

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 582
с углубленным изучением
английского и финского языков
Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол заседания
от 30.08.2021 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБОУ школа № 582
Приморского района Санкт-Петербурга
от 01.09.2021 № 79-Д

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
комплексная программа**

«Спортивно-патриотический клуб «Мастерство»»

Возраст учащихся: 7-17 лет
Срок реализации: 2 года
Разработчики программы:
педагоги дополнительного образования
Тимохина К.И.
Ананьева К.А.

Санкт-Петербург
2021г

Содержание программы:

1. Пояснительная записка.
2. Сводный учебный план.
3. Учебный план «ОФП с элементами самообороны»
4. Календарный учебный график «ОФП с элементами самообороны»
5. Учебный план «Патриотическое воспитание»
6. Календарный учебный график «Патриотическое воспитание»
7. Учебный план «Техника эффективного общения»
8. Календарный учебный график «Техника эффективного общения»
9. Рабочая программа 1 года обучения «ОФП с элементами самообороны»
10. Рабочая программа 2 года обучения «ОФП с элементами самообороны»
11. Рабочая программа 1 года обучения «Патриотическое воспитание»
12. Рабочая программа 2 года обучения «Патриотическое воспитание»
13. Рабочая программа 1 года обучения «Техника эффективного общения»
14. Рабочая программа 2 года обучения «Техника эффективного общения»
15. Формы подведения итогов.
16. Методические и оценочные материалы.
17. Список литературы.
18. Приложение №1 Диагностические таблицы (входящая, промежуточная, итоговая диагностика)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа спортивно-патриотического клуба «Мастерство» **относится к социально-гуманитарной направленности и носит многоступенчатый характер, базового уровня освоения**, который предполагает её постепенное освоение содержания в соответствии с уровнем подготовленности учащегося. Каждая из этих ступеней – это определённый законченный этап образовательного процесса.

Актуальность.

Актуальность программы гармонично вписывается в общую задачу образования и воспитания подрастающего поколения в области дополнительного образования. Значимость программы можно выразить в нескольких аспектах:

- Создание условий для воспитания личностной зрелости учащихся, их самооценки и адекватного функционирования в социальном обществе, что является одним из компонентов по решению задачи современного образования;
- Основой современных образовательных стандартов является формирование базовых компетентностей современного человека: информационной, коммуникативной самоорганизации, самообразования – все это нацеливает систему дополнительного образования на внедрение новых форм гражданского образования и воспитания, на принципиальное изменение стиля взаимоотношений детей и взрослых, родителей и педагогов, образовательной организации, социума.

Отличительные особенности программы.

Комплексная программа позволяет успешно сочетать обучение основам самообороны, приобретение специально-тактических навыков (строевую, медико-санитарную, огневую, специально-техническую, туристическую подготовки), а также сформировать психологические компетентности необходимые для успешной социализации в современном обществе, таким образом, соединяя три отдельные области в единое целое. Такая организация учебно-воспитательного процесса формирует разностороннюю подготовку учащихся.

Кроме того, комплексный подход к организации занятий с детьми обеспечивает укрепление их психического и физического здоровья, положительную социализацию ребёнка; способствуют развитию таких качеств личности, как: трудолюбие, самоконтроль, выносливость, терпение, самостоятельность, ответственность за результат своей деятельности.

К отличительной особенности данной программы следует отнести приобретение навыков по самообороне и специальной тактической подготовке, психологические тренинги и кейсы. Разделение по предметам:

- а) ОФП с элементами самообороны;
- б) Патриотическое воспитание;
- в) Техника эффективного общения.

Адресат программы – характеристика категорий учащихся по программе.

В реализации программы участвуют заинтересованные в данной теме учащиеся (юноши и девушки) в возрасте 7-17 лет.

В спортивно-патриотический клуб «Мастерство» принимаются дети 7-17 лет без предварительного просмотра и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям спортом.

Перевод на следующий год обучения производится по результатам итоговой диагностики. Допускается повторное прохождение программы первого и второго годов обучения. Прием вновь пришедших детей на второй год обучения осуществляется на основе входной диагностики по основным разделам программы.

Сроки реализации программы.

Обучение в коллективе рассчитано на 2 года обучения, где закладываются основы самообороны, специально-тактических навыков, а также психологической компетенции. Ведётся работа с элементами профессиональной ориентацией, где идёт развитие физического здоровья, обучение групповым тренингам, расширение и усложнения понятийного аппарата учащихся, выработка специальных навыков и создание рабочей группы для проектной деятельности по разным направлениям. **Режим занятий в спортивно-патриотическом клубе:**

ОФП с элементами самообороны:

- 1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа – 144 часа в год.
- 2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа – 216 часов в год.

Патриотическое воспитание:

- 1 год обучения – 1 раз в неделю по 2 часа – 72 часа в год.
- 2 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа – 144 часа в год.

Техника эффективного общения:

- 1 год обучения – 1 раз в неделю по 2 часа – 72 часа в год.
- 2 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа – 144 часа в год.

ОФП с элементами самообороны:

- 360 часов за период обучения.

Патриотическое воспитание:

- 216 часов за период обучения.

Техника эффективного общения:

- 216 часов за период обучения.

Всего по программе – 792 часа.

Цель программы: создание условий для обеспечения спортивного, гражданско-патриотического воспитания учащихся, при которых дети смогут реализовать свой физический, психологический, творческий потенциал посредством освоения и погружения в разные формы взаимодействия.

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучение техническим приемам самообороны, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических возможностей учащихся;
- Обучение основам знаний о гигиене, строении и функционировании организма;
- обучение техническим приемам строевой, огневой, медико-санитарной, туристической, специально-тактической подготовки;
- Освоение соответствующими психологическими компетентностями, необходимыми для успешной адаптации и межличностного общения в детском коллективе;
- Формирование понимания психологических различий между людьми, причин возникновения межличностных конфликтов и путей их разрешения;
- Формирование представлений о культуре общения через знакомство обучающихся

с методиками гармоничного межличностного общения и правилами современного этикета;

- познакомить обучающихся с приемами самопознания и самовоспитания.

Развивающие:

- Развитие эмоциональной сферы;
- развитие способности принимать решения быстро и логически точно;
- развитие основных физических качеств: быстроты, гибкости, силы, ловкости, выносливости;
- Развитие творческой инициативы и способности к самовыражению;
- Развитие командного мышления, лидерских качеств;
- Способствовать овладению навыками построения гармоничных межличностных отношений, разрешения и профилактики конфликтов;
- Развить у учащихся умение познавать свои индивидуальные психологические особенности, и их проявление в процессе межличностного общения;

Воспитательные:

- Формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- Воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим (терпимость, уважение, доверие);
- Воспитание дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- Формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки;
- Воспитание волевых качеств спортсмена;
- Воспитание чувства уважения к партнеру на занятиях;
- Формирование у учащихся толерантного отношения к окружающим людям;
- Способствовать формированию у учащихся личностных компетентностей, обеспечивающих плодотворную социальную адаптацию.

Условия реализации программы.

В спортивно-патриотический клуб «Мастерство» принимаются дети 7-17 лет без предварительного просмотра и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом. На день начала занятий формируется определенный пакет документов, без которых невозможно обучение по программе: заявление о приеме в коллектив (заполняется родителями (законными представителями)), заявление-согласие на обработку персональных данных, справка из медицинского учреждения об отсутствии противопоказаний для занятий спортом. Списочный состав групп формируется из разновозрастных учащихся, не менее 15 учащихся в группах как первого, так и второго годов обучения.

Формы проведения занятий: практическое занятие, групповые и индивидуальные тренировки, кейсы, тестирования, беседа, игровые занятия, конкурсы, концерты, мастер-классы, досуговые мероприятия, соревнования.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: фронтальная - работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение), коллективная – организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (тренировка, тренинг, репетиция и т.д.), групповая – организация работы в малых группах в т.ч. парах для выполнения определенных задач, задания выполняются таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности), индивидуальная – организуется для работы с одаренными детьми перед соревнованиями для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Формой подведения итогов является тестирование по каждому образовательному блоку. Для диагностики результативности образовательного процесса используются следующие методы: наблюдение, беседа, контрольные упражнения, сдача нормативов, занимаемые места на соревнованиях.

Процесс обучения предусматривает следующие **этапы контроля**:

- входящая диагностика - проводится перед началом работы по программе (изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, потенциальные способности и достижения в этой области, уровень физической и психологической подготовки);
- текущий контроль проводится в ходе учебного занятия;
- промежуточный контроль проводится после завершения изучения каждой темы;
- итоговый контроль - в конце обучения по программе

Материально-техническое обеспечение программы

Помещение для занятий должно отвечать санитарно-техническим требованиям, обеспечиваться теплом и электроснабжением в пределах общего режима здания, хорошо проветриваться, а также спортивный зал, специальная форма военного образца, спортивная форма, учебный кабинет, доска.

Дополнительно для нормального функционирования коллектива необходимы помещения для раздевалок, а также комната отдыха педагогов с местом для хранения, документации, инвентаря и других предметов, и средств обучения, необходимых в работе.

Для проведения занятий необходимы: гимнастические скамейки, перекладины, «шведские» стенки, специальные маты, набивные мячи, скакалки, гантели, утяжелители (манжеты) на руки и на ноги, резиновые жгуты, «лапы», мячи для большого тенниса, спортивная защита на кулаки и голени. бинты, перчатки тканевые, знамена, винтовки, мишени.

В целях визуального контроля обучающихся, периодического разбора их технических ошибок, демонстрации проделанной работы, дополнительно в работе используется:

- Видеокамера;
- Ноутбук;
- Проектор;
- Школьная электронная доска;
- Карты памяти и другие цифровые носители информации;
- Учебно-методические видеоматериалы

Кадровое обеспечение программы: поскольку программа является комплексной и состоит из трех блоков, то по программе должны работать не менее двух педагогов по направлениям работы, имеющих высшее педагогическое образование и специализацию по видам деятельности, кроме этого педагог, ведущий направление «ОФП с элементами самообороны» должен иметь сертификат на право преподавания.

Планируемые результаты: в результате освоения программы формируются следующие результаты ее освоения:

Личностные результаты:

- воспитание коммуникабельности, эмоциональной культуры общения;
- формирование активного, деятельного отношения ребёнка к окружающей действительности;
- проявление дисциплинированности, ответственности, самоконтроля и выдержки;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- формирование нравственных ценностей, толерантности;
- гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные, национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- воспитание чувства ответственности, дружбы, товарищества;
- развитие творческого потенциала личности;

Метапредметные результаты:

- развитие гибкости мышления, умения видеть ситуацию или задачу с разных позиций, в разном контексте и содержании;
- развитие психологической компетенции;
- формирование мотивации к самообразованию;
- формирование знаний о сфере воинской службы;
- формирование навыков разрешения конфликтов;
- формирование навыков проведения тренингов;
- формирование мотивации к изучению боевых искусств;
- формирование базового знания об основах гигиены и строении организма;
- развитие адаптационных возможностей детского организма;

Предметные результаты:

- формирование знаний об основах этикета и отношения с педагогом, в коллективе, правилах поведения и техники безопасности в зале;
- овладение специальными навыками самообороны;
- формирование высокого уровня общей и специальной физической подготовки;
- формирование знаний о правилах проведения соревнований;
- овладение специальными навыками;
- формирование высокого уровня общей и специальной подготовки;
- предоставить учащимся опыт эмоционально-творческих переживаний в процессе тренингов;
- содействовать развитию психологических навыков;
- организация спортивно-досуговой деятельности.

2.СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название программ	Года обучения		Всего часов
		1-й	2-й	
1.	ОФП с элементами самообороны	144	216	360
2.	Патриотическое воспитание	72	144	216
3.	Техника эффективного общения	72	144	216
	ИТОГО:	288	504	792

3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

«ОФП с элементами самообороны»

3.1. Учебный план 1 года обучения «ОФП с элементами самообороны»

№	Перечень разделов	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	2		2	Беседа-диалог

3	Основы гигиены, питания и строения организма	4		4	Беседа-диалог
4	ОФП	1	135	136	Выполнение контрольных упражнений Тестирование
5	Контрольные испытания Итоговое занятие	1	1	2	Тестирование Открытое занятие для родителей
	Всего	8	136	144	

3.2. Учебный план 2 года обучения «ОФП с элементами самообороны»

№	Перечень разделов	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	2		2	Беседа-диалог
2	ОФП, СФП		78	78	Выполнение контрольных упражнений Тестирование
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	3	1	4	Тест по анатомии
4	Гигиена, питание, закаливание, самоконтроль	4		4	Беседа-диалог
5	Базовая техника	1	67	68	Выполнение контрольных упражнений
6	Основы борьбы	1	35	36	Выполнение контрольных упражнений
7	Основы спарринга	1	21	22	Соревнования
8	Контрольные испытания Итоговое занятие	1	1	2	Тестирование Открытое занятие для родителей
	Всего	13	203	216	
	Соревнования				протокол результата соревнований
	Репетиционно-постановочная работа и концертная деятельность				Генеральные репетиции и выступления на концертах и конкурсах

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК «ОФП с элементами самообороны»

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	15.09.2021	31.05.2022	36	72	144	2 раза в неделю по 2 ч.
2	01.09.2021	31.05.2022	36	108	216	3 раза в неделю по 2 ч.

5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН «Патриотическое воспитание»

5.1. Учебный план 1 года обучения «Патриотическое воспитание»

№	Перечень разделов	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Набор детей	1		1	Знакомство с педагогом. Беседа.
2	Вводное занятие, командообразование	1	3	4	Беседа-диалог, Прохождение интерактивных игр-испытаний
3	Первичная строевая подготовка.	4	10	14	Выполнение контрольных упражнений
4	«Первая помощь».	5	5	10	Выполнение контрольных упражнений, тест.
5	«Рукопашный бой» (показательные выступления).	2	8	10	Представление командного выступления
6	«Страницы истории Отечества».	5	0	5	Тестирование
7	Туристические навыки.	2	8	10	Выполнение контрольных упражнений
8	Огневая подготовка.	2	6	8	Внутри командное первенство
9	ГТО	2	6	8	Сдача нормативов
10	Контрольные испытания Итоговое занятие	1	1	2	Тестирование Открытое занятие для родителей

	Всего	25	47	72	
--	--------------	-----------	-----------	-----------	--

5.2. Учебный план 2 года обучения «Патриотическое воспитание»

№	Перечень разделов	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие, командообразование	1	1	2	Беседа-диалог, Прохождение интерактивных игр-испытаний
1.	Строевая подготовка.	5	18	23	Выполнение контрольных упражнений
2.	ГТО	1	11	12	Сдача нормативов
3.	«Первая помощь».	5	15	20	Выполнение контрольных упражнений, тест.
4.	«Рукопашный бой» (показательные выступления).	3	17	20	Представление командного выступления
5.	«Страницы истории Отечества».	11	0	11	Тестирование
6.	Туристские навыки.	4	16	20	Выполнение контрольных упражнений
7.	Огневая подготовка.	2	13	15	Внутрикомандное первенство
8.	«Продельвание прохода в минном поле».	1	3	4	Выполнение контрольных упражнений
9.	Гражданская оборона.	12	3	15	Выполнение контрольных упражнений
10.	Контрольные испытания Итоговое занятие	1	1	2	Открытое занятие для родителей
	Всего	38	106	144	

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК «Патриотическое воспитание»

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
--------------	----------------------	-------------------------	----------------------	-------------------------	--------------------------	---------------

1	14.09.2021	31.05.2022	36	36	72	1 раз в неделю по 2 ч.
2	01.09.2021	31.05.2022	36	72	144	2 раза в неделю по 2 ч.

7.УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«Техника эффективного общения»

7.1. Учебный план 1 года обучения
«Техника эффективного общения»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	2		2	Знакомство с педагогом. Беседа
2.	Коммуникация	16	3	13	Беседа-диалог, тренинги
3.	Самоидентификация личности	10	2	8	Беседа-диалог, тренинги
4.	Командообразование	10	2	8	Беседа-диалог, тренинги
5.	Лидерство	10	3	7	Беседа-диалог, тренинги
6.	Творчество	16	4	12	Беседа-диалог, тренинги
7.	Тестирование	8	0	8	Тестирование
8.	Итоговый тренинг	2		2	Открытое занятие для родителей
	Всего	72	13	59	

**7.2. Учебный план 2 года обучения
«Техника эффективного общения»**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	2		2	Беседа-диалог
2.	Коммуникация	34	6	27	Беседа-диалог, тренинги
3.	Самоидентификация личности	20	3	17	Беседа-диалог, тренинги
4.	Командообразование	22	3	19	Беседа-диалог, тренинги
5.	Лидерство	18	3	15	Беседа-диалог, тренинги
6.	Творчество	36	7	29	Беседа-диалог, тренинги
7.	Тестирование	10	0	10	Тестирование
8.	Итоговый тренинг	2		2	Открытое занятие для родителей
	Всего	144	22	122	

**8. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
«Техника эффективного общения»**

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	14.09.2021	31.05.2022	36	36	72	1 раза в неделю по 2 ч.
2	01.09.2021	31.05.2022	36	72	144	2 раза в неделю по 2 ч.

**2.1.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
на 2021-2022 учебный год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения «ОФП с элементами самообороны»	15.09.2021г.	31.05.2022г	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения «ОФП с элементами самообороны»	01.09.2021г.	31.05.2022г	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
1 год обучения «Патриотическое воспитание»	14.09.2021г.	31.05.2022г	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
2 год обучения «Патриотическое воспитание»	01.09.2021г	31.05.2022г	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
1 год обучения «Техника эффективного общения»	14.09.2021г.	31.05.2022г	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
2 год обучения «Техника эффективного общения»	01.09.2021г	31.05.2022г	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 582
с углубленным изучением
английского и финского языков
Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол заседания
от 30.08.2021 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБОУ школа № 582
Приморского района Санкт-Петербурга
от 01.09.2021 № 79-Д

**Рабочая программа 1 года обучения
к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)
комплексной программе
«Спортивно-патриотический клуб «Мастерство»**

«ОФП с элементами самообороны»

Возраст учащихся: 7-17 лет
Срок реализации: 1 год
Разработчики программы:
педагоги дополнительного образования
Тимохина К.И.
Ананьева К.А.

Санкт-Петербург
2021

9. Рабочая программа 1 года обучения «ОФП с элементами самообороны»

Особенности организации образовательного процесса: правильная техника выполнения предложенного комплекса упражнений.

9.1. Задачи 1-го года обучения

Обучающие:

- обучение технике выполнения упражнений из общей физической подготовки;
- обучение правилам техники безопасности на занятиях;

Развивающие:

- развитие пространственных ориентировок в статике и динамике;
- развитие адаптационных возможностей и улучшение работоспособности детского организма;
- развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости;
- развитие функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата;
- развитие творческой активности;

Воспитательные:

- воспитание культуры межличностных отношений;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, терпимость, уважение, доверие);
- воспитание волевых качеств: ответственности, самостоятельности, настойчивости, дисциплинированности, трудолюбия;
- воспитание интереса и мотивации к занятиям.

9.2. Календарно-тематический план 1 года обучения

№	Перечень разделов	Количество часов			Кол-во часов
		месяц	число	факт	
1	Вводное занятие	сентябрь			2
3	Основы гигиены, питания и строения организма	сентябрь			4
4	ОФП с элементами самообороны	сентябрь октябрь ноябрь			136

		декабрь март апрель май			
5	Контрольные испытания Итоговое занятие	май			2
	Всего				144

**Вариативный план с применением электронного обучения
и дистанционных образовательных технологий**

№	Перечень разделов	Кол-во часов	Формат обучения (синхронный/асинхронный)	Ресурс, задания	Средства коммуникации и (соц. сеть, электронная почта)	Форма контроля (творческая работа, презентация, эссе, тест и т.д.)
1	Вводное занятие	2	асинхронный	Презентация	Электронная почта	Просмотр презентации
3	Основы гигиены, питания и строения организма	4	асинхронный	Презентация	Электронная почта	Просмотр презентации, опрос
4	ОФП с элементами самообороны	136	синхронный	Конференция ZOOM	ZOOM	Онлайн практикум
5	Контрольные испытания Итоговое занятие	2	синхронный	Конференция ZOOM	ZOOM	Итоговый онлайн практикум

9.2. Содержание программы 1-го года обучения.

1. Вводное занятие.

Объяснение понятия «самооборона». Демонстрация педагогом отдельных элементов техники самообороны. Дисциплина на тренировках. Регламентация отношений между учителем и учениками. Применение средств ОФП ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие и укрепление мышечной системы, развитие основных двигательных качеств, а также улучшение функционирования кардио-респираторной системы.

2. Общая физическая подготовка.

Практика.

Программа ОФП начинается с **входной диагностики** в виде теста.

