

Государственное бюджетное образовательное учреждение
Санкт-Петербургский губернаторский ФМЛ № 30

Рассмотрена
Педагогическим советом
ГБОУ СПб ГФМЛ № 30

(дата)

(№ протокола)

Утверждаю
директор ГБОУ СПб ГФМЛ № 30

(дата, № приказа)

Проект воспитания и физического развития
«Моя спортивная страна»

по комплексной организации
внеурочной деятельности для учащихся 5-6 классов
ГБОУ СПб ГФМЛ № 30

Возраст учащихся 11 - 12 лет
Срок реализации: ежегодно в течении года.

Составитель :
Григорьева Ольга Анатольевна
учитель ф.к. высшей категории

Санкт- Петербург, 2014 год

Информация об организации-заявителе

ГБОУ Санкт-Петербургский губернаторский физико-математический лицей № 30.

Адрес: