров.

1.3.2. Модуль «Основы лыжных гонок» (112 ч.)

Теория - 2 ч.

Психологическая подготовка юного лыжника. Стойка лыжника, развитие координации.

Стойка лыжника. Понятие о чувстве «времени, снега и лыж». Тренинг на формирование и развитие координации движения рук и ног, равновесия, ритм, ориентирование в пространстве, реагирование на препятствие, перестроение двигательной деятельности. Согласование и дифференцирование параметров движений, сохранение статико-кинетической устойчивости во время движения по снегу.

Практика – 110 ч.

Особенности различных лыжных ходов.

Значение правильной техники хождения на лыжах для достижения высоких спортивных результатов. Особенности скоростного режима при прохождении различных дистанций на соревнованиях. Понятие о разнообразии техник лыжного хода, о торможении и поворотах, о

преодолении подъёмов и спусков, об особенностях махов ногами и руками в сочетании со свободным скольжением на лыжах. Физические свойства опорно-двигательного аппарата юного лыжника.

Физическое совершенствование. Техника передвижения на лыжах:

1. Передвижение ступающим и скользящим шагами;
2. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный безшажный ход, коньковый ход;
3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
4. Подъёмы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
5. Повороты переступанием на месте;
6. Торможение падением, повороты переступанием;
7. Непрерывное передвижение от 1,5 км до 20 км.

Специальная физическая подготовка:

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Ходьба широким шагом. Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода. Шаговая имитация с учебной целью.

Особенности передвижения на лыжах по пересечённой местности. Подъём и спуск по склонам.

Особенности ступающего и скользящего шага, способы поворота. Движение попеременным двухшажным и одновременными ходами. Отличительные особенности техники коньковых и классических способов передвижения на лыжах. Подъём и спуск по склонам.

Игра «Скользи как можно дальше» проводится с целью выработки силы отталкивания, координации движений и быстроты разбега на ровной площадке. Группа на лыжах выстраивается в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки. По сигналу все играющие делают мощный разбег с толчками палками до стартовой отметки, после чего скользят на двух лыжах, стараясь прокатиться как можно дальше без помощи палок. Победителем признаётся проскользивший дальше всех.

Подготовка и проведение квалификационных соревнований лыжников.

Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Требования к спортивной форме лыжника. Эмблема, номер,

другие спортивные атрибуты. Правила проведения соревнований. Права и обязанности судейской коллегии

Кроссовая подготовка.

Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности

1.4 Планируемые результаты

По окончании 1 года обучения курса «Физическая подготовка» обучающихся должны знать:

- жизненно важные двигательные навыки и умения, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;
- методы и средства ОФП и СФП;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

Обучающиеся должны уметь:

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- выполнять общеразвивающие упражнения:
 - упражнения на развитие гибкости,
 - упражнения на развитие скоростных способностей,
 - упражнения на развитие координационных способностей,
- составлять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять упражнения СФП;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
- освоют первичные навыки и умения по организации и проведению разминки; подвижных игр, эстафет.
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий общефизической подготовкой, игровой и соревновательной деятельности.

По окончании обучения курса «Лыжные гонки» учащиеся должны знать:

- правила поведения и безопасности во время занятий, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- теоретические основы выполнения специальных упражнений.

Уметь:

- выполнять упражнения из других видов спорта, используемые в период обучения;
- выполнять технически правильно упражнения на лыжах и специальные вспомогательные упражнения;

- преодолевать трудности, связанные с проявлением волевых качеств и физической выносливости;
- использовать спортивный инвентарь и оборудование;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений;
- выполнять самостоятельно специальные физические упражнения;
- применять полученные на занятиях умения и навыки в соревнованиях и контрольных испытаниях по лыжным гонкам.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Программой предусмотрена организация образовательного процесса в течение 36 недель учебного года.

Начало обучения - 2 сентября;

Окончание обучения - 31 мая.

Режим занятий. Количество часов в неделю – 6 ч. Учебно-тренировочные занятия проводятся три раза в неделю по 2 занятия в день, каждое 45 минут с обязательным перерывом 10 минут.

Занятия проводятся строго по расписанию, все дни и недели (каникулярное время), кроме государственных праздников.

Сроки проведения промежуточной (итоговой) аттестации: май.

План-график

№ п/п	Месяцы	9	10	11	12	01	02	03	04	05	Всего
	Наименование курса										
1.	Физическая подготовка	13	13	12	12	10	11	13	12	8	104
2.	Основы лыжных гонок	13	13	14	14	10	11	13	12	12	112
	Всего в месяц	26	26	26	26	20	22	26	24	20	216
	Всего в год	216									

Начало учебного года	02.09.2024 г.
Окончание учебного года	26.05.2025 г. Окончание учебного года для учащихся 9,11-х классов определяется графиком проведения государственной итоговой аттестации
Продолжительность	33 недели для учащихся 1-х классов

учебного года	34 недели для учащихся 2-11-х классов
Количество учебных дней в неделю	5 дней

Продолжительность учебных четвертей, сроки и продолжительность каникул:

Учебный период/ каникулы	Продолжительность	Календарные сроки
1 четверть	8 недель 40 учебных дней	02.09.2024-25.10.2024
Каникулы	10 дней	26.10.2024-04.11.2024
Начало 2 учебной четверти – 05.11.2024 г.		
2 четверть	8 недель 40 учебных дней	05.11.2024 – 28.12.2024
Каникулы	11 дней	29.12.2024- 08.01.2025
Начало 3 учебной четверти - 09.01.2025 г.		
3 четверть	11 недель 57 учебных дня	09.01.2025-28.03.2025
Дополнительные каникулы для учащихся 1-х классов	9 дней	16.02.2025-23.02.2025
Каникулы	9 дней	29.03.2025-06.04.2025
Начало 4 учебной четверти – 07.04.2025 г.		
4 четверть	7 недель 32 учебных дня	07.04.2025-26.05.2025
Окончание учебного года для учащихся 9-х классов – 20.05.2024г.		
Окончание учебного года для учащихся 11-х классов – 22.05.2024г.		
Летние каникулы: – 27.05.2025-31.08.2025 г. для учащихся 1-8,10-х классов; – 14.06.2025г. – 22.08.2025г. для учащихся 2-8,10-х классов, имеющих академическую задолженность по результатам 2024-2025 учебного года		

Праздничные дни: 4 ноября 2024г., 23 февраля 2025 г., 8 марта 2025 г.,

1,2 мая 2025 г., 8,9 мая 2025 г.

2.2. Система контроля и формы аттестации

В течение учебного года педагог дополнительного образования организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований внутри спортивных групп, выполнения упражнений, тестирования.

Проведение промежуточной (итоговой) аттестации осуществляется в форме:

- по модулю «Физическая подготовка» - эстафет, спортивных состязаний;
- по модулю «Основы лыжных гонок» - соревнования.

Важным звеном управления подготовкой учащихся является система комплексного контроля, который включает педагогический, медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых сторон в подготовке учащихся. В качестве объектов проверки результативности реализации программы специалисты выделяют такие параметры, как эффективность соревновательной деятельности, уровень развития двигательных качеств, технико-тактического мастерства, психической и интегральной подготовленности; реакция организма на предлагаемые тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления.

Важным звеном системы комплексного контроля подготовки учащихся является педагогический контроль. Организация комплексного педагогического контроля может быть эффективной лишь при строгом учете возрастных особенностей контингента, при условии, когда средства и методы контроля соответствуют специфике вида спорта.

2.3. Оценочные материалы

Оценка показателей по модулям проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения на основе дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта.

2.3.1. По модулю «Физическая подготовка»

Юноши:

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
Учебно-тренировочный этап 1 года обучения						
1.	Бег 60 м (с)	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2
2.	Бег 1000 м (м)	4,20	4,10	4,00	3,50	3,40
3.	Подтягивание (кол. раз)	3	4	5	6	7
4.	Прыжок в длину с места (см.)	150	160	170	180	190

Девушки:

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
Учебно-тренировочный этап 1 года обучения						
1.	Бег 60 м (с)	11,6	11,4	11,2	11,0	10,8
2.	Бег 500 м (м)	2,50	2,40	2,30	2,20	2,10
3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	12	14	16	18	20
4.	Прыжок в длину с места (см.)	140	150	160	170	180

2.3.2 По модулю «Основы лыжных гонок»

Юноши:

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
Учебно-тренировочный этап 1 года обучения						
1.	3 км классический стиль	23.00	22.00	21.00	20.00	19.00

Девушки:

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
Учебно-тренировочный этап 1 года обучения						
1.	1,2 км классический стиль	17.20	16.20	15.20	14.20	13.20

2.4. Условия реализации программы

2.4.1. Материально-техническое обеспечение

Виды оборудования	Кол-во
Лыжи	15
Лыжные палки	30
Лыжные мази	15
Секундомер	2
Лыжные ботинки	30
Термометр наружный	2
Скакалки	5
Часы настенные	1

2.4.2 Методические условия

Программа предусматривает применение различных **методов организации образовательной деятельности:**

по источнику передачи и восприятию информации:

- словесные: все действия комментируются педагогом, при сложности восприятия какой-либо техники педагог дополнительно разъясняет сложные элементы. Применяются рассказ, беседа, стимулирование к самостоятельному размышлению ученика.

- наглядные: демонстрация техники выполнения упражнения или приема педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;

- практические: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры; используются приемы: постановки задания,

планирования его выполнения, оперативного стимулирования, регулирования и контроля, анализа итогов практической работы, выявления причин недостатков, коррекции обучения для полного достижения цели;

по логике передачи и восприятию информации:

- индуктивные: содержание изучаемого материала раскрывается от частного к общему;
- дедуктивные - от общего к частному.

На начальном этапе обучения важно, чтобы обучающийся воспринимал технику целостно, не дробя её на мелочи, и усвоил основные принципы. Далее при достижении определенного уровня выявляются проблемы, и начинается работа над отдельными элементами техники и над конкретными качествами личности.

По степени самостоятельности мышления:

- репродуктивные: предполагают усвоение информации от педагога, не изменяя её.
- проблемно-поисковые: применяются в ходе проблемного обучения. Педагог создает проблемную ситуацию (ставит вопросы, предлагает задачу, соревновательную ситуацию), организует коллективное обсуждение возможных подходов к решению проблемной ситуации, подтверждает правильность выводов, выдвигает готовое проблемное задание. Обучающиеся, основываясь на прежнем опыте и знаниях, высказывают предположения о путях решения проблемной ситуации, обобщают ранее приобретенные знания, выявляют причины явлений, объясняют их происхождение, выбирают наиболее рациональный вариант решения проблемной ситуации.

По степени управления учебной работой:

- под руководством педагога: основной учебно-тренировочный процесс проходит именно под руководством педагога для необходимости постоянно корректировать действия обучающихся, анализировать работу и при необходимости стимулировать занимающегося;
- самостоятельная работа: необходима для выявления индивидуальных особенностей ребенка, возможных психологических и физических проблем, а также приучению его к самостоятельности и ответственности.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по мини - футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие формы организации занятий:

- учебно-тренировочные занятия,
- соревнования,

- открытые занятия,
- турниры, состязания,
- учебные игры.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять конспект занятия с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации занятия является четко продуманное размещение учащихся и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Процесс обучения новым двигательным действиям может быть условно разделен на 3 этапа:

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2-й этап – углубленное разучивание;

3-й этап – совершенствование.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения. Происходит формирование футбольных способностей и футбольного потенциала, с разучиванием и закреплением отдельных технических элементов и приемов. На данном этапе необходимо приобрести и закрепить прочные навыки для решения технических и двигательных задач в игре.

Дидактические материалы

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог может использовать наглядные пособия следующих видов:

- схематический и символический (оформленные стенды и планшеты, таблицы, схемы, рисунки, графики, плакаты, диаграммы);

- картинный и картинно-динамический (иллюстрации, слайды, фотоматериалы);
- смешанный (видеозаписи, учебные кинофильмы);
- дидактические пособия (карточки, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, практические задания, упражнения);
- учебные пособия, журналы, книги;
- тематические подборки материалов.

Дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебно-тематическим планом (по каждой теме), возрастными и психологическими особенностями детей, уровнем их развития и способностями.

2.4.3 Информационное обеспечение программы

Нормативно-правовые акты и документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Используемая литература:

1. Квашук П.В., Кленин Н.Н.. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по лыжным гонкам специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2004
2. Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР. Лыжное двоеборье. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: 1984
3. Марков Г.П.. Справочник: лыжные гонки. М.: ФиС, 1985

Список литературы для педагога:

1. Бауэр В.Г., Гончарова Е.П., Панкратова В.Н.. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М.: 1995
2. Зоркин И.Ф.. Таблица оценки результатов в лыжных гонках. Москва, 1959
3. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Туркунов Б.И.. Программы. Физическое воспитание
4. Лях В.И.. Комплексная программа физического воспитания учащихся IV - IX классов общеобразовательной школы. 1992

5. Лях В.И.. Комплексная программа физического воспитания учащихся IX - XI классов общеобразовательной школы. 1992
6. Маракуев В.М., Сильвестрова М.Н.. Таблицы оценки результатов соревнований по лыжным гонкам. Москва, 1969
8. Периодический журнал Физкультура в школе за 2007 год.
9. Спиридонов К.Н.. Таблицы эквивалентных результатов в лыжных гонках. М.: ФиС, 1986

Список литературы для обучающихся:

1. Пономарев В.Ф.. Мой друг – бег. Киров: Волго-вятское издательство, 1988

Электронные ресурсы:

1. Информационный портал Реализация Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.273-фз.РФ>
2. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>, свободный
3. Министерство образования и науки РФ [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/>, свободный
4. Российский футбольный союз [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rfs.ru/>, свободный
5. Футбол на куличках [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://football.kulichki.net/>, свободный

2.4.4 Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

2.5. Воспитательная работа

Дети и подростки, занимающиеся данным видом спорта, испытывают его огромную притягательную силу. Они способны увлечься спортивной деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет педагога как наставника

необычайно высок и выходит далеко за рамки учебной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример педагога дополнительного образования и его роль в четкой организации всего учебно-тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.

Педагог проводит воспитательную работу в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время.

Цели, задачи, содержание, формы и методы воспитательной работы подробно характеризуются в рабочей программе воспитания и календарном плане воспитательной работы (см. Приложения 3, 4).

2.6. Приложения

- Рабочая программа по модулю «Физическая подготовка» (Приложение 1).
- Рабочая программа по модулю «Основы лыжных гонок» (Приложение 2)
- Рабочая программа воспитания (Приложение 3).

Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год
(Приложение 4).



Приложение 1
к дополнительной общеразвивающей
программе «Ski-спорт»

Департамент образования администрации города Липецка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя школа №14 г.Липецка

**Рабочая программа на 2023-2024 уч. год
к дополнительной общеразвивающей программе
«Ski-спорт»
по модулю «Физическая подготовка» (104 ч)**

Возраст обучающихся – 14-18 лет

Составитель:
Каверза Б.И.,
педагог дополнительного
образования

г. Липецк, 2023 год

1. Планируемые результаты предметные результаты освоения модуля

По окончании 1 года обучения курса «Физическая подготовка» обучающихся должны знать:

- жизненно важные двигательные навыки и умения, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;

- методы и средства ОФП и СФП;

- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

Обучающиеся должны уметь:

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- выполнять общеразвивающие упражнения:

упражнения на развитие гибкости,

упражнения на развитие скоростных способностей,

упражнения на развитие координационных способностей,

- составлять комплексы общеразвивающих упражнений;

- выполнять упражнения СФП;

- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;

- освоют первичные навыки и умения по организации и проведению разминки; подвижных игр, эстафет.

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий общефизической подготовкой, игровой и соревновательной деятельности.

2. Содержание модуля

Теория - 2 ч.

Введение. История возникновения и развития лыжного спорта. Эволюция лыж о снаряжения лыжника. Освоение терминологии лыжника-спортсмена. Единые правила ухода за лыжным инвентарём. Особенности применения лыжных мазей. Понятие об общефизической и специальной подготовке лыжника—гонщика. Крупнейшие международные и всероссийские соревнования лыжников.

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения.

Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание

лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

Практика – 102 ч.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения: Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

Общеразвивающие упражнения:

1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;
2. Упражнения для развития мышц туловища;
3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
5. Упражнения в равновесии;
6. Легкоатлетические упражнения.
7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:
 - координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)
 - выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности.
 - скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции от 200 до 500 метров.

3. Календарно-тематическое планирование модуля «Физическая подготовка»(104 ч.)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения	
		теоретических	практических	по плану	по факту
1	Введение. История возникновения и развития лыжного спорта.	1			
2	Инструктаж по Т\Б. Гигиена спортсмена.	1			
3-6	ОФП. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку»,		4		
7-10	ОФП. Выполнение команды «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».		4		
11-	ОФП. Общеразвивающие		4		

14	гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса. Кросс. Игры.				
15-18	ОФП. Упражнения для развития мышц туловища . Медленный бег. Игры.		4		
19-22	ОФП. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Развитие силовых качеств.		4		
23-26	Контрольная тренировка. ОФП. Игры		4		
27-30	ОФП. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Бег, беговые упражнения.		4		
31-34	ОФП. Упражнения в равновесии. Легкоатлетические упражнения		4		
35-38	ОФП. Упражнения на лыжах для развития физических качеств: -координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)		4		
39-42	ОФП. Упражнения на лыжах для развития физических качеств: выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности.		4		
43-46	ОФП. Упражнения на лыжах для развития физических качеств: – скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции от 200 до 500 метров.		4		
47-50	ОФП. Развитие силовых качеств. Имитация.		4		
51-54	ОФП. Бег и беговые упражнения. Упражнения на силу. Имитация техники лыжных ходов.		4		
55-58	ОФП. Скоростной бег.		4		
59-62	ОФП. Бег по пересеченной местности.		4		
63-66	ОФП. Бег. Игры.		4		

67-70	ОФП. Игры. Силовая подготовка. Имитация техники лыжных ходов.		4		
71-74	ОФП. Бег. СФП. Силовые упражнения. Имитация техники ходов		4		
75-78	ОФП. Беговые упражнения. СФП. Скоростно-силовая работа. Игры.		4		
79-84	ОФП. Имитация техники лыжных ходов		6		
85-90	Техника лыжных ходов. ОФП.		6		
91-96	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. ОФП		6		
97-100	Контрольная тренировка.		4		
101-104	Соревнование.		4		

Приложение 2
к дополнительной общеразвивающей
программе «Ski-спорт»

Департамент образования администрации города Липецка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа №14 г.Липецка

Рабочая программа на 2023-2024 уч. год
к дополнительной общеразвивающей программе
«Ski-спорт»
по модулю «Основы лыжных гонок» (112 ч)

Возраст обучающихся – 14-18 лет

Составитель:
Каверза Б.И.,
педагог дополнительного
образования

г. Липецк, 2023 год

1. Планируемые результаты предметные результаты освоения модуля

По окончании обучения курса «Лыжные гонки» учащиеся должны *знать*:

- правила поведения и безопасности во время занятий, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- теоретические основы выполнения специальных упражнений.

Уметь:

- выполнять упражнения из других видов спорта, используемые в период обучения;
- выполнять технически правильно упражнения на лыжах и специальные вспомогательные упражнения;
- преодолевать трудности, связанные с проявлением волевых качеств и физической выносливости;
- использовать спортивный инвентарь и оборудование;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений;
- выполнять самостоятельно специальные физические упражнения;
- применять полученные на занятиях умения и навыки в соревнованиях и контрольных испытаниях по лыжным гонкам.