В тест входят упражнения:

1. сгибание-разгибание рук в положении упор лежа (отжимания) - максимальное количество раз за 30 секунд;
2. сгибание-разгибание ног в положении стоя (приседания) - максимальное количество раз за 30 секунд;
3. подъем туловища из положения лежа на спине (пресс) - максимальное количество раз за 30 секунд;
4. подъем груди из положения лежа на животе (прогиб) - максимальное количество раз за 30 секунд;
5. подтягивания – максимальное количество раз без учета времени.

Также проводится тест на гибкость:

- наклон вперед на скамейке из положения стоя ноги на ширине 10-15 см, измеряется в см.

Используя результаты данного теста, мы имеем возможность составить общую картину состояния ОФП детей, и, следовательно, вводить в программу занятий необходимое количество упражнений на развитие слабых сторон общей физической подготовки.

В дальнейшем данное тестирование позволяет корректировать необходимые качества и умения детей, а также позволяет контролировать развитие ОФП в период обучения ребенка.

Главная задача 1 года обучения – правильная техника выполнения предложенного комплекса упражнений.

1 тема. Упражнения для развития силы.

Для развития мышц плечевого пояса:

- отжимания (обыкновенным, широким и узким хватами);
- лазания по «шведской стенке» на руках в висе;
- хождение на руках с удержанием ног партнером;
- подтягивания на высокой перекладине с помощью инструктора (прямым, обратным, узким и широким хватами; к груди и к затылку);

Для развития мышц ног:

- приседания, с разным положением стоп, с дополнительным грузом и без;
- различные виды выпрыгивания вверх и вперед из разных исходных положений (с подтягиванием колен к груди, с захлестыванием голени и т.п.);

Упражнения для развития мышц спины и пресса:

- наклоны и повороты с набивными мячами;
- прогиб в спине самостоятельно или с помощью партнера;

- пресс (поднимание плеч с руками за головой, поднимание бедер, одновременный отрыв бедер и плеч от пола);

2 тема. Упражнения на развитие быстроты:

- беговые упражнения: бег – обычный, на носках, на пятках, боком приставным шагом, спиной, с вращением, с подниманием бедра, с захлестыванием голени, с внезапными прыжками и поворотами;
- бег с ускорением из различных исходных положений с места на 3-5 метра;
- прыжки на скакалке в различных формах на месте и с передвижением короткими сериями.

3 тема. Упражнения для развития гибкости:

- барьерный шаг;
- различные выпады;
- махи ногами в положении стоя с опорой и без в разные стороны;
- стретчинг (специальные упражнения для развития подвижности в суставах);
- наклоны из положения стоя и сидя: вперед, в стороны, назад с различным положением ног (ноги вместе, на ширине плеч, ноги врозь – на максимальную ширину);
- гимнастические мосты.

4 тема. Упражнения для развития ловкости.

- передвижения с сохранением заданного положения (упор присев, упор стоя, сидя, с упором рук за спиной);
- комбинирование различных упражнений в эстафетах;
- продвижения вперед после выполнения различных вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем;
- упражнения на ограниченной поверхности (на гимнастической скамейке или на одной ноге);
- упражнения с теннисными мячами.

5 тема. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости.

- прыжки через скакалку длительными сериями до утомления - на двух ногах, на одной, с чередованием ног;
- длительный бег;
- длительная работа с небольшим грузом (махи руками и ногами: прямые и круговые; сгибания и разгибания рук и ног);
- работа до утомления с грузом средней величины.

3. Основы гигиены, питания и строения организма.

Теория.

1 тема. Питание в период тренировок, сборов, соревнований.

Режим (отдыха, бодрствования, сна). Гигиена личная, тренировочной одежды, личного инвентаря.

2 тема. Строение тела. Скелет, мышцы, внутренние органы.

4. Контрольные испытания. Итоговое занятие.

Практика. Итоговое тестирование.

Теория. Объявление результатов итоговой диагностики. Подведение итогов работы за год.

9.3. Планируемые результаты 1-го года обучения

Личностные:

- будут заложены основы навыков эмоционально-волевой регуляции, дисциплинированности, ответственности, настойчивости, трудолюбия;
- будет проявляться интерес к здоровому образу жизни и к занятиям.

Предметные:

- будут сформированы знания об основах взаимоотношений с педагогом, в коллективе, правилах поведения и техники безопасности в зале;
- будет сформирован высокий уровень общей физической подготовки;
- будет улучшена техника выполнения упражнений общей физической подготовки;

Метапредметные:

- будут сформированы знания об основах гигиены, питания, режима дня и строения организма;
- будут расширены адаптационные возможности и работоспособность организма;
- будет заложен интерес к творчеству и познанию;

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 582
с углубленным изучением
английского и финского языков
Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол заседания
от 30.08.2021 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБОУ школа № 582
Приморского района Санкт-Петербурга
от 01.09.2021 № 79-Д

**Рабочая программа 2 года обучения
к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)
комплексной программе
«Спортивно-патриотический клуб «Мастерство»
«ОФП с элементами самообороны»**

Возраст учащихся: 8-17 лет
Срок реализации: 1 год
Разработчики программы:
педагоги дополнительного образования
Тимохина К.И.
Ананьева К.А.

Санкт-Петербург
2021г

10. Рабочая программа 2 года обучения «ОФП с элементами самообороны»

Особенности организации образовательного процесса: правильная техника выполнения специальных навыков по дисциплинам программы

10.1. Задачи 2-го года обучения

Обучающие:

- обучение основам знаний по самообороне;
- обучение специальным навыкам и умениям по дисциплинам программы;

Развивающие:

- развитие пространственных ориентировок в статике и динамике;
- развитие адаптационных возможностей и улучшение работоспособности детского организма;
- развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости;
- развитие функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата;
- развитие творческой активности.

Воспитательные:

- воспитание культуры межличностных отношений;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, терпимость, уважение, доверие);
- воспитание волевых качеств: ответственности, самостоятельности, настойчивости, дисциплинированности, трудолюбия;
- воспитание интереса и мотивации к занятиям;

10.2. Календарно-тематический план 2 года обучения

№	Перечень разделов	Дата занятий			Кол-во часов
		месяц	число	факт	
1	Вводное занятие.	сентябрь			2
2	ОФП, СФП	Сентябрь октябрь			78
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	ноябрь			4
4	Гигиена, питание, закаливание, самоконтроль	ноябрь			4
5	Базовая техника	Ноябрь			68

		декабрь январь февраль			
6	Основы борьбы	Март апрель			36
7	Основы спарринга	май			22
8	Контрольные испытания Итоговое занятие	май			2
	Всего				216
	Соревнования				протокол результата соревновани й
	Репетиционно- постановочная работа и концертная деятельность				Генеральные репетиции и выступления на концертах и конкурсах

**Вариативный план с применением электронного обучения
и дистанционных образовательных технологий**

№	Перечень разделов	Кол-во часов	Формат обучения (синхронный / асинхронный)	Ресурс, задания	Средства коммуникации (соц. сеть, электронная почта)	Форма контроля (творческая работа, презентация, эссе, тест и т.д.)
1	Вводное занятие.	2	асинхронный	Презентация	Электронная почта	Просмотр презентации
2	ОФП, СФП	78	асинхронный	Презентация	Электронная почта	Просмотр презентации, опрос
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	4	синхронный	Конференция ZOOM	ZOOM	Онлайн практикум
4	Гигиена, питание, закаливание, самоконтроль	4	синхронный	Конференция ZOOM	ZOOM	Онлайн практикум
5	Базовая техника	68	синхронный	Конференция ZOOM	ZOOM	Онлайн практикум
6	Основы	36	синхронный	Конференция	ZOOM	Онлайн

	борьбы			я ZOOM		практикум
7	Основы спарринга	22	синхронный	Конференция ZOOM	ZOOM	Онлайн практикум
8	Контрольные испытания Итоговое занятие	2	синхронный	Конференция ZOOM	ZOOM	Итоговый онлайн практикум

10.2. Содержание программы 2-го года обучения

1. Вводное занятие.

Рассказ педагога о плане работы на второй год обучения, показ техники самообороны. Беседа на тему проведенного летнего учебно-тренировочного сбора. Обмен впечатлениями между детьми. Инструктаж по технике безопасности.

2. Программа ОФП и СФП начинается с входной диагностики в виде теста.

В тест по ОФП входят упражнения:

1. сгибание-разгибание рук в положении упор лежа (отжимания) - максимальное количество раз за 30 секунд
2. сгибание-разгибание ног в положении стоя (приседания) - максимальное количество раз за 30 секунд
3. подъем туловища из положения лежа на спине (пресс) - максимальное количество раз за 30 секунд
4. подъем груди из положения лежа на животе (прогиб) - максимальное количество раз за 30 секунд
5. подтягивания – максимальное количество раз без учета времени

Используя результаты данного теста, мы имеем возможность составить общую картину состояния ОФП детей, и, следовательно, вводить в программу занятий необходимое количество упражнений на развитие слабых сторон общей физической подготовки.

Также проводится тест на гибкость:

- наклон вперед на скамейке из положения стоя ноги на ширине 10-15 см, измеряется в см.

В тест по СФП входят упражнения:

1. Выпады право- и левосторонние за 1 мин.
2. В положении упор лежа поочередный отрыв ладоней за 1 мин.
3. Группировка из положения лежа на спине за 1 мин.
4. Статическое удержание прямых ног в двух заданных положениях на высоте бедра, максимальное время
5. «Планки»: прямая и боковые, за 1 мин.

Упражнения на гибкость:

- гимнастический мост
- шпагаты

В дальнейшем данное тестирование позволяет корректировать необходимые качества и умения детей, а также позволяет контролировать развитие ОФП и СФП в период обучения ребенка.

1 тема. Упражнения для развития силы.

ОФП:

Для развития мышц плечевого пояса:

- отжимания (обыкновенным, широким и узким хватами);
- лазания по «шведской стенке» на руках в висе;
- хождение на руках с удержанием ног партнером;
- подтягивания на высокой перекладине с помощью инструктора (прямым, обратным, узким и широким хватами; к груди и к затылку);

Для развития мышц ног:

- приседания, с опорой и без, с дополнительным грузом и без, на одной и на двух ногах;
- различные виды выпрыгивания вверх и вперед из разных исходных положений (с подтягиванием колен к груди, с захлестыванием голени и т.п.);

Упражнения для развития мышц спины и пресса:

- наклоны с медицинболами;
- прогиб в спине самостоятельно или с помощью партнера;
- пресс (поднимание плеч с руками за головой, поднимание бедер, одновременный отрыв бедер и плеч от пола);

СФП:

- упражнения по преодолению сопротивления (выталкивание за пределы чего-либо партнера, «бой петухов»; поднимания партнера с пола, перетаскивания).
- удержание в статическом положении рук с утяжелителями до 1 кг и без;
- толчок медицинболов из различных исходных положений;
- удержание в статическом положении ног с утяжелителями до 1 кг и без;
- поочередный подъем локтей в положении упор лежа;
- группировка из положения лежа на спине;
- одновременный отрыв ладоней от пола в положении упор лежа;
- выпады право- и левосторонние.

