Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 583
Приморского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 583 Приморского района Санкт-Петербурга)
197373, Санкт-Петербург, пр. Авиаконструкторов, дом 14, лит. А
тел./факс 395-26-52, тел 395-26-52

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 583 Приморского района
Санкт-Петербурга
от 27.05.2026 Протокол № 15

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ школы № 583
Приморского района Санкт-Петербурга
от 27.05.2026 г. № 623 -д
_____/А.В. Чередниченко/
подпись Ф.И.О.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННО КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат:
32A6 0C03 A857 C165 4333 B92D 161A 5B76
Владелец: Чередниченко Алла Васильевна
Действителен: с 17.06.2025 по 10.09.2026

ПРИНЯТ
с учётом мнения Совета родителей
от 27.05.2026 года
протокол № 6

ПРИНЯТ
с учётом мнения Совета обучающихся
от 27.05.2026 года
протокол № 6

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Атлет»

Срок реализации программы: 1 год
Возраст детей: 7-11

Разработчик: Ляпаев И.С.
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург, 2026 г

Оглавление

Пояснительная записка....3
Основные характеристики программы....3
Направленность программы....3
Актуальность программы....3
Отличительные особенности программы....3
Адресат программы....4
Уровень освоения программы....4
Срок и объем реализации программы....4
Цель программы....4
Задачи программы....4
Планируемые результаты освоения учащимися программы....4
Организационно-педагогические условия реализации программы....5
Язык реализации....5
Форма обучения....5
Условия набора учащихся....5
Условия формирования групп....5
Количество учащихся в группах....6
Особенности организации образовательного процесса....6
Формы организации деятельности учащихся на занятии....6
Материально-техническое оснащение программы....6
Кадровое обеспечение программы....6
Учебный план....7
Оценочные и методические материалы....8
Оценочные материалы....8
Методические материалы....9
Информационные источники для использования педагогом....11
Календарный учебный график....12
Рабочая программа....13
Особенности программы и организации образовательного процесса....13
Цель первого года обучения....13
Задачи первого года обучения....13
Планируемые результаты....14
Содержание....15
План воспитательной работы на учебный год....18
План работы с родителями....19

Пояснительная записка

Основные характеристики программы

Направленность программы

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Формирование здоровой личности и развитие индивидуальности - основные цели государственной политики в области образования, в том числе и дополнительного.

В данной программе используется возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, продуктивно осваивать физические нагрузки, усиливает мотивацию и интерес к занятиям.

Настоящая Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами, регламентирующими деятельность образовательных учреждений и реализацию дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

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

Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказ Министерства спорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении Сан.ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

Программа «**Атлет**» - система занятий, включающая комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, целью которых является развитие кондиционных способностей и формирование правильной осанки и фигуры. ОФП занимает особое место в системе физической культуры в связи с тем, что овладение ее средствами дают учащимся возможность приобрести привлекательный внешний вид и формирование правильной осанки. Общеразвивающие упражнения включаются в каждую подготовительную часть занятия. Возможно, также в подготовительной части применять упражнения с предметами. Теоретическая подготовка занимающихся должна включать в себя знания о травматизме на занятиях, о гигиене занимающихся, их одежде и состоянии здоровья.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, специалистов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ в этой области заключается в том, что дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Атлет**» могут заниматься дети разной физической подготовленности, развития,

независимо от их одаренности, способности, не имеющие медицинских противопоказаний. В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретныхобстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения.

Образовательный компонент программы предполагает обучение детей 7-11 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия.

Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и подготовку обучающихся.

Адресат программы

Программа ориентирована на детей с 7 до 11 лет, любого пола, имеющих стремление к совершенствованию физических качеств и нравственных ценностей, не обладающих специальной подготовкой, не имеющих противопоказаний для занятий, связанных с физической нагрузкой. В процессе обучения допускается дополнительный набор учащихся. В объединение могут быть зачислены учащиеся, не занимавшиеся в течение первого полугодия.

Наличие медицинской справки для занятий по программе обязательно.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – общекультурный.

Срок и объем реализации программы

Программа рассчитана на один год обучения, 144 учебных часов.

Цель программы: Развитие физических качеств, таких как сила, выносливость, грация, формирование осанки и гибкости, а самое главное - укрепление здоровья.

Задачи программы:

Образовательные:

- Дать представление об оздоровлении и улучшении самочувствия.
- Дать необходимые знания и умения об ОФП.
- Научить правильно следить за своей фигурой.

Развивающие:

- Развить координацию движения.

- Укрепить здоровье занимающихся.
- Способствовать формированию осанки.
- Повысить работоспособность.
- Сформировать у занимающихся хорошее самочувствие и настроение.

Воспитательные:

- Воспитывать дисциплинированность.
- Воспитывать правильное отношение к себе, к своему здоровью (диета и распорядок дня).
- Пропаганда здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения учащимися программы

В результате освоения программы, учащиеся получат необходимый минимум знанийдля физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее. Укрепится здоровье учащихся, снизится их заболеваемость, сформируется понимание личной ответственности за свои действия, появится понимание необходимости вести здоровый образ жизни.

Личностные результаты:

- Формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты:

- коммуникативные

- умение конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

регулятивные

- умение самостоятельно принимать решения и нести ответственность за них;

- познавательные

- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Предметные результаты:

- знания

- знания о представлении занятий по ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
- знания о собственном организме, гигиенических требованиях, и возможностях человека;

- умения

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- использовать начальный уровень навыков самообороны, дающий возможность защитить себя;
- выполнять технико-тактические задания с партнёром с пассивным и активным противоборством, задания, воссоздающие различные модели соперников;

- навыки

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;
- формирование бережного обращения с инвентарем и оборудованием,

соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации

Программа реализуется на государственном языке РФ.

Форма обучения

Программа реализуется в очной форме.

Условия набора учащихся:

В объединение принимаются дети в возрасте 7-11 лет на основании заявления родителей (законных представителей), проявляющие интерес к занятиям ОФП, прошедшие собеседование с педагогом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Условия формирования групп:

Для реализации программы может осуществляться формирование как одновозрастных, так и разновозрастных групп по итогам собеседования.

Количество учащихся в группах:

Количество детей в группе 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса:

- групповые теоретические и практические занятия;
- соревнования различного уровня;
- квалификационные испытания.

Формы организации деятельности учащихся на занятии.

Групповая.

Материально-техническое оснащение программы:

Для реализации программы требуется следующее материально-техническое оснащение:

- Наглядные материалы (картины, репродукции, фото и др.),
- Видеозаписи
- спортивный зал;

Кадровое обеспечение программы:

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования».

Учебный план образовательной программы
«Атлет»

№	Тема	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и итогового контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	2	2	4	Тестовые задания, устный опрос, творческие задания
2	История возникновения физических упражнений	2	2	4	Устный опрос
3	Упражнения для укрепления мышц туловища	2	5	7	Тестовые упражнения
4	Упражнения для развития гибкости	4	13	17	Тестовые упражнения
5	Упражнения на развитие координации	4	20	24	Тестовые упражнения
6	Упражнения на развитие всех групп мышц	4	12	16	Тестовые упражнения
7	Упражнения для развития силы мышц рук	4	8	12	Тестовые упражнения
8	Упражнения для развития силы мышц ног	4	12	16	Тестовые упражнения
9	Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса	4	16	20	Тестовые упражнения
10	Показательные занятия	-	10	10	Самоанализ по итогам участия в играх
11	Контрольные занятия	-	10	10	Самоанализ по итогам участия в играх
12	Итоговое занятие	2	2	4	Самоанализ по итогам участия в играх
	Всего	**32**	**112**	**144**	

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Для оценки результативности образовательной деятельности по программепроводятся: текущий контроль, промежуточная аттестация, подведение итогов реализации программы. Формы проведения диагностики и контроля по каждой теме указаны в учебном плане программы.

Формы контроля:

- практическое задание, опрос, самостоятельная работа, диагностическая игра, соревнование;
- наблюдение, анализ выполнения заданий, беседа.

Сроки проведения:

Входной контроль осуществляется в начале учебного года в форме беседы или игрыдля определения начальных знаний и умений учащихся первого года обучения.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии, выезде, мероприятиив форме опроса, наблюдения, анализа выполнения заданий, беседы.

Промежуточная аттестация проводится по итогам темы и полугодия в форме опроса,беседы, выполнения самостоятельной практической работы, диагностической игры.

Подведение итогов реализации программы осуществляется в конце третьего года обучения в форме анализа достижения планируемых предметных, метапредметных и личностных результатов.

Критерии, параметры и показатели оценки:

Оценка проводиться по трехбалльной системе.

Конкретные параметры результатов обучения указаны в диагностических материалах к мониторингу по итогам каждого учебного полугодия.

Критерии оценки знаний:

3 балла (высокий уровень освоения материала) – уверенно владеет терминологией; отвечает без сомнений и правильно на все вопросы; уверенно чувствует себя при обсуждении вопросов.

2 балла (средний уровень освоения материала) – не всегда правильно использует термины; неуверенно чувствует себя при обсуждении вопросов; периодически требуются подсказки педагога.

1 балл (низкий уровень освоения материала) – не знает специфической терминологии; не может правильно отвечать на вопросы; не участвует в общем обсуждении; необходимы подсказки педагога.

Критерии оценки умений:

3 балла (высокий уровень освоения материала) – задание выполняется быстро, грамотно, самостоятельно; участник знает и соблюдает алгоритм действий.

2 балла (средний уровень освоения материала) – задание выполняется дольше максимального расчетного (заданного) времени, алгоритм воспроизведен, но допущены пропуски или перестановки действий в алгоритме. Требуется периодический контроль или помощь товарищей или педагога.

1 балл (низкий уровень освоения материала) – задание выполняется дольше максимального расчетного (заданного) времени, участник не знает алгоритм действий, требуются подсказки или помощь педагога.

Формы фиксации результатов:

информационная карта, протокол, ведомость, отчет о мероприятии. Варианты контрольно-измерительных материалов: тест, задание, норматив, опрос, вопросы для собеседования и т.п.

Методические материалы

Основными методами обучения являются:

- Словесные (вербальные) методы обучения: устное объяснение/разъяснение, беседа, анализ видеоматериала.
- Наглядные методы обучения: просмотр видеоматериалов, показ педагога (демонстрация).
- Практические методы обучения: - выполнение практических заданий педагога, тренировочные упражнения, базовых движений, системы последовательных заданий, упражнения с объяснением и исправлением ошибок, многократное повторение.

Высокая результативность работы по программе может быть достигнутапри использовании следующих педагогических технологий:

- технология личностно ориентированного обучения (обучение каждого учащегося в группе, исходя из его возможностей, способностей, перспективы);
- здоровьесберегающие технологии (использование интересных упражнений для снятия мышечного напряжения, разогрева тела, повышения эмоционального фона и пр.);

- *коммуникативные технологии* (использование разнообразных методов для создания ситуации равноправного общения в группе, ситуации успеха для каждого учащегося).

Для эффективной реализации программы педагогом могут быть использованы разныеформы организации и проведения занятий:

- *теоретические:* через объяснение, видео контент, учащиеся получают основные знания по техники выполнении и изучение ошибок и наглядных пример выполнения приёмов.
- *практические:* являются основной формой работы по программе. На практических занятиях учащиеся получают навыки правильно управлять телом, укреплять здоровье и гармоничное развитие личности обучающихся.

№	Тема или раздел программы	Формы занятий	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1.	**Введение. Вводное занятие**	Теория, лекция, беседа	Телевизор, проектор, справочная литература
2.	**История возникновения физических упражнений**	Теория, лекция	Книги, пособия, справочные материалы
3.	**Теоретическая подготовка**	Теория, лекция, беседа	Пособия, справочные материалы, схемы
4.	**Общая физическая подготовка**	Комбинированная, индивидуальная, групповая, поточная, фронтальная	Скамейки, скакалки, мячи, таблицы, схемы, плакаты
5.	**Специальная физическая подготовка**	Комбинированная, индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная.	спортивный инвентарь, схема, таблицы, плакаты, литература
6.	**Технико-тактическая подготовка**	Комбинированная, коллективно-групповая, в парах	Литература, схемы, видео материалы
7.	**Контрольно-оценочный испытания**	Практика	Таблица результатов,

Информационные источники

1. Зинькович И.Б. Физкультура в жизни ребенка. /Зинькович И.Б. - Минск, 1973/.
2. Искусство быть здоровым: Методическое пособие /Состав. Чайковский А.М., Шенкман А.Б. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
3. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. /Качашкин В.М. - М.: Просвещение,1972/.
4. Клевенко В.М. Быстрота в спорте/ Клевенко В.М. - М., 1968/.
5. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. / Кун Л. - М., 1982/.
6. Лепешкин В.А. Скакалка всегда в моде. / Лепешкин В.А. - Физическая культура в школе. - 2003. -№3/.
7. Морозов Г.М. Уроки профессионального спорта./Морозов Г.М. - М., 1992/.
8. Муминжанов М. Методика обучения юных спортсменов по системе заданий //: Ежегодник./Муминжанов М. - М.: Физкультура и спорт, 1979/.
9. Настольная книга учителя физической культуры: Методическое пособие /Под ред. Л. Б. Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
10. Никифоров Ю.Б. Особенности современного спорта и тенденции его развития //: Ежегодник. /Никифоров Ю.Б. - М.: Физкультура и спорт, 1984/.
11. Поляков М.И. О развитии физических качеств //Физическая культура в школе. Поляков М.И. -2002. -№1/.
12. Родионов В.И. Силовая подготовка //: Ежегодник/Родионов В.И. - М.:Физкультура и спорт, 1978.
13. Романенко М.И.. /Романенко М.И.- Киев, 1978/.
14. Средства и методы совершенствования технического мастерства спортсменов ./ методическое пособие для тренеров /Под ред. Таймазова В.А. - Л., 1987.
17. Станкин М.И. Спорт и воспитание подростка./Станкин М.И. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
18. Степанов Н.С. Комплексы общеразвивающих упражнений и подвижных игр на уроках физкультуры /Степанов Н.С. – Якутск, 2002/.
19. Шамаев Н.К. Особенности методики физического воспитания в условиях Севера/Шамаев Н.К. Якутск., 1990/.
20. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. /Филин В.П., Фомин Н.А. - М.: Физкультура и спорт, 1980/.
21. Фомин Н.А., Фолин В.Е. Возрастные основы физического воспитания / Фомин Н.А., Фолин В.Е. - М.: Физиология и спорт, 1972/.

Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы
«Атлет»
на 2026-2027 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов*	Режим занятий
1 год	01.09.2026	26.05.2027	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

*** -** один учебный час 40 минут.

Режим работы в период школьных каникул
Занятия проводятся по утвержденному расписанию.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеразвивающей программы
«Атлет»

Особенности программы и организации образовательного процесса

Средний возраст учащихся – 7–11 лет. Программа направлена на формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся; формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Цель программы

Развитие физических качеств обучающихся посредством обучения физическим упражнениям.

Задачи программы

Образовательные:

- Дать представление об оздоровлении и улучшении самочувствия.
- Дать необходимые знания и умения об ОФП.
- Научить правильно следить за своей фигурой.

Развивающие:

- Развить координацию движения.
- Укрепить здоровье занимающихся.
- Способствовать формированию осанки.
- Повысить работоспособность.
- Сформировать у занимающихся хорошее самочувствие и настроение.

Воспитательные:

- Воспитывать дисциплинированность.
- Воспитывать правильное отношение к себе, к своему здоровью (диета и распорядок дня).
- Пропаганда здорового образа жизни.

Планируемые результаты программы

К концу обучения учащиеся будут:

- знать систематику занятий физическими упражнениями;
- иметь представление о своих физических данных и двигательных возможностях, об адаптации к повседневной жизни;
- знать о значении здорового образа жизни;
- знать о положительных особенностях систематических занятий физической культурой.

Содержание программы:

1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности Теория: Знакомство с основными направлениями программы,

Практика: Заполнение журнала анкетными данными, беседа по технике безопасности и охране труда. Обсуждение правил работы на занятиях.

2. История возникновения физических упражнений.

Теория: Сведения об истории возникновения и развития физических упражнений.

Практика: Выполнение упражнений

3. Теоретическая подготовка

Теория: Знакомство правильности выполнения упражнений.

Практика: Выполнение упражнений на силу, быстроту и выносливости

4. Общая физическая подготовка

Теория: Рассказ обучающимся о выполнение упражнений

Практика: Выполнение упражнений

5. Специальная физическая подготовка

Теория: Рассказ обучающимся о выполнение упражнений

Практика: Выполнение упражнений

6. Контрольно-оценочные и переводные испытания

Практика.

Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам контрольно- переводных нормативам.

7. Заключительное занятие

Теория.

Подведение итогов. Награждения. Рекомендации.

8. Итоговое занятие

Практика:

Подведение итогов освоения образовательной программы. Открытое занятие для родителей.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

дополнительной общеразвивающей программы

«ОФП»

на 2026-2027 учебный год для группы № 1

№п/п	План Группа 1	Факт	Раздел/тема занятия	кол-во часов	теория	практика	примечание
	I.Введение						
1.	01.09.25		Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и техники безопасности.	4		4	
	II. История возникновения физических упражнений.						
2.			История возникновения физических упражнений.	4	4		
	III. Теоретическая подготовка						
4.			Правила разминки,общеразвивающие упражнения, подготовительный этап.	4	4		
	IV. Общая физическая подготовка						
6.			Развитие быстроты	2		2	
7.			Развитие быстроты	2		2	
8.			Развитие быстроты	2		2	
9.			Развитие быстроты	2		2	
10.			Развитие гибкости	2		2	
11.			Развитие гибкости	2		2	
12.			Развитие гибкости	2		2	
13.			Развитие гибкости	2		2	
14.			Развитие гибкости	2		2	
15			Развитие гибкости	2		2	

24.			Развитие ловкости	2		2	
25.			Развитие ловкости	2		2	
26.			Развитие ловкости	2		2	
27.			Развитие ловкости	2		2	
28.			Развитие ловкости	2		2	
29.			Развитие ловкости	2		2	
30.			Развитие гибкости и подвижностив суставах	2		2	
31.			Развитие гибкости и подвижности в	2		2	
32.			Развитие гибкости и подвижности в суставах	2		2	
33.			Развитие гибкости и подвижности в суставах	2		2	
34.			Развитие гибкости и подвижности в суставах	2		2	
35.			Инструктаж по охране труда и техники безопасности. Основные принципы ЗОЖ.	2		2	
36.			Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на гимнастической скамейке.	2	2		
37.			Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения в положении сидя и лежа, на животе. Упражнения на гимнастической скамейке	2		2	
38.			Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на расслабление.	2		2	
39.			Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на расслабление.	2		2	
40.			Упражнения для развития гибкости. Понятие о стретчинге.	2		2	
41.			Упражнения для развития гибкости. Понятие о стретчинге.	2		2	
42.			Упражнения для развития гибкости - повороты и наклоны	2		2	
43.			Упражнения для развития гибкости- махи.	2		2	
44.			Упражнения для развития гибкости - выпады	2		2	
45.			Упражнение на развитие элементарных форм быстроты:время простой реакции,время одиночного движения.	2		2	
46.			Упражнение на развитие элементарных форм быстроты:время простой реакции,время одиночного движения.	2		2	