2. Содержание модуля

Теория - 2 ч.

Психологическая подготовка юного лыжника. Стойка лыжника, развитие координации.

Стойка лыжника. Понятие о чувстве «времени, снега и лыж». Тренинг на формирование и развитие координации движения рук и ног, равновесия, ритм, ориентирование в пространстве, реагирование на препятствие, перестроение двигательной деятельности. Согласование и дифференцирование параметров движений, сохранение статико-кинетической устойчивости во время движения по снегу.

Практика – 110 ч.

Особенности различных лыжных ходов.

Значение правильной техники хождения на лыжах для достижения высоких спортивных результатов. Особенности скоростного режима при прохождении различных дистанций на соревнованиях. Понятие о разнообразии техник лыжного хода, о торможении и поворотах, о преодолении подъёмов и спусков, об особенностях махов ногами и руками в сочетании со свободным скольжением на лыжах. Физические свойства опорно-двигательного аппарата юного лыжника.

Физическое совершенствование. Техника передвижения на лыжах:

1. Передвижение ступающим и скользящим шагами;

2. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный безшажный ход, коньковый ход;
3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
4. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
5. Повороты переступанием на месте;
6. Торможение падением, повороты переступанием;
7. Непрерывное передвижение от 1,5 км до 20 км.

Специальная физическая подготовка:

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Ходьба широким шагом. Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода. Шаговая имитация с учебной целью.

Особенности передвижения на лыжах по пересечённой местности. Подъём и спуск по склонам.

Особенности ступающего и скользящего шага, способы поворота. Движение попеременным двухшажным и одновременными ходами. Отличительные особенности техники коньковых и классических способов передвижения на лыжах. Подъём и спуск по склонам.

Игра «Скользи как можно дальше» проводится с целью выработки силы отталкивания, координации движений и быстроты разбега на ровной площадке. Группа на лыжах выстраивается в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки. По сигналу все играющие делают мощный разбег с толчками палками до стартовой отметки, после чего скользят на двух лыжах, стараясь прокатиться как можно дальше без помощи палок. Победителем признаётся проскользивший дальше всех.

Подготовка и проведение квалификационных соревнований лыжников.

Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Требования к спортивной форме лыжника. Эмблема, номер, другие спортивные атрибуты. Правила проведения соревнований. Права и обязанности судейской коллегии

Кроссовая подготовка.

Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности

3. Календарно-тематическое планирование модуля «Основы лыжных гонок» (112 ч.)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения	
		теоретических	практических	по плану	по факту
1	Психологическая подготовка юного лыжника.	1			
2	Стойка лыжника, развитие координации.	1			
3-8	Значение правильной техники хождения на лыжах для достижения высоких спортивных результатов. Физическое совершенствование. Техника передвижения на лыжах: передвижение ступающим и скользящим шагами		6		
9-14	Особенности скоростного режима при прохождении различных дистанций на соревнованиях. Физическое совершенствование. Техника передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный безшажный ход, коньковый ход		6		
15-20	Понятие о разнообразии техник лыжного хода, о торможении и поворотах, о преодолении подъёмов и спусков, об особенностях махов ногами и руками в сочетании со свободным скольжением на лыжах. Физическое совершенствование. Техника передвижения на лыжах: спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках.		6		
21-26	Физические свойства опорно-двигательного аппарата юного лыжника. Подъёмы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».		6		
27-32	Равномерная тренировка. Отработка техники лыжных ходов.		6		
33-34	Техника передвижения на лыжах: повороты переступанием на месте;		2		

	торможение падением, повороты переступанием.				
35-42	Физическое совершенствование. Техника передвижения на лыжах: непрерывное передвижение от 1,5 км до 20 км.		8		
43-48	Особенности передвижения на лыжах по пересечённой местности.		6		
49-54	Подъём и спуск по склонам		6		
55-60	Особенности ступающего и скользящего шага, способы поворота. Движение попеременным двухшажным и одновременными ходами.		6		
61-66	Отличительные особенности техники коньковых и классических способов передвижения на лыжах.		6		
67-72	Игра «Скользи как можно дольше»		6		
73-80	Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая работа.		8		
81-88	Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Требования к спортивной форме лыжника. Эмблема, номер, другие спортивные атрибуты. Правила проведения соревнований. Права и обязанности судейской коллегии		8		
89-94	Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности		6		
95-100	Физическое совершенствование. Техника передвижения на лыжах: спуски в низкой, основной и высокой стойках, подъемы		6		
101-108	Контрольная тренировка.		8		
109-112	Соревнования		4		

Департамент образования администрации города Липецка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа №14 г.Липецка

Рабочая программа воспитания

г. Липецк, 2023 год

Оглавление

1. Пояснительная записка:	3
1.1. Нормативно-правовое и информационное обеспечение	3
1.2. Особенности воспитания в условиях дополнительного образования детей	4
1.3. Особенности воспитательного процесса	4
1.4. Цель и задачи воспитания	6
2. Содержание, методы и формы воспитывающей деятельности:	8
2.1. Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание»	8
2.2. Модуль «Социально-личностное воспитание»	10
2.3. Модуль «Работа с родителями»	13
3. Основные направления самоанализа результатов воспитывающей деятельности	14
4. Список рекомендуемой литературы	17
5. Электронные ресурсы	17

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативно-правовое и информационное обеспечение

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;
3. Федеральный закон №371 от 4 сентября 2022 года «О введении Федеральных образовательных программ (ФООП)»
4. Приказы №992, 993 от 16 ноября 2022 года и №1014 от 23.11.2022 об утверждении ФООП НОО, ООО, СОО
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г., утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
6. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г., утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 г. № 2945-р
7. Методические рекомендации по разработке программ воспитания ФГБНУ «Институт стратегии развития образования Российской академии образования» <http://form.instrao.ru>.

1.2. Особенности воспитания в условиях дополнительного образования детей

Воспитание рассматривается в современной педагогической литературе как социальное взаимодействие педагога и воспитанника, ориентированное на сознательное овладение детьми социальным и духовным опытом, формирование у них социально-значимых ценностей и социально-активных приёмов поведения. Воспитание представляет собой многофакторный процесс, так как формирование личности происходит под влиянием семьи, образовательных учреждений, среды, общественных организаций, средств массовой информации, искусства, социально - экономических условий жизни и др. К тому же, воспитание является долговременным и непрерывным

процессом, результаты которого носят очень отсроченный и неоднозначный характер (то есть зависят от сочетания тех факторов, которые оказали влияние на конкретного ребенка).