2 тема. Упражнения на развитие быстроты:

ОФП:

- ускорения из различных исходных положений с места на 3-5 метра;
- прыжки на скакалке в различных формах на месте и с передвижением короткими сериями.

СФП:

- «пятнашки» с партнером руками и ногами;
- выполнение атакующих и защитных технических действий по сигналу тренера;
- выполнение серии ударов за ограниченный период времени;
- быстрый переход от защитных действий к атакующим;
- удары по «лапам» в момент появления цели.

3 тема. Упражнения для развития гибкости:

- барьерный шаг;
- махи ногами и руками в положении стоя с опорой и без в разные стороны;
- стретчинг (растяжка), в том числе шпагаты;
- удержание рук и ног на весу;

- наклоны из положения стоя и сидя: вперед, в стороны, назад с различным положением ног (ноги вместе, на ширине плеч, ноги врозь – на максимальную ширину);
- гимнастические и борцовские мосты.

4 тема. Упражнения для развития ловкости.

ОФП:

- передвижения с сохранением заданного положения (упор присев, упор стоя, сидя, с упором рук за спиной)
- комбинирование различных упражнений в эстафетах;
- продвижения вперед после выполнения различных вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем;
- упражнения на ограниченной поверхности (на гимнастической скамейке или на одной ноге);

СФП:

- уклоны, нырки.
- работа с мячом для большого тенниса (перехваты, броски одной и двумя руками, от пола, от стены), с партнером – перебросы; броски по движущейся мишени.

5 тема. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости.

ОФП:

- беговые упражнения: бег – обычный, на носках, на пятках, боком приставным шагом, спиной, с вращением, с подниманием бедра, с захлестыванием голени, с внезапными прыжками и поворотами; бег с ускорениями;
- прыжки длительными сериями до утомления - на двух ногах, на одной, с чередованием ног;
- длительная работа с небольшим грузом (махи руками и ногами: прямые и круговые; сгибания и разгибания рук и ног);
- работа до утомления с грузом средней величины;
- краткосрочная работа с максимальными весами;

СФП:

- много раундовая работа по мишени;
- удары руками и ногами на фоне утомления;
- удары с гантелями или утяжелителями – до 1 кг;
- «бой с тенью»;
- чередование упражнений: серия бросков медицин болла и нанесение ударов руками, или проведение «боя с тенью» в утяжелителях и сразу без;

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

1 тема. Строения тела. Кровообращение. Органы пищеварения. Нервная система.

2 тема. Влияние физической деятельности на здоровье.

Тестовые задания по теме: «Строение организма»

4. Гигиена, питание, закаливание, самоконтроль

1 тема. Личная гигиена, спортивной одежды, инвентаря. Особенности правильного питания при спортивных нагрузках.

2 тема. Основные правила закаливания. Самоконтроль физического состояния.

5. Базовая техника.

Теория.

Понятие удара. Отличие махового от пробивающего удара. Правила техники выполнения ударов руками и ногами. Особенности техники защиты от ударов.

Практика.

- Удар открытой ладонью;
- Удар рукой наотмашь;
- Блокирующие действия руками;
- Стойки: свободная, готовности, всадника; передняя и задняя стойки;
- Удары ногами: маховые и пробивающие;
- Работа со жгутами, наработка ударов по лапам;

6. Основы борьбы.

Теория.

Понятие «борьба». Ключевые понятия: самостраховочные действия при падении, партер, захваты, выведение из равновесия, удержания, броски.

Практика.

- Самостраховочные действия при падении: назад, в сторону, вперед.
- Захваты, освобождения от захватов, выведение из равновесия.
- Броски задней подножкой и зацепом.
- Удержания партнера сбоку и поперек.

7. Основы спарринга.

Теория. Понятие «спарринг», виды степ-перемещений, отличие ударов в базовой технике и спарринге. Понятия: «передняя и задняя» рука, нога.

Практика.

- Степ-перемещения в спарринге
- Удар передней рукой
- Удар задней рукой
- Удар передней ногой
- Удар задней ногой

8. Контрольные испытания. Итоговое занятие.

Практика. Итоговое тестирование.

Теория. Объявление результатов итоговой диагностики. Подведение итогов работы за год.

10.3. Планируемые результаты 2-го года обучения.

Личностные:

- будут заложены основы навыков эмоционально-волевой регуляции, дисциплинированности, ответственности, настойчивости, трудолюбия;
- будет проявляться интерес к здоровому образу жизни и к занятиям.

Предметные:

- будут сформированы знания о правилах поведения и техники безопасности в зале;
- будет сформирован высокий уровень общей физической подготовки;

- будет улучшена техника выполнения упражнений общей физической подготовки;

Метапредметные:

- будут сформированы знания об основах гигиены, питания, режима дня и строения организма;
- будут расширены адаптационные возможности и работоспособность организма;
- будет заложен интерес к творчеству и познанию;

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 582
с углубленным изучением
английского и финского языков
Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол заседания
от 30.08.2021 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБОУ школа № 582
Приморского района Санкт-Петербурга
от 01.09.2021 № 79-Д

**Рабочая программа 1 года обучения
к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)
комплексной программе
«Спортивно-патриотический клуб «Мастерство»**

«Патриотическое воспитание»

Возраст учащихся: 7-17 лет
Срок реализации: 1 год
Разработчики программы:
педагоги дополнительного образования
Тимохина К.И.
Ананьева К.А.

Санкт-Петербург
2021г

11. Рабочая программа 1 года обучения Патриотическое воспитание

Особенности организации образовательного процесса: правильная техника выполнения основных навыков по дисциплинам программы

11.1. Задачи 1-го года обучения

Обучающие:

- сформировать команду для участия в военно-спортивной игре «Зарница»;
- обучение основным навыкам, необходимым для участия в военно-спортивной игре «Зарница»
- обучение правилам техники безопасности на занятиях;

Развивающие:

- развитие пространственных ориентировок в статике и динамике;
- развитие специальных умений;
- развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости;
- развитие функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата;

Воспитательные:

- воспитание культуры межличностных отношений;
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, уважение, доверие);
- воспитание волевых качеств: ответственности, самостоятельности, настойчивости, дисциплинированности, трудолюбия;

11.2. календарно-тематический план 1 года обучения

№	Перечень разделов	Дата занятий			Количество часов
		месяц	число	факт	
1	Набор детей	сентябрь			1.
2	Вводное занятие, командообразование	сентябрь			4
3	Первичная строевая подготовка.	Сентябрь октябрь			14
4	«Первая помощь».	Ноябрь декабрь январь			10.
5	«Рукопашный бой» (показательные выступления).	Февраль март			10

6	«Страницы истории Отечества».	Март апрель			5
7	Туристические навыки.	апрель			10
8	Огневая подготовка.	май			8
9	ГТО	май			8
10	Контрольные испытания Итоговое занятие	май			2
	Всего				72

**Вариативный план с применением электронного обучения
и дистанционных образовательных технологий**

№	Перечень разделов	Количество часов	Формат обучения (синхронный/асинхронный)	Ресурс, задания	Средства коммуникации (соц. сеть, электронная почта)	Форма контроля (творческая работа, презентация, эссе, тест и т.д.)
1	Набор детей	1	асинхронный	Презентация	Электронная почта	Просмотр презентации
2	Вводное занятие, командообразование	4	асинхронный	Презентация	Электронная почта	Просмотр презентации, опрос
3	Первичная строевая подготовка.	14	синхронный	Конференция ZOOM	ZOOM	Онлайн практикум
4	«Первая помощь».	10	синхронный	Конференция ZOOM	ZOOM	Онлайн практикум
5	«Рукопашный бой» (показательные выступления).	10	синхронный	Конференция ZOOM	ZOOM	Онлайн практикум
6	«Страницы истории Отечества».	5	синхронный	Конференция ZOOM	ZOOM	Онлайн практикум
7	Туристические навыки.	10	синхронный	Конференция ZOOM	ZOOM	Онлайн практикум
8	Огневая подготовка.	8	синхронный	Конференция ZOOM	ZOOM	Онлайн практикум
9	ГТО	8	синхронный	Конференция ZOOM	ZOOM	Онлайн практикум
10	Контрольные испытания Итоговое занятие	2	синхронный	Конференция ZOOM	ZOOM	Итоговый онлайн практикум

11.2. Содержание программы 1-го года обучения.

1. Вводное занятие.

Объяснение принципов проведения этапов военно-спортивной «Зарница». Представление плана обучения на год. Знакомство внутри коллектива. Дисциплина на тренировках. Регламентация отношений между учителем и учениками.

Практика. Прохождение специального комплексного тренинга.

2. Первичная строевая подготовка.

Теория.

1 тема. Введение в основные термины, принципы построений, формы команд и приказов согласно Общевоинских уставов ВС РФ.

Практика.

Главная задача на 1 году обучения – правильная техника выполнения предложенного ряда упражнений.

1 тема. Одиночные строевые приемы.

- Выход участника из шеренги
- Выполнение поворотов на месте
- Движение строевым шагом
- Отдание воинского приветствия в движении
- Подход к начальнику
- Возвращение в строй

2 тема. Строевые приемы в составе отделения на месте:

- Выполнение команды «Отделение, ко мне», «В две шеренги становись», «Отделение, заправиться», «Становись», «Равняйся», «Смирно»;
- Сдача рапорта о начале выступления;
- Ответ на приветствие, команда «Вольно»;
- Выполнение команд «Разойдись», «В одну шеренгу становись»;
- «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться»;
- Повороты на месте в одно шереножном строю;
- Расчет по порядку номеров;
- Перестроение в двух шереножный строй и обратно;
-

3 тема. Строевые приемы в составе отделения в движении:

- Выполнение команд «Разойдись», «В колонну по два становись»
- Движение строевым шагом
- Изменение направления движения
- Выполнение воинского приветствия в движении в составе отделения

3. ВФСК «ГТО».

Теория.

1 тема. Правильное выполнение испытаний, входящих в ВФСК «ГТО»

Практика

- 1 тема. Испытание «Бег 60 метров» - для III-IV ступени
- 2 тема. Испытание «Бег 1500 метров», «Бег 2000 метров».
- 3 тема. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» для девушек
- 4 тема. «Подтягивание из виса на высокой перекладине» для юношей
- 5 тема. «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами»

4. «Первая помощь».