47.			Упражнения на развитие координации (прыжковые)	2		2	
48.			Общеразвивающие упражнения – прыжки на скакалке	2		2	
49.			Упражнение на развитие пространственной точности движений	2		2	
50.			Упражнение на развитие пространственной точности движений	2		2	

51.			Упражнение на развитие пространственной точности движений	2		2	
52.			Упражнения на развитие координации обшеразвивающие	2		2	
53.			Упражнения на развитие координации обшеразвивающие	2		2	
54.			Упражнения на развитие всех групп мышц. Понятие о правильной осанке	2		2	
55.			Упражнения для развития всех групп мышц. Формирование правильной осанки и коррекции фигуры.	2		2	
56.			Упражнения на развитие всех групп мышц- упражнения на мышцы спины и брюшного пресса	2		2	
57.			Упражнения на развитие всех групп мышц- упражнения на мышцы спины и брюшного пресса	2		2	
58.			Упражнения на развитие всех групп мышц- упражнения на мышцы спины и брюшного пресса	2		2	
59.			Упражнения на развитие всех групп мышц- упражнения на мышцы спины и брюшного пресса	2		2	
60			Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, упражнения на спине: «классика»	2		2	
61.			Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, упражнения на спине: «классика»	2		2	
62.			Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, упражнения на спине: «классика»	2		2	
63.			Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. Обшеразвивающие упражнения на пресс.	2		2	
64.			Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. Необходимость укрепления мышц туловища	2		2	
65.			Упражнения для развития силы мышц рук- отжимания из различных исходных положений	2		2	
66.			Упражнения для развития силы мышц рук- отжимания из различных исходных положений	2		2	
67.			Упражнения для развития силы мышц рук- отжимания из различных исходных положений- на коврике	2		2	
V. Контрольно-оценочные и переводные испытания.							
68.			Контрольно-оценочные испытания.	2		2	

69.			Контрольно-оценочные испытания.	2		2	
70.			Контрольно-оценочные испытания	2		2	
71.			Контрольно-оценочные испытания	2		2	
VI. Заключительное занятие.							
72.			Итоговое занятие.	2		2	
			Итого:	**144**	**10**	**134**	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

дополнительной общеразвивающей программы «Атлет» на 2026-2027 учебный год

I Основные направления воспитательной работы на учебный год

- Дальнейшее сплочение коллектива группы
- Развитие физически здоровой личности;
- Развитие у учащихся самостоятельности, ответственности, инициативы, творчества;

II Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Изучение физических упражнений и их выполнение.	Сентябрь-Ноябрь	ГБОУ школа №583	
2	Семинар «ЗОЖ»	Сентябрь 2026, январь 2027	ГБОУ школа №583	
3	Оформление и пополнение информационного стенда для учащихся	В течение года	Санкт-Петербург	
4	Занятия на свежем воздухе	май	Санкт-Петербург	
5	Показательные выступления	В течение года	ГБОУ школа №583	
6	Участие в соревнованиях ГТО	По степени готовности ребенка		

Ш. План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Номер группы	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Родительское собрание:О задачах спортивной секции в новом учебномгоду, планирование совместной работы. Обсуждение организационных моментов	Все группы	Октябрь	ГБОУ школа №583	
2	Индивидуальные беседы: Беседы по дисциплине посещений тренировок	Выборочно	В течение года	ГБОУ школа №583	
3	Индивидуальные беседы: Беседы по корректировки режима дня, питания, отдыха	Выборочно	В течение года	ГБОУ школа №583	
4	Индивидуальные беседы: Здоровый образ жизни родителей, как пример ребёнку	Выборочно	В течение года	ГБОУ школа №583	
5	Спортивные праздники и соревнования	Все группы	В течение года	ГБОУ школа №583	организации спортивных мероприятий и праздников
6	Спортивные соревнования	Все группы	В течение года	По назначению	Помощь родителей в судействе соревнований
7	Родительское собрание: Подведение итогов работы.	Все группы	Май	ГБОУ школа №583	

Согласован:
Заведующий ОДОД

Дата: «__» «_____» 202__года