В дополнительном образовании детей воспитание является приоритетной составляющей образовательного процесса, так как именно сформированность у обучающихся нравственных ценностей и ориентиров в значительной мере предопределяет содержательную направленность применения ими полученных знаний и умений (т.е. где и как в своей будущей жизни выпускники детских объединений и творческих коллективов будут использовать то, чему они научились).

Дополнительное образование детей в целом, и его воспитательную составляющую в частности, нельзя рассматривать как процесс, восполняющий пробелы воспитания в семье и образовательных учреждениях разных уровней и типов. И, конечно же, дополнительное образование детей как особая образовательная сфера имеет собственное приоритетное направления и содержание воспитательной работы с детьми.

1.3. Особенности воспитательного процесса

Специфику образовательного и воспитательного процесса в МБОУ СШ№14 г.Липецка определяют:

- физкультурно-спортивная, туристско-краеведческая, художественная и социально - педагогическая направленности дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых в учреждении;
- разнообразие возрастного состава обучающихся – от 7 по 18 лет.

При организации воспитательной работы МБОУ СШ№14 взаимодействует с другими образовательными учреждениями общего и среднего профессионального образования, учреждениями дополнительного образования, учреждениями культуры, региональными спортивными федерациями и другими общественными организациями.

Воспитательный процесс в МБОУ СШ№14 организован на основе настоящей программы воспитания и направлен на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в 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 России, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения,

бережного отношения к культурному наследию, истории и традициям Липецкого края.

Воспитательная работа в МБОУ СШ№14 базируется на следующих традициях:

- гуманистический характер воспитания;
- приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности;
- воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к родному краю;
- развитие национальных и региональных культурных традиций в условиях многонационального государства;
- демократический государственно-общественный характер управления образованием.

Программа воспитания разработана с учётом культурно-исторических, этнических, социально-экономических, демографических и иных особенностей региона, культурно-образовательных потребностей детей, их родителей (законных представителей), традиций и возможностей педагогического коллектива МБОУ СШ№14.

Реализация конкретных форм и методов воспитательной работы воплощается в *календарном плане воспитательной работы*, утверждаемом ежегодно на предстоящий учебный год на основе модулей воспитательной работы, установленных в настоящей рабочей программе воспитания.

1.4. Цель и задачи воспитания

Цель воспитания – развитие личности обучающегося, обладающей следующей совокупностью качеств:

- патриотизм;
- базовые духовно-нравственные ценности;
- социокультурная толерантность и коммуникативная компетентность;
- положительная «Я - концепция», стремление к самопознанию и саморазвитию;
- готовность к созидательному труду на пользу обществу;
- уважение и стремление к сохранению и развитию истории и традиций страны, края и детского объединения.

Задачи воспитания:

Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание»:

- формирование гражданской ответственности и правового самосознания;

- формирование уважения к истории страны, края и детского коллектива/объединения;
- принятие социально значимых ценностей;
- формирование стремления к здоровому образу жизни;
- развитие духовности, культуры, гуманизма.

Модуль «Социально-личностное воспитание»:

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору; нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств;
- развитие коммуникативных компетенций: сотрудничества с другими обучающимися и взрослыми, в коллективе, в группе в различных видах деятельности;
- развитие сознательного отношения к труду, профессиональной деятельности;
- формирование soft-skills-навыков и профессиональных компетенций;
- формирование чувства социально-профессиональной ответственности, усвоение профессионально-этических норм; осознанный выбор будущего профессионального развития и возможностей реализации собственных жизненных планов;
- формирование позитивного отношения к жизни, познавательной активности;
- развитие у обучающихся «гибкой» адаптации и соотношения возможностей своего «Я» с требованиями современного общества и профессионального сообщества.

Модуль «Работа с родителями»

- формирование уважительного отношения к родителям и старшему поколению в целом, готовности понять их позицию, принять их заботу, готовности договариваться с родителями и членами семьи в решении различных;
- воспитание ответственного отношения к созданию и сохранению семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни

II. Содержание, методы и формы воспитывающей деятельности

№ п/п	<i>Содержание и технология реализации воспитательного компонента дополнительного образования</i>		
	<i>содержание воспитания</i>	<i>воспитательная работа в процессе учебных занятий</i>	<i>формы воспитательной активности</i>
2.1.	Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание»		
2.1.1.	История и традиции Учреждения, коллективов/объединений. Историко-культурное наследие родного края.	- рассказы об истории МБОУ СШ №14, коллектива/объединения - экскурсии по учреждению; - беседы/дискуссии о традициях Учреждения, коллектива/объединения; - учреждении, коллективе/объединении; - рассказы о выдающихся выпускниках коллектива/объединения; - игры, викторины по символике Липецкой области, истории развития края, памятниках истории и культуры	- встречи с выпускниками коллектива/объединения; - посвящения в члены коллектива; - церемонии награждения - участие в краеведческих мероприятиях
2.1.2.	Наиболее значимые исторические события	Рассказы и беседы о: - Днях воинской славы России и Памятных датах; - Героях России разных лет; - знаменитых уроженцах Липецкой области и их вкладе в историю развития страны.	- спортивные праздники, конкурсы, посвященные памятным датам истории России - участие во Всероссийских акциях и мероприятиях, посвященных памятным датам

2.1.3	Правовая культура Ценностные представления о морали, об основных понятиях этики.	- коллективные обсуждения морально-нравственных аспектов (по мере возникновения соответствующих воспитательных ситуаций) - использование/создание воспитательных ситуаций, предполагающих решение нравственных проблем с позиций гуманизма	- беседы; - тематические часы; - просмотр видеофильмов; - участие в добровольческих акциях
2.1.4	Толерантное сознание и поведение	- обучение выработке суждений с учётом нравственных общечеловеческих ценностей; - приучение обучающихся строить эффективное общение со сверстниками разных национальностей и религий; - инструктажи с учащимися по противодействию экстремизму; - беседы о правилах общения, конфликтах и способах их разрешения;	- лекции; - участие в социально-значимых мероприятиях
2.1.5	Здоровый образ жизни	- беседы о здоровом питании, режиме дня, профилактике инфекционных и простудных заболеваний; - анкетирование на выявление вредных привычек и зависимостей; - беседы по профилактике алкоголизма и других вредных привычек	- спортивные праздники, пропагандирующие здоровый образ жизни; - лекции по профилактике алкогольной и наркозависимости, СПИДа и др. - просмотр видео и кинофильмов, пропагандирующих здоровый образ жизни