Теория

1 тема. Оказание первой помощи при обморожении, ожогах, тепловом или солнечном ударе, спасении утопающего.

Практика

- 1 тема. Практическое применение полученных знаний из теоретического курса.
- 2 тема. Изготовление носилок

5. «Рукопашный бой» (показательные выступления).

Теория

- 1 тема. Теоретическое ознакомление с программой показательного выступления.
- 2 тема. Ознакомление с упражнениями №30 и №31 НФП ВС РС
- 3 тема. Ознакомление с принципами ведения боя в ситуациях (1 на 1, 1 на 2, 2 на 3)

Практика

- 1 тема. Исполнение упражнений №30 и №31 НФП ВС РФ
- 2 тема. Подготовка показательных выступлений в ситуациях (1 на 1, 1 на 2, 2 на 3)
- 3 тема. Создание полноценного показательного выступления.

6. «Страницы истории Отечества».

Теория

1 тема. Ознакомление с материалом по темам
Городов-Героев (12 городов и 1 крепость);
этапов военной истории Отечества (период с 962 по 2018 год);
государственной символики России и ее истории;
ратных подвигов защитников Отечества (период с 962 по 2018 год).

7. Туристические навыки.

Теория

1 тема. Техника безопасности на занятиях спортивным туризмом

2 тема. Ознакомление с программой туристических испытаний

3 тема. Ознакомление с техниками прохождения этапов.

Практика

1 тема. Этап «Параллельные веревки»

2 тема. Этап «Бабочка»

3 тема. Этап «Переправа по подвесному бревну»

4 тема Этап «Навесная переправа»

5 тема. Этап «Маятник»

6 тема. Этап «Кочки»

7 тема. Этап «Поводырь»

8. Огневая подготовка.

Теория

1 тема. Техника безопасности на огневом рубеже.

2 тема. Правила обращения с оружием.

3 тема. Способы удержания оружия, способы прицеливания, ведение огня.

Практика

1 тема. Правильное положение оружия при стрельбе лежа, сидя, стоя

2 тема. Правильное прицеливание

3 тема. Кучность попаданий, как ее добиться.

4 тема. Улучшение результата за счет применения полученных навыков

9. Контрольные испытания. Итоговое занятие.

Практика. Итоговое тестирование, показательное выступление для родителей.

Теория. Объявление результатов итоговой диагностики. Подведение итогов работы за год.

11.3. Планируемые результаты 1-го года обучения

Личностные:

- будут заложены основы навыков эмоционально-волевой регуляции, дисциплинированности;
- ответственности, настойчивости, трудолюбия;
- Будет заложена основа командного мышления.

Предметные:

- будут сформирована рабочая команда, способная выступать на соревнованиях военно-спортивной игры «Зарница» в соответствии с регламентом соревнований;
- будет сформирован высокий уровень ознакомленности с тонкостями выступлений на подобного рода соревнованиях;
- будет улучшена техника выполнения упражнений общей физической подготовки;

Метапредметные:

- будут сформированы знания об основах изучаемых предметов;
- будут расширены адаптационные возможности работоспособность организма;

**средняя общеобразовательная школа № 582
с углубленным изучением
английского и финского языков
Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол заседания
от 30.08.2021 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБОУ школа № 582
Приморского района Санкт-Петербурга
от 01.09.2021 № 79-Д

**Рабочая программа 2 года обучения
к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)
комплексной программе
«Спортивно-патриотический клуб «Мастерство»
«Патриотическое воспитание»**

**Возраст учащихся: 8-17 лет
Срок реализации: 1 год
Разработчики программы:
педагоги дополнительного образования
Тимохина К.И.
Ананьева К.А.**

Санкт-Петербург
2021г

12. Рабочая программа 2 года обучения «Патриотическое воспитание»

Особенности организации образовательного процесса: правильная техника выполнения специальных навыков по дисциплинам программы

12.1. Задачи 2-го года обучения

Обучающие:

- обучение специальным навыкам и умениям по дисциплинам программы;

Развивающие:

- развитие пространственных ориентировок в статике и динамике;
- развитие адаптационных возможностей и улучшение работоспособности детского организма;
- развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости;
- развитие функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата;

Воспитательные:

- воспитание культуры межличностных отношений;
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, уважение, доверие);
- воспитание волевых качеств: ответственности, самостоятельности, настойчивости, дисциплинированности, трудолюбия;
- воспитание интереса и мотивации к занятиям;

12.2. Календарно-тематический план 2 года обучения

№	Перечень разделов	Даты занятий			Кол-во часов
		месяц	Число	Факт	
1.	Вводное занятие, командообразование	сентябрь			2
2	Строевая подготовка.	Сентябрь октябрь			23
3	ГТО	ноябрь			12
4	«Первая помощь».	декабрь			20
5	«Рукопашный бой» (показательные выступления).	Декабрь январь			20
6	«Страницы истории Отечества».	февраль			11
7	Туристские навыки.	Февраль			20

		март			
8	Огневая подготовка.	Март апрель			15
9	«Продельвание прохода в минном поле».	апрель			4
10	Гражданская оборона.	май			15
11.	Контрольные испытания Итоговое занятие	май			2
	Всего				144

**Вариативный план с применением электронного обучения
и дистанционных образовательных технологий**

№	Перечень разделов	Кол-во часов	Формат обучения (синхронный/асинхронный)	Ресурс, задания	Средства коммуникации (соц. сеть, электронная почта)	Форма контроля (творческая работа, презентация, эссе, тест и т.д.)
1	Вводное занятие, командообразование	2	асинхронный	Презентация	Электронная почта	Просмотр презентации
2	Строевая подготовка.	23	асинхронный	Презентация	Электронная почта	Просмотр презентации, опрос
3	ГТО	12	синхронный	Конференция ZOOM	ZOOM	Онлайн практикум
4	«Первая помощь».	20	синхронный	Конференция ZOOM	ZOOM	Онлайн практикум
5	«Рукопашный бой» (показательные выступления).	20	синхронный	Конференция ZOOM	ZOOM	Онлайн практикум
6	«Страницы истории Отечества».	11	синхронный	Конференция ZOOM	ZOOM	Онлайн практикум
7	Туристские навыки.	20	синхронный	Конференция ZOOM	ZOOM	Онлайн практикум
8	Огневая подготовка.	15	асинхронный	Презентация	Электронная почта	Просмотр презентации
9	«Продельвание прохода в минном поле».	4	синхронный	Конференция ZOOM	ZOOM	Онлайн практикум
10	Гражданская оборона.	15	синхронный	Конференция ZOOM	ZOOM	Онлайн практикум
11	Контрольные испытания Итоговое занятие	2	синхронный	Конференция ZOOM	ZOOM	Итоговый онлайн практикум

12.2. Содержание программы 2-го года обучения

1. Вводное занятие.

Объяснение принципов проведения этапов военно-спортивной «Зарница». Представление плана обучения на год. Дисциплина на тренировках. Регламентация отношений между учителем и учениками.

Прохождение специального комплексного тренинга.

2. Первичная строевая подготовка.

Теория.

1 тема. Введение в основные термины, принципы построений, формы команд и приказов согласно Общевоинских уставов ВС РФ.

Практика.

Главная задача на 2 году обучения – правильная техника выполнения предложенного ряда упражнений.

1 тема. Одиночные строевые приемы.

- Выход участника из шеренги
- Выполнение поворотов на месте
- Движение строевым шагом
- Отдание воинского приветствия в движении
- Подход к начальнику
- Возвращение в строй

2 тема. Строевые приемы в составе отделения на месте:

- Выполнение команды «Отделение, ко мне», «В две шеренги становись», «Отделение, заправиться», «Становись», «Равняйся», «Смирно»;
- Сдача рапорта о начале выступления;
- Ответ на приветствие, команда «Вольно»;
- Выполнение команд «Разойдись», «В одну шеренгу становись»;
- «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться»;
- Повороты на месте в одно шереножном строю;
- Расчет по порядку номеров;
- Перестроение в двух шереножный строй и обратно;
-

3 тема. Строевые приемы в составе отделения в движении:

- Выполнение команд «Разойдись», «В колонну по два становись»
- Движение строевым шагом
- Изменение направления движения
- Выполнение воинского приветствия в движении в составе отделения

3. ВФСК «ГТО».

Теория.

1 тема. Правильное выполнение испытаний, входящих в ВФСК «ГТО»

Практика

- 1 тема. Испытание «Бег 60 метров» - для III-IV ступени
- 2 тема. Испытание «Бег 1500 метров», «Бег 2000 метров».
- 3 тема. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» для девушек
- 4 тема. «Подтягивание из виса на высокой перекладине» для юношей
- 5 тема. «Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами»

4. «Первая помощь».

Теория

1 тема. Оказание первой помощи при обморожении, ожогах, тепловом или солнечном ударе, спасении утопающего.

Практика

- 1 тема. Практическое применение полученных знаний из теоретического курса.
- 2 тема. Изготовление носилок

5. «Рукопашный бой» (показательные выступления).

Теория

- 1 тема. Теоретическое ознакомление с программой показательного выступления.
- 2 тема. Ознакомление с упражнениями №30 и №31 НФП ВС РС
- 3 тема. Ознакомление с принципами ведения боя в ситуациях (1 на 1, 1 на 2, 2 на 3)

Практика

- 1 тема. Исполнение упражнений №30 и №31 НФП ВС РФ
- 2 тема. Подготовка показательных выступлений в ситуациях (1 на 1, 1 на 2, 2 на 3)
- 3 тема. Создание полноценного показательного выступления.

6. «Страницы истории Отечества».

Теория

- 1 тема. Ознакомление с материалом по темам
Городов-Героев (12 городов и 1 крепость);
этапов военной истории Отечества (период с 962 по 2018 год);
государственной символики России и ее истории;
ратных подвигов защитников Отечества (период с 962 по 2018 год).

7. Туристические навыки.

Теория

1 тема. Техника безопасности на занятиях спортивным туризмом

2 тема. Ознакомление программой туристических испытаний

3 тема. Ознакомление с техниками прохождения этапов.

Практика

1 тема. Этап «Параллельные веревки»

2 тема. Этап «Бабочка»

3 тема. Этап «Переправа по подвесному бревну»

4 тема Этап «Навесная переправа»

5 тема. Этап «Маятник»

6 тема. Этап «Кочки»

7 тема. Этап «Поводырь»

8. Огневая подготовка.

Теория

1 тема. Техника безопасности на огневом рубеже.

2 тема. Правила обращения с оружием.

3 тема. Способы удержания оружия, способы прицеливания, ведение огня.

Практика

1 тема. Правильное положение оружия при стрельбе лежа, сидя, стоя

2 тема. Правильное прицеливание

3 тема. Кучность попаданий, как ее добиться.

4 тема. Улучшение результата за счет применения полученных навыков

9. «Продельвание прохода в минном поле».

Теория

1 тема. Последовательность действий при обнаружении мин.

Практика

1 тема. Преодоление минного поля

10. Гражданская оборона.

Теория

1 тема. Ознакомление с понятиями ГО

2 тема. Режим ЧС, правила поведения, порядок действий.

3 тема. Пожары, их виды.

4 тема. Преступления, личная безопасность

5 тема. Виды заражений.

Практика

1 тема. Эвакуация из зоны возможного поражения

11. Контрольные испытания. Итоговое занятие.

Практика. Итоговое тестирование.

Теория. Объявление результатов итоговой диагностики. Подведение итогов работы за год.

12.4. Планируемые результаты 2-го года обучения.

Личностные:

- будут улучшены навыки эмоционально-волевой регуляции, дисциплинированности, ответственности, настойчивости, трудолюбия;
- будет проявляться интерес к здоровому образу жизни и к занятиям.

Предметные:

- будут сформированы знания о правилах поведения и техники безопасности;
- будет сформирован высокий уровень специальной подготовки;
- будет улучшена техника выполнения упражнений;

Метапредметные:

- будут расширены адаптационные возможности работоспособность организма;
- будет заложен интерес развитию в данной сфере;

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 582
с углубленным изучением
английского и финского языков
Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол заседания
от 30.08.2021 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБОУ школа № 582
Приморского района Санкт-Петербурга
от 01.09.2021 № 79-Д

Рабочая программа 1 года обучения
к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)
комплексной программе
«Спортивно-патриотический клуб «Мастерство»

«Техника эффективного общения»

Возраст учащихся: 7-17 лет
Срок реализации: 1 год
Разработчики программы:
педагоги дополнительного образования
Тимохина К.И.
Ананьева К.А.

Санкт-Петербург
2021г

13.Рабочая программа 1 года обучения «Техника эффективного общения»

Особенности организации образовательного процесса: правильное формирование соответствующие психологические компетентности, необходимые для успешной адаптации и межличностного общения в детском коллективе

13.1.Задачи 1-го года обучения

Обучающие

- сформировать соответствующие психологические компетентности, необходимые для успешной адаптации и межличностного общения в детском коллективе;
- сформировать понимание психологических различий между людьми, причин возникновения межличностных конфликтов и путей их разрешения;
- сформировать представления о культуре общения через знакомство обучающихся с методиками гармоничного межличностного общения и правилами современного этикета;
- вызвать интерес к проблемам самопознания;
- познакомить обучающихся с приемами самопознания и самовоспитания.

Развивающие

- формировать у обучающихся способности к осуществлению когнитивных, регулятивных, коммуникативных универсальных учебных действий;
- помочь развитию у обучающихся умений и навыков самопознания, самоанализа, общения;
- способствовать овладению навыками построения гармоничных межличностных отношений, разрешения и профилактики конфликтов;
- помочь учащимся познать свои индивидуальные психологические особенности, их проявление в процессе обучения и межличностного общения;

Воспитательные

- формировать у школьников потребность в самопознании, самовоспитании, стремления к сотрудничеству и плодотворному взаимодействию с другими людьми;
- формировать у учащихся толерантное отношение к окружающим людям;
- способствовать формированию у учащихся личностных компетентностей, обеспечивающих плодотворную социальную адаптацию.

Календарно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Дата занятия			Количество часов
		месяц	план	факт	
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	сентябрь			2

2.	Коммуникация	Сентябрь октябрь			16
3.	Самоидентификация личности	Ноябрь декабрь			10
4.	Командообразование	Декабрь январь			10
5.	Лидерство	Февраль март			10
6.	Творчество	Март апрель			16
7.	Тестирование	май			8
8.	Итоговый тренинг	май			2
	Всего				72

**Вариативный план с применением электронного обучения
и дистанционных образовательных технологий**

№ п / п	Наименование раздела	Кол-во часов	Формат обучения (синхронный/асинхронный)	Ресурсы, задания	Средства коммуникации (соц. сеть, электронная почта)	Формы контроля (творческая работа, презентация, эссе, тест и т.д.)
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	2	асинхронный	Презентация	Электронная почта	Просмотр презентации

	ности					
2.	Коммуникация	16	асинхронный	Презентация	Электронная почта	Просмотр презентации, опрос
3.	Самоидентификация личности	10	синхронный	Конференция ZOOM	ZOOM	Онлайн практикум
4.	Командообразование	10	синхронный	Конференция ZOOM	ZOOM	Онлайн практикум
5.	Лидерство	10	синхронный	Конференция ZOOM	ZOOM	Онлайн практикум
6.	Творчество	16	синхронный	Конференция ZOOM	ZOOM	Онлайн практикум
7.	Тестирование	8	синхронный	Конференция ZOOM	ZOOM	Онлайн практикум
8.	Итоговый тренинг	2	синхронный	Конференция ZOOM	ZOOM	Итоговый онлайн практикум

13.2. Содержание программы 1-го года обучения

1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности. Представление плана обучения на год. Знакомство с группой.

2. Коммуникация **Теория**

- 1 тема. Коммуникация. Определение. Разновидности коммуникации. Роль в жизни общества.
2 тема. Психологические границы. Понятие. Функции.

- 3 тема. Вербальное и невербальное общение. Примеры. Связь с чувственным миром.
4 тема. Человек и общество. Основные аспекты социализации человека. Лифты социализации
5 тема. Актеры коммуникации. Функции. Конфликтология. Понятия, функции. Виды конфликтов и способы их урегулирования.
6 тема Технологии общения. Толерантность, определение. Роль в жизни общества
7 тема Ораторское искусство. Речь. Правила составления публичных выступлений. Работа с залом.

Практика

- Тренинг «Командный узел».
- Тренинг «Границы которые мы выбираем».
- Тестирование (экстраверсия-интроверсия).
- Тренинг «Давай с тобой поговорим».
- Тренинг «Счастье, когда тебя понимают».
- Тренинг «От «я» к «мы».
- Тренинг «Коммуникация как ребус».
- Тренинг «Психологическая дистанция».
- Тренинг «Цепочка речи».

3.Самоидентификация личности

Теория

- 1 тема. Личность. Понятие. Свойства личности. Основные теории о личности.
2 тема. Желания. Определение. Функции. Роль в жизни человека.
3 тема. Мотивация. Определение. Свойства.
4 тема. Эмоции. Определение. Виды. Функции. Роль в жизни человека.

Практика

- Тренинг «Я у себя есть».
- Тренинг «Диаграмма».
- Тестирование (темперамент).
- Тестирование (свойства личности).
- Тестирование (Эмоциональный фон человека).
- Тренинг «Спрошу у зеркала».
- Тренинг «Окно эмоций».
- Тренинг «История моей жизни».
- Тренинг «Эмоциональный атлас тела».

4.Командообразование

Теория

- 1 тема. Команда. Определение. Функции. Роль в жизни человека.
2 тема. Роли в команде.
3 тема. Виды команд. Определение. Классификация.
4 тема. Доверие. Определение. Виды. Роль доверия в командной работе.

Практика

- Тренинг «Ассоциации».
- Тренинг «Моя роль в команде».
- Тренинг «Одно из пяти».
- Тренинг «Встреча».
- Тренинг «Доверие».
- Тренинг «Внимание!».
- Тестирование (Роль в команде).

5.Лидерство

Теория

1 тема. Лидер. Определение. Функции.

2 тема. Лидерские инструменты. Виды. Функции.

3 тема. Стили лидерства. Классификация.

Практика

- Тренинг «Лидер-это».
- Тренинг «Без командира».
- Тренинг «Символ власти».
- Тренинг «Стили лидерства».
- Тренинг «Вызов принят».
- Кейс «Необитаемый остров».
- Кейс «Я- лидер».
- Тестирование (Тип лидерства).

6.Творчество

1 тема. Творчество. Определение. Функции.

2 тема. Виды творчества Понятие. Функции.

3 тема. Креативность. Понятие. Функции. Основные отличия.

4 тема. Воображение. Понятие. Виды.

5 тема. Принципы создания истории.

6 тема Творчество и команда, взаимосвязь, особенности.

Практика

- Тренинг «Творчество-это».
- Тренинг «Если бы я был».
- Тренинг «Креативность».
- Тренинг «Игра в цвета».
- Тестирование (Какой вид творчества вам подходит).
- Тренинг «Краски».
- Тренинг «Окно в большой мир».
- Кейс «Коллективное творчество».
- Тренинг «Сотворчество».
- Тренинг «Само тест».
- Тренинг «Моя история».

7. Итоговое занятие.

Практика. Итоговый тренинг. Подведение итогов работы за год.

13.3.Планируемые результаты 1-го года обучения.

Личностные

- иметь представления о своих индивидуальных психологических особенностях;
- уметь оценивать взаимоотношения между людьми в конкретных ситуациях;
- владеть навыками сотрудничества и плодотворного взаимодействия с другими людьми;
- владеть навыками совершенствования своего эмоционального интеллекта;
- толерантно относиться к окружающим людям.

Предметные

- обладать готовностью к осуществлению когнитивных, регулятивных и коммуникативных учебных действий;
- иметь представление об индивидуальных психологических особенностях личности;
- владеть основами навыков самопознания, самоанализа, общения;

- иметь общие представления о культуре общения.

Метапредметные

- владеть основами навыков построения гармоничных межличностных;
- отношений, разрешения и профилактики конфликтов;
- владеть некоторыми навыками учебно-исследовательской деятельности.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 582
с углубленным изучением
английского и финского языков
Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол заседания
от 30.08.2021 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБОУ школа № 582
Приморского района Санкт-Петербурга
от 01.09.2021 № 79-Д

Рабочая программа 2 года обучения

**к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)
комплексной программе
«Спортивно-патриотический клуб «Мастерство»
«Техника эффективного общения»**

Возраст учащихся: 8-17 лет

Срок реализации: 1 год

**Разработчики программы:
педагоги дополнительного образования**

Тимохина К.И.

Ананьева К.А.

Санкт-Петербург
2021г

14.Рабочая программа 2 года обучения «Техника эффективного общения»

14.1. Особенности организации образовательного процесса 2 года обучения:

Учащиеся, опираясь на заложенный фундамент, осваивают более трудные психологические приемы. Дети продолжают знакомство с технологиями общения через расширение и усложнение материала и переходят к более углубленному изучению конфликтологии. Учатся самостоятельно проводить тренинги. Участвуют круглых столов и конференциях.