			- участие в социально-значимых мероприятиях; - конкурсы рисунков и плакатов, социальных видеороликов
2.1.6	Безопасность жизнедеятельности	- инструктажи по правилам поведения на занятиях, соревнованиях, массовых мероприятиях; - беседы о безопасном поведении в общественных местах, на дорогах, водных объектах; - беседы об информационной безопасности.	- просмотр фильмов, видеороликов и презентаций; - участие в социально-значимых мероприятиях
2.1.7	Экологическая культура	- приучение обучающихся к бережному отношению к окружающей среде; - обсуждение экологических проблем;	- участие в экологических акциях
2.2.	Модуль «Социально-личностное воспитание»		
2.2.2	Мотивация самостоятельных занятий	Определение перспективы как последствий выполнения/невыполнения определенных действий	- беседы по профориентации; - встречи с представителями профессий, участие в мастер-классах - участие в социально-значимых мероприятиях
2.2.3	Активность и заинтересованность участия в различных формах образовательной деятельности		
2.2.4	Самоанализ, самооценка деятельности и результатов	Индивидуальное обсуждение результатов практической деятельности/участия в соревнованиях и мероприятиях	

2.2.5	Правила «профессионального оценивания»	Коллективное обсуждение результатов практической деятельности/участия в соревнованиях и мероприятиях	
2.2.6	Культура организации рабочего места, внешнего вида. Бережное отношение оборудованию и оснащению учебного процесса	Беседы: - о требованиях к организации и выполнению учебно-спортивной деятельности; - о требованиях к спортивной одежде и инвентарю; Приучение обучающихся к культурной организации рабочего места, внешнего вида, бережному отношению к оборудованию и оснащению учебного процесса	
2.2.7	Трудолюбие, работоспособность	Приучение/стимулирование обучающихся к: - доведению каждой начатой работы/дела/действия до логического конца; - выполнению устного/предметного задания до уровня публичной презентации результата	
2.2.8	Перспективы профессионального роста в избранном виде деятельности	Определение перспективы как последовательности освоения различных этапов избранного вида деятельности; как перспективы профессионального развития	
2.2.9	Ответственность за качество процесса и результата выполнения деятельности	Индивидуальное обсуждение результатов практической деятельности/участия в публичных мероприятиях	
2.2.10	Общепринятые правила и нормы	- коллективная выработка норм и правил поведения, приучение к соблюдению правил	- игры и тренинги на сплочение коллектива,

	поведения в различных социальных ситуациях	поведения; - приучение обучающихся к осознанному соблюдению установленных правил поведения; - беседы об алгоритме и правилах поведения в различных ситуациях, связанных со спортивной деятельностью	- походы и экскурсии, - традиционные праздники коллектива: День именинника, "Новый год стучится в двери" и т.д.
2.2.11	Правила взаимодействия в паре, группе, команде	- использование/создание ситуаций парной, групповой и коллективной деятельности; - постоянная смена составов пар и групп	
2.2.12	Способы поведения в спорных ситуациях	- оперативное реагирование на проблемные и конфликтные ситуации, коллективное обсуждение возникающих ситуаций: - игры, поведенческие тренинги	
2.2.13	Оптимизм	- вовлечение обучающихся в обсуждение проблемных ситуаций с точки зрения оптимиста (поиск положительных аспектов даже в самых негативных для обучающихся ситуациях)	
2.3.	Модуль «Работа с родителями»		
2.3.1	Ценности традиционной семьи	- формирование позитивных отношений в системе «педагог - родители -обучающийся»; - беседы/дискуссии: связь поколений семьи, семейный уклад, семейные традиции обучающихся»; - создание ситуаций проявления заботы	- родительские собрания; - индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей;

			- привлечение родителей к совместному с детьми участию в мероприятиях и акциях; - помощь со стороны родителей в подготовке и проведении мероприятий - размещение информации о работе детских коллективов/объединений на сайте Учреждения
--	--	--	--

3. Основные направления самоанализа результатов воспитывающей деятельности

3.1.	Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание»		
3.1.1.	Планируемые личностные результаты	- осознание себя членом коллектива/объединения, Учреждения; - чувство гордости и сопричастности к жизни Учреждения; - пропаганда Учреждения, подразделения для сверстников; - ведение и пропаганда здорового образа жизни; - осознание себя гражданином страны, ответственным за её будущее; - уважительное отношение к истории края, страны, её прошлым и современным достижениям; - бережное доброжелательное отношение к другим людям и природе; - осознанное стремление к ведению здорового образа жизни; - уважение, принятие и понимание богатого многообразия культур народов России, их традиций и этнических ценностей.	
3.1.2.	Позиции	- активность участия во всех проводимых мероприятиях;	

	педагогического наблюдения	- позиционирование себя членом коллектива (объединения, учреждения); - осознанное стремление продолжения обучения по другим образовательным программам в Учреждения; - участие в социально-значимых мероприятиях и акциях; - толерантное поведение
3.2.	Модуль «Социально-личностное воспитание»	
3.2.1.	Планируемые личностные результаты	- осознание выполнение правил поведения в различных образовательных ситуациях, публичных выступлениях, презентациях результатов деятельности - эмоциональная устойчивость в процессе публичных выступлений, презентациях результатов деятельности; - трудолюбие; - адекватная самооценка в рамках профиля деятельности; - стремление к совершенствованию результатов в избранном виде деятельности; - позитивное отношение к жизни; - конструктивное взаимодействие с другими членами коллектива и взрослыми; - следование общепринятым правилам и нормам поведения;
3.2.2.	Позиции педагогического наблюдения	- самоконтроль поведения и деятельности; - уверенность в поведении и деятельности; - доведение каждого дела/действия до логического конца; - конструктивное отношение к себе в деятельности, к мнению окружающих; - активность участия в мероприятиях коллектива и за его пределами; - привлечение к занятиям других детей - участие в социально-значимых мероприятиях и акциях; - умение позитивно взаимодействовать в паре, группе, команде; - вежливость, доброжелательность, бесконфликтность поведения;
3.3.	Модуль «Работа с родителями»	
3.3.1	Планируемые	- осознание ценностей семьи в жизни человека;

	личностные результаты	- вовлеченность родителей в различные формы воспитательных активностей
3.3.2	Позиции педагогического наблюдения	- проявление уважительного отношения к членам своей семьи; - участие в совместных с родителями мероприятиях.

IV. Список рекомендуемой литературы

1. Азбука форм воспитательной работы: Справочник/ З.В. Артёменко, Ж.Е. Завадская - Минск: Новое знание, 2008.
2. ВОСПИТАНИЕ+ Авторские программы школ России (избранные модули): Сборник /Составители Н. Л. Селиванова, П. В. Степанов, В. В. Круглов, И. С. Парфенова, И. В. Степанова, Е. О. Черкашин, И. Ю. Шустова. – М.: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования Российской академии образования», 2020.
3. Контроль воспитательного процесса: современные подходы, формы и способы /под ред. Е.Н. Степанова. – М., 2014.
4. Сластенин В.А. Методика воспитательной работы/В.А. Сластенин. - изд.2-е.- М., 2014.
5. Перспективное планирование процесса воспитания детей в школе и классе /под ред. Е.Н. Степанова, Н.А. Алексеевой, Е.И. Барановой, Е.В. Володиной. – М., 2012.

V. Электронные ресурсы

1. Добровольцы России РФ <https://dobrovolcirossii.ru/>
2. Единый национальный портал дополнительного образования детей <http://dop.edu.ru>
3. Информационный краеведческий ресурс <https://iatlas.borinskoe-library.ru/>
4. Липецкий краеведческий портал <http://region.lib48.ru/>
5. Липецкая областная универсальная научная библиотека <https://lib48.ru/>, <https://lib48.ru/kray>
6. Память Вечного огня <http://war.lib48.ru/>
7. Портал Липецких муниципальных публичных библиотек <http://liplib.ru/index.php?id=4432>
8. Объекты историко-культурного наследия Липецкой области: <http://cultura48.ru/>
9. Центр профориентации школьников «Вектор»: <http://edu.glavsprav.ru/spb/prof/journal/org/3382/>

Департамент образования администрации города Липецка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа №14 г.Липецка

**Календарный план воспитательной работы
на 2023-2024 учебный год**

г. Липецк, 2023 год

Цель воспитания – развитие личности обучающегося, обладающей следующей совокупностью качеств:

- патриотизм;
- базовые духовно-нравственные ценности;
- социокультурная толерантность и коммуникативная компетентность;
- положительная «Я - концепция», стремление к самопознанию и саморазвитию;
- готовность к созидательному труду на пользу обществу;
- уважение и стремление к сохранению и развитию истории и традиций страны, края и детского объединения.

Задачи воспитания:

Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание»:

- формирование гражданской ответственности и правового самосознания;
- формирование уважения к истории страны, края и детского коллектива/объединения;
- принятие социально значимых ценностей;
- формирование стремления к здоровому образу жизни;
- развитие духовности, культуры, гуманизма.

Модуль «Социально-личностное воспитание»:

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору; нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств;
- развитие коммуникативных компетенций: сотрудничества с другими обучающимися и взрослыми, в коллективе, в группе в различных видах деятельности;
- развитие сознательного отношения к труду, профессиональной деятельности;
- формирование soft-skills-навыков и профессиональных компетенций;
- формирование чувства социально-профессиональной ответственности, усвоение профессионально-этических норм; осознанный

выбор будущего профессионального развития и возможностей реализации собственных жизненных планов;

- формирование позитивного отношения к жизни, познавательной активности;

- развитие у обучающихся «гибкой» адаптации и соотношения возможностей своего «Я» с требованиями современного общества и профессионального сообщества.

Модуль «Работа с родителями»

- формирование уважительного отношения к родителям и старшему поколению в целом, готовности понять их позицию, принять их заботу, готовности договариваться с родителями и членами семьи в решении различных;

- воспитание ответственного отношения к созданию и сохранению семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни

.

<i>№ п/п</i>	<i>Модуль</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Ответственные</i>
1.	Гражданско-патриотическое воспитание	Выставка творческих и спортивных достижений обучающихся детских объединений	Сентябрь	Педагоги дополнительного образования
2.		Экскурсия «Давайте познакомимся»	Сентябрь	Педагоги дополнительного образования
3.		Экскурсии по историческим и культурным местам Липецкого края	Октябрь, апрель	Педагоги дополнительного образования
4.		День воинской славы России. День окончания Второй мировой войны	Сентябрь	Педагоги дополнительного образования
5.		День неизвестного солдата	Декабрь	Педагоги дополнительного образования
6.		Тематические часы, посвящённые Дню Героев Отечества, с показом отрывков из фильмов о героях.	Декабрь	Педагоги дополнительного образования
7.		День памяти юного героя-антифашиста	Февраль	Педагоги дополнительного образования
8.		День памяти о Россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества	Февраль	Педагоги дополнительного образования
9.		Турнир по ОФП, посвящённый Дню защитника Отечества	Февраль	Педагоги дополнительного образования
10.		«Улицы хранят имена героев» (беседа о героях Вов, именами которых названы улицы г. Липецка.)	Май	Педагоги дополнительного образования
11.		Участие в акциях "Георгиевская ленточка", "Бессмертный полк"	Май	Заместитель директора Федорова Т.В. Педагоги дополнительного образования
12.		Осуществление межведомственного взаимодействия с правоохранительными органами, медицинскими	В течение года	Педагоги дополнительного образования

		учреждениями и др. в процессе организации профилактической работы		
<i>Мероприятия, приуроченные к Всемирному дню трезвости</i>				
13.		Беседа «Профилактика алкогольной зависимости среди детей и подростков»	Сентябрь	Педагоги дополнительного образования
14.		Лекция «Вред алкоголя для человека»		Педагоги дополнительного образования
15.		Раздача информационных листов «Трезвый день календаря»		Педагоги дополнительного образования
16.		Демонстрация документального фильма о влиянии алкоголя на организм человека «Большая алкогольная болезнь»		Педагоги дополнительного образования
	<i>Мероприятия по профилактике экстремизма</i>			
17.		Беседа, посвящённая Дню солидарности в борьбе с терроризмом «Дети Беслана»	Сентябрь	Педагоги дополнительного образования
18.		Просмотр документального фильма «Беслан. Память» (реж. В. Цаликов)		Педагоги дополнительного образования
19.		Инструктаж о правилах безопасного поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций (пути эвакуации при захвате зданий)	Октябрь	Педагоги дополнительного образования
20.		Тренинг «Приёмы эффективного общения»	Ноябрь	Педагоги дополнительного образования
21.		Анкетирование по выявлению скрытого экстремизма	Декабрь	Педагоги дополнительного образования
22.		Инструктаж с учащимися по противодействию экстремизму	Март	Педагоги дополнительного образования
23.		Беседа с привлечением сотрудников	Апрель	Заместитель директора

		правоохранительных органов «Уголовная и административная ответственность за националистические и иные экстремистские проявления»		Федорова т.В. Педагоги дополнительного образования
24.		Распространение памяток, методических инструкций по противодействию терроризму и экстремизму.	В течение года	Педагоги дополнительного образования
<i>Мероприятия по профилактике дорожно-транспортного травматизма</i>				
25.		Беседа «Культура дорожного движения и опасные ситуации на дорогах»	Октябрь	Педагоги дополнительного образования
26.		Беседа «Безопасность детей и подростков на железной дороге»		Педагоги дополнительного образования
27.		Беседа «Оказание первой медицинской помощи при травмах на дорогах»	Декабрь	Педагоги дополнительного образования
28.		Просмотр документальных и художественных фильмов, видеороликов и презентаций по проблеме безопасности дорожного движения.	Январь Март	Педагоги дополнительного образования
<i>Мероприятия по обеспечению безопасности учащихся на водных объектах</i>				
29.		Беседа на тему: «Осторожно, тонкий лёд!»	Декабрь, март	Педагоги дополнительного образования
30.		Распространение памяток по вопросам безопасности на водных объектах «Оказание первой помощи людям, потерпевшим бедствие на воде», «Правила безопасного поведения на водных объектах».		Педагоги дополнительного образования
31.		Лекция «Безопасное лето»	Май	Педагоги дополнительного образования
32.		Инструктаж «Правила поведения на воде время летнего отдыха»		Педагоги дополнительного образования

33.		Инструктаж «Соблюдение правил безопасного поведения на водных объектах в осенне-зимний период»	Ноябрь-декабрь	Педагоги дополнительного образования
Мероприятия в рамках Всероссийской профилактической акции «За здоровье и безопасность наших детей»				
34.		Беседа «Можно ли избавиться от наркомании?»	Сентябрь	Педагоги дополнительного образования
35.		Анкетирование в объединениях Центра о наличии вредных привычек и зависимостей	Октябрь	Заместитель директора Федорова Т.В. Педагоги дополнительного образования
36.		Конкурс рисунков и плакатов «Наш выбор – здоровая жизнь!»	Ноябрь	Заместитель директора Федорова Т.В. Педагоги дополнительного образования
37.		Встреча учащихся с сотрудниками управления по контролю за оборотом наркотиков УМВД России по Липецкой области и сотрудниками Липецкого областного наркологического диспансера		Заместитель директора Федорова Т.В. Педагоги дополнительного образования
38.		Спортивный праздник «Спорт – альтернатива пагубным привычкам»		Заместитель директора Федорова Т.В. Педагоги дополнительного образования
39.		Информационно-тренинговое занятие «Начни с себя»	Декабрь	Педагоги дополнительного образования
40.		Просмотр и обсуждение документального фильма «7 мифов о наркотиках»	Январь	Педагоги дополнительного образования

41.		Беседа «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»	Март	Педагоги дополнительного образования
42.		Просмотр фильма «Территория безопасности»	Апрель	Педагоги дополнительного образования
Мероприятия в рамках Всероссийской акции «СТОП/ВИЧ/СПИД»				
43.		Анкетирование учащихся по проблеме ВИЧ-инфекции «Что Вам известно о СПИДе?»	Декабрь	Заместитель директора Федорова Т.В. Педагоги дополнительного образования
44.		Просмотр документальных фильмов по профилактике СПИД «Простые правила» с последующим обсуждением.		Педагоги дополнительного образования
45.		Беседа на тему «В будущее без СПИДа»		Педагоги дополнительного образования
46.		Распространение памяток «Информирован – значит защищён!»		Педагоги дополнительного образования
Мероприятия в рамках месячника, приуроченного к Всемирному дню борьбы с туберкулёзом				
47.		Урок здоровья «Как не заболеть туберкулёзом. Опасная болезнь 21 века»	Март, апрель	Педагоги дополнительного образования
48.		Проведение анкетирования по определению уровня знаний или экспресс опрос обучающихся по вопросу «Что вы знаете о туберкулезе?»		Педагоги дополнительного образования
49.		Профилактические беседы для учащихся «Профилактика туберкулеза», «Победить, чтобы жить».		Педагоги дополнительного образования
Мероприятия по правовому воспитанию				

50.		Проведение профилактических бесед с учащимися объединений: «Твоя уличная компания. Как попадают в преступную группу?»; «Правовая оценка современных неформальных молодежных движений»; «За что ставят на внутришкольный учет, в инспекцию по делам несовершеннолетних и в комиссию по делам несовершеннолетних?»; «Ответственность за деяния, связанные с оборотом наркотиков»; «От безответственности до преступления один шаг».	В течение года	Педагоги дополнительного образования
51.		Организация в объединениях Центра просмотра документальных, видеороликов и презентаций по правовой тематике.	Еже-квартально	Педагоги дополнительного образования
52.		Тематические часы «Приемы безопасной работы в интернете»	Март-май	Педагоги дополнительного образования
Мероприятия в рамках Дней защиты от экологической опасности				
53.		Беседа «Как вести себя на природе»	Март - май	Педагоги дополнительного образования
54.		Беседа «Экология родного края»		Педагоги дополнительного образования
55.		Акция «Экологический десант»		Педагоги дополнительного образования
56.	Социально-личностное воспитание	Проведение часов общения, игр и тренингов на сплочение	По необходимости	Педагоги дополнительного образования
57.		Праздник «День именинника»	Ежемесячно	Педагоги дополнительного образования
58.		Праздник «Новый год стучится в двери»	Декабрь	Педагоги дополнительного образования

				образования
59.		Походы выходного дня	По согласованию	Педагоги дополнительного образования
60.		Диагностика уровня воспитанности	Май	Заместитель директора Федорова Т.В. Педагоги дополнительного образования
61.		Тематический час «Уроки милосердия и доброты»	Январь	Педагоги дополнительного образования
62.		Добровольческая акция «Сила малых дел». Оказание безвозмездной помощи одиноким престарелым людям и инвалидам, частично утратившим способность к самообслуживанию.	В течение года	Заместитель директора Федорова Т.В. Педагоги дополнительного образования
Мероприятия по трудовому воспитанию и профориентации				
63.		Беседы о будущей профессии «Кем я хочу быть?»	Ноябрь	Педагоги дополнительного образования
64.		Беседы «Профессии в спорте»	Февраль	Педагоги дополнительного образования
65.		Хочу ли я продолжить профессиональный путь своих родителей?»	Март	Педагоги дополнительного образования
66.		Трудовой десант по уборке памятных мест и памятников	Апрель-май	Педагоги дополнительного образования
67.	Работа с родителями	Организационные родительские собрания	Первая неделя сентября	Педагоги дополнительного образования
68.		Тематические родительские собрания	В течение года	Педагоги дополнительного образования

69.		Индивидуальные консультации (беседы)	В течение года	Педагоги дополнительного образования
70.		Привлечение родителей к совместному с детьми участию в мероприятиях и акциях	В течение года	Педагоги дополнительного образования
71.		Размещение информации о работе детских коллективов/объединений на сайте Учреждения	В течение года	Заместитель директора Федорова Т.В. Педагоги дополнительного образования