14.2.Задачи 2-го года обучения

Обучающие:

- развивать навыки эффективного взаимодействия, общения, совладания со стрессом.
- сформировать соответствующие психологические компетентности, необходимые для успешной адаптации и межличностного общения в школьном коллективе.
- сформировать понимание психологических различий между людьми, причин возникновения межличностных конфликтов и путей их разрешения,
- сформировать представления о культуре общения через знакомство обучающихся с методиками гармоничного межличностного общения и правилами современного этикета,
- вызвать интерес к проблемам самопознания,
- познакомить обучающихся с приемами самопознания и самовоспитания.

Развивающие

- создание условий для продуктивного и гармоничного общения со сверстниками и взрослыми; Обучение подростков доступным практическим приемам регуляции своего внутреннего состояния
- формировать у обучающихся способности к осуществлению когнитивных, регулятивных, коммуникативных универсальных учебных действий.
- помочь развитию у обучающихся умений и навыков самопознания, самоанализа, общения,
- способствовать овладению навыками построения гармоничных межличностных отношений, разрешения и профилактики конфликтов
- способствовать формированию положительного «образа — Я»; Развивать навыки самоуважения;
- помочь учащимся познать свои индивидуальные психологические особенности, их проявление в процессе обучения и межличностного общения

Воспитательные

- воспитать и развить у несовершеннолетних конкретные жизненно необходимые навыки и умения
- формировать у школьников потребность в самопознании, самовоспитании, стремления к сотрудничеству и плодотворному взаимодействию с другими людьми.

- формировать у учащихся толерантное отношение к окружающим людям
- способствовать формированию у учащихся личностных компетентностей, обеспечивающих плодотворную социальную адаптацию

Календарно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Количество часов
		месяц	число	факт	
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	сентябрь			2
2.	Коммуникация	Сентябрь октябрь			34
3.	Самоидентификация личности	ноябрь			20
4.	Командообразование	декабрь			22
5.	Лидерство	январь			18
6.	Творчество	Февраль март			36
7.	Тестирование	Апрель май			10
8.	Итоговый тренинг	май			2
	Всего				144

Вариативный план с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

№ п/п	Наименование раздела	Кол- во часов	Формат обучения (синхронны й/ асинхронны й)	Ресурс, задания	Средства коммуник ации (соц. сеть, электронн ая почта)	Форма контроля (творческая работа, презентация, эссе, тест и т.д.)
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	2	асинхронны й	Презента ция	Электронн ая почта	Просмотр презентации
2.	Коммуникация	34	асинхронны й	Презента ция	Электронн ая почта	Просмотр презентации, опрос
3.	Самоидентификация	20	синхронный	Конферен	ZOOM	Онлайн

	личности			ция ZOOM		практикум
4.	Командообразование	22	синхронный	Конферен ция ZOOM	ZOOM	Онлайн практикум
5.	Лидерство	18	синхронный	Конферен ция ZOOM	ZOOM	Онлайн практикум
6.	Творчество	36	синхронный	Конферен ция ZOOM	ZOOM	Онлайн практикум
7.	Тестирование	10	синхронный	Конферен ция ZOOM	ZOOM	Онлайн практикум
8.	Итоговый тренинг	2	синхронный	Конферен ция ZOOM	ZOOM	Итоговый онлайн практикум

14.3. Содержание программы 2-го года обучения

1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности. Представление плана обучения на год. Поэтапный разбор тренингов и кейсов как форм проведения занятий.

2. Коммуникация

Теория

- 1 тема. Коммуникация. Теории и модели коммуникации.
- 2 тема. Психологические границы. Защитные механизмы личности.
- 3 тема. Конфликты в обществе. Методы их урегулирования.
- 4 тема. Психологическое айкидо. Принципы и особенности.
- 5 тема. Ораторское искусство.
- 6 тема Работа с камерой. Запись блога.

Практика

- Тренинг «Слово за слово»
- Тренинг «Встреча».
- Тестирование многофакторный опросник Кеттела.
- Тренинг «Почувствовать другого».
- Тренинг «Запрещающие знаки».
- Тренинг «Диоген».
- Тренинг «Цепочка речи».
- Тренинг «Три вопроса».
- Тренинг «Давай с тобой поговорим».
- Тренинг «Секретный код».
- Тренинг «Театр Эмоций».
- Тренинг «Реклама».

3. Самоидентификация личности

Теория

- 1 тема. Личность. Структура личности. Психологические концепции о личности;
- 2 тема. Мотивация. Особенности. Функции;
- 3 тема. Мотивация. Определение. Свойства;
- 4 тема. Эмоции. Определение. Виды. Функции. Роль в жизни человека.

Практика

- Тренинг «Волшебный магазин»;
- Тренинг «Зеркало»;
- Тренинг «Кто я?»;
- Тренинг «Белая ворона»;
- Тестирование (тест Мюнстерберга);
- Тренинг «Послание миру»;
- Тестирование (тест Люшера);
- Тренинг «Матрешка»;
- Тестирование (тест Аммона);
- Тренинг «Если я – это я».

4. Командообразование

Теория

1 тема. Команда. Роль в жизни общества.

2 тема. Особенности командной работы.

Практика

- Тренинг «Личный багаж»;
- Тренинг «Контакт- Импровизация»;
- Тренинг «Этапы большого пути»;
- Тренинг «Парад стереотипов»;
- Тренинг «эстафета подарков»;
- Кейс «От «я» к «мы»»;
- Тренинг «Самый-самый»;
- Тренинг «Разговор»;
- Тренинг «Команда».

5. Лидерство

Теория

1 тема. Лидер. Типы лидерства.

2 тема. Черты лидера.

Практика

- Тренинг «Бумажные замки».
- Тренинг «Образ времени».
- Тренинг «Листок выбора».
- Тренинг «Тяжелый человек».
- Тренинг «Празднуем ошибки».
- Тестирование (готов ли ты вести за собой).
- Тренинг «Сильное звено».
- Кейс «Я- лидер»

6. Творчество

1 тема. Творчество. Роль в жизни общества.

2 тема. Виды творчества.

3 тема. Тренинг. Определение. Функции.

4 тема. Технологии проведения тренингов.

5 тема. Особенности проведения тренингов.

6 тема Групповые тренинги. Виды. Особенности.

Практика

- Тренинг «Творчество»;

- Тренинг «Мозговой штурм»;
- Тренинг «Игровой тренинг»;
- Тренинг «Формула личности»;
- Тренинг «Монолог»;
- Тренинг «Тренинг»;
- Тренинг «Зеркало»;
- Тренинг «Невозможное-Возможно»;
- Тренинг «Квадрат Декарта»;
- Тренинг «Прошу слова»;
- Кейс «Я веду тренинг»;
- Тренинг «Самотренинг».

7. Итоговое занятие.

Практика. Итоговый тренинг. Подведение итогов работы за год.

14.4. Планируемые результаты 2-го года обучения.

Личностные

- развитие интересов к себе, стремление разобраться в своих поступках, способностях.
- развитие чувства собственного достоинства.
- иметь представления о своих индивидуальных психологических особенностях
- уметь оценивать взаимоотношения между людьми в конкретных ситуациях,
- владеть навыками сотрудничества и плодотворного взаимодействия с другими людьми,
- владеть навыками совершенствования своего эмоционального интеллекта,
- толерантно относиться к окружающим людям.

Предметные

- владеть используемой в программе психологической терминологией.
- навыки проведения групповых тренингов
- обладать готовностью к осуществлению когнитивных, регулятивных и коммуникативных учебных действий,
- иметь представление об индивидуальных психологических особенностях личности,
- владеть основами навыков самопознания, самоанализа, общения,
- иметь общие представления о культуре общения,

Метапредметные

- владеть представлением о смежных дисциплинах (социологии и конфликтологии)
- владеть основами навыков построения гармоничных межличностных отношений, разрешения и профилактики конфликтов
- владеть некоторыми навыками учебно-исследовательской деятельности

15. ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ И КОНТРОЛЯ

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

*входящий – диагностика и тестирование учащихся на начало учебного года

*текущий – осуществляется по средствам наблюдения за деятельностью учащихся в процессе занятий в

*промежуточный – соревнования, праздники, городские и районные конкурсы;

*итоговый – соревнования, участие в отчётном концерте в конце года.

Мероприятия и праздники, проводимые в школе, городские и районные соревнования являются промежуточными этапами контроля за развитием каждого ребёнка,

Творческие задания, вытекающие из содержания занятий, дают возможность текущего контроля.

Конечным результатом занятий за год, позволяющим контролировать развитие способностей каждого ребёнка, являются участие в соревнованиях по военной патриотке «Зарница», а также на соревнованиях по спаррингу и итоговой технической аттестации, как и показательное выступление на отчётном концерте коллективов ОДОД ГБОУ школы №582, что является так же итоговой формой контроля.

16. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

№	Компоненты учебно-методического комплекса	Преподаватель	Учащийся
1.	Нормативно-правовой блок		
1.1.	Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р	*	
1.2.	Стратегия развития воспитания детей в Российской Федерации от 29 мая 2015г. №996-р	*	
1.3.	Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» Протокол № 11 от 30.11.16 Президиума Совета при президент РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам	*	
1.4.	Федеральный закон об образовании от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»	*	
1.5.	Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга	*	

	от 21.07.2017 № 2398		
1.6.	Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию, утвержденным распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р	*	*
1.7.	Положение «О структурном подразделении ОДОД ГБОУ школы №582». Утверждено приказом ГБОУ школа № 582 Приморского района Санкт-Петербурга от 01.09.2021 № 80-Д	*	*
1.8.	Положение «О создании дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ в структурном подразделении ОДОД ГБОУ школы №582». Утверждено приказом ГБОУ школа № 582 Приморского района Санкт-Петербурга от 01.09.2021 № 80-Д	*	*
1.9.	Положение «О рабочей программе к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе в структурном подразделении ОДОД ГБОУ школы №582». Утверждено приказом ГБОУ школа № 582 Приморского района Санкт-Петербурга от 01.09.2021 № 80-Д	*	*
1.10	Положение «О календарном учебном графике к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе на 2021-2022 учебный год в структурном подразделении ОДОД ГБОУ школы №582». Утверждено приказом ГБОУ школа № 582 Приморского района Санкт-Петербурга от 01.09.2021 № 80-Д	*	*
1.11	Стандарт безопасной деятельности структурного подразделения ОДОД, реализующего дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенической безопасности, в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой корона вирусной инфекции (COVID - 19). Утверждено приказом ГБОУ школа № 582 Приморского района Санкт-Петербурга от 01.09.2021 № 80-Д	*	*
1.12	Положение об учете результатов освоения учащимися дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ в структурном подразделении ОДОД ГБОУ школы №582. Утверждено приказом ГБОУ школа № 582 Приморского района Санкт-Петербурга от 01.09.2021 № 80-Д	*	*
1.13	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивно-патриотического клуба «Мастерство» Утверждено приказом ГБОУ школа № 582 Приморского района Санкт-Петербурга от 01.09.2021 № 79-Д	*	*
1.14	План воспитательной работы структурного подразделения ОДОД Утверждено приказом ГБОУ школа № 582 Приморского района Санкт-Петербурга от 01.09.2021 № 78-Д	*	*
1.15	План работы структурного подразделения ОДОД Утверждено приказом ГБОУ школа № 582 Приморского	*	*

Программа разработана на основе следующих **нормативно-правовых документов**:

Нормативные акты	
Основные характеристики программы	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273) (ст.2, ст.12, ст.75).
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст.12, ст.47, ст.75); Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ в государственных образовательных организациях, находящихся в ведении Комитета по образованию.
Условия реализации	Федеральный закон № 273-ФЗ (п.1,2,3,9 ст.13; п. 1,5,6 ст.14; ст.15; ст.1 ст.34, ст.75); СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 № 41); Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения коронавирусной инфекции (COVID-19); Постановление правительства Санкт-Петербурга от 13 марта 2020 года «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге коронавирусной инфекции (COVID-19) (с изменениями на 21 августа 2020 года)» (редакция, действующая с 31 августа 2020 года); Стандарт безопасной деятельности образовательной организации, в том числе в области санитарно-гигиенической безопасности, в целях предотвращения распространения в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19) разработанный во исполнение подпункта 2-5.1. постановления Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», в соответствии с письмами Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 12.05.2020 № 02/9060-2020-24 «О направлении рекомендаций по организации работы образовательных организаций в условиях распространения COVID-19» от 14.02.2020 № 02/2230-2020-32 «О проведении профилактических дезинфекционных мероприятий в организациях общественного питания и пищеблоках образовательных организаций», письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 08.04.2020 № ГД-161/2020 «О проведении профилактических дезинфекционных мероприятий в организациях образовательного процесса».

Особенности организации образовательного процесса в 2021-2022 учебном году:

При реализации данной программы используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований Порядка применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный N 48226).

В соответствии со Стандартом безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные, общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенической безопасности в целях противодействия распространения в Санкт-Петербурге новой корона вирусной, разработанным во исполнение подпункта 2-5.1. постановления Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой корона вирусной инфекции (сovid-19) организация образовательного процесса в 2021-2022 учебном году осуществляется со следующими особенностями.

1. В условиях стабильной санитарно-эпидемиологической ситуации и отсутствия введенных ограничений в Санкт-Петербурге функционирование групп обеспечивается с соблюдением мер профилактики.

2. В условиях стабильной санитарно-эпидемиологической ситуации и отсутствия введенных ограничений реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обеспечивается в штатном режиме с соблюдением всех санитарно-эпидемиологических требований в условиях профилактики и предотвращения распространения новой корона вирусной инфекции (COVID-19), в том числе сокращения количества учащихся, находящихся в помещении, при помощи деления группы учащихся на подгруппы, корректировки учебного плана и рабочих программ, предусматривающих сокращение времени учебных занятий и акцент на освоение нового учебного материала, без сокращения объема педагогической нагрузки, с учетом доступности материалов, методик и технологий обучения для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ.

3. В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе предусмотрен вариативный учебный план, который может быть реализован при необходимости с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

□ Фронтальная (аудиторное занятие): работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

□ групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

□ работа в подгруппах: одна из подгрупп на аудиторном занятии осваивает новый учебный материал, либо занимается практической деятельностью; другая подгруппа (другие подгруппы) выполняют внеаудиторные (самостоятельные) задания;

□ занятия с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

17. Список литературы:

1. Уч. Пособие «Занимательная психология спорта». Богданова Д.Д., 2001.
2. «Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка». Степанова Э.Я., 1996.
3. «Хапкидо» базовый курс. Мастер Чой, 2007.
4. Общая гигиена, Г.И. Румянцев, М.П. Воронцов, М., 1990.
5. Гигиена и здоровье школьника, А.В. Хрипкова, Д.В. Колесов, М., 1988.
6. Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики. – СПб., 1999.
7. Бодалев А.А. Психология о личности. - М., 1988
8. Риман Ф. Основные формы страха (Исследование в области глубинной психологии). – М., 1998.
9. А.Тарас "Боевая машина", Минск, 1998.
10. Н.Н.Ознобишин "Искусство рукопашного боя", СПб, 2006.
11. Агапова И., Давыдова М. Патриотическое воспитание в школе. - М., Айрис-пресс, 2012 - С.224
12. Бачевский, В.И. Система военно-патриотического воспитания несовершеннолетних граждан: Учебно-методическое пособие по разделу "Основы военной службы". - М.: ООО "Редакция журнала "Военные знания", 2010. - 186 С.
13. Белинский В.Г. Статьи и рецензии 1841 - 1844 // Полн. собр. соч.: В 13-ти т. - М.: Изд-во Акад. наук СССР, 1954. - Т.5. - 863 С.
14. Бердяев Н.А. Судьба России: опыты по психологии войны и национальности. - М.: Мысль, 1990. - 240 С.
15. Валеев Р.А., Зайцев А.А., Зайцева В.Ф. Военно-патриотическая работа с подростками в молодежных организациях России // Проблемы воспитания патриотизма. - Вологда.: ВИРО, 2014.
16. Васютин Ю.С. Военно-патриотическое воспитание: теория, опыт. - М.: Издательство Мысль, 1984 г.
17. Военно-патриотическое воспитание молодежи (проблемы и опыт): Сборник/сост. Ю.И. Дерюгин. - М.: Патриот, 1991. - 213 С.
18. Вороненко А.Г. Из истории патриотического воспитания в России. Методические рекомендации для учителей и педагогов дополнительного образования. М.: ИОО МО РФ. - 2014.
19. Выготский Л.С. Педагогическая психология - М.: Просвещение. - 1991
20. Гаврилов Ф.К., Кожин Г.А. Военно-спортивные игры. - М.: Изд-во ДОСААФ, 2006 г
21. Авидон, Ирина Тренинги ведения переговоров. Материалы для подготовки и проведения / Ирина Авидон , Ольга Гончукова. - Москва: СИНТЕГ, 2018. - 192 с.
22. Азарнова, Анна Метод ролевой игры в тренинге / Анна Азарнова. - М.: Речь, 2014. - 352 с.
23. Бобби, Депортер Мега-мозг / Депортер Бобби. - М.: Попурри, 2016. - 693 с.
24. Бузан, Т. Скоростная память / Т. Бузан. - М.: Учитель, 2015. - 339 с. Вагин, И. О. Управление стрессом / И.О. Вагин. - М.: Студия АРДИС, 2016. - 376 с.
25. Вильям, В. Аткинсон Сила мысли в деловой и повседневной жизни / Вильям В. Аткинсон. - М.: Книга, 2014. - 100 с.

Литература для родителей и учащихся

26. Витфилд, Ричард Холлик М. Управление эмоциями. Исцеление от эмоциональных травм. Как укротить эмоции (комплект из 3 книг) / Витфилд Ричард , Холлик М., К. Коннели, Руслан Жуковец. - М.: ИГ "Весь", 2015. - 992 с.
27. Дедушка, А. Психологическая баня. Опыт проведения тренинга личностного роста с учениками и учителями одной школы / А. Дедушка. - Москва: РГГУ, 2016. - 344 с.
28. Зверева, Надежда Тренинг социальной адаптации для людей с ограниченными возможностями / Надежда Зверева. - М.: Речь, 2018. - 176 с.
29. Кейси, Карен Освободи свой разум от стереотипов за 12 недель. Взаимозависимость и сила отстранённости. У нас уже есть все, что нам нужно (комплект из 3 книг) / Карен Кейси. - М.: ИГ "Весь", 2014. - 526 с.
30. Клегг, Брайан Идея на 1000000 евро. Так рождаются креативные идеи. Интенсив-тренинг по развитию суперспособностей / Брайан Клегг , Пол Бэч. - М.: АСТ, Астрель, Кладезь, 2019. - 192 с.
31. Ключников, Сергей Юрьевич Шестое чувство. Уроки пробуждения и методы развития интуиции / Ключников Сергей Юрьевич. - М.: Беловодье, 2017. - 952 с.

18. Диагностические таблицы (входящая, промежуточная, итоговая диагностика)

Название объединения, № группы: СПК «Мастерство» Техника эффективного общения
год Педагог: Ананьева К.А.

Фамилия, имя	Теоретическая подготовка		Практическая подготовка				Общеучебные умения и навыки						Достижения			ВСЕГО		
	Теоретические знания по основным разделам тематического плана программы	Владение специальной терминологией	Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Владение специальным оборудованием и оснащением	Творческая составляющая		Учебно-интеллектуальные умения		Учебно-коммуникативные умения		Учебно-организационные умения и навыки		Район	Город	Россия			
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0
	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	0	0	0	0
	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	0	0	0	0
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	0	0	0	0
	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	2	3	1	0	0	0	0
	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	0	0	0	0
	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	0	0	0	0
	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	0	0	0	0

Фамилия имя	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа количество повторений за 1 м	Приседания количество повторений за 1 м	«Бёрпи» количество повторений за 1 минуту	Наклон вперед	Из положения лежа на спине –группировка количество повторений за 1 минуту	Из боевой стойки удар задней рукой количество повторений за 10 секунд	Из передней стойки прямой удар задней ногой за 10 секунд	Удержание прямой ноги в сторону на высоте пояса
						правая	правая	правая
						левая	левая	левая

Название объединения, № группы: СПК «Мастерство» ОФП с элементами самообороны
 Педагог: Ананьева К.А.

Название объединения, № группы: СПК «Мастерство» Патриотическое воспитание год
Педагог: Дорожка Н.Э.

Фамилия, имя	Теоретическая подготовка		Практическая подготовка			Общеучебные умения и навыки			Достижения			ВСЕГО					
	Теоретические знания по основным разделам тематического плана программы	Владение специальной терминологией	Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Владение специальным оборудованием и оснащением	Творческая составляющая	Учебно-интеллектуальные умения	Учебно-коммуникативные умения	Учебно-организационные умения и навыки	Район	Город	Россия						
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	
	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	0	0	1
	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	0	0	1
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	0	0	1
	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	2	3	1	0	0	1
	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	0	0	1
	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	0	0	1
	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	0	0	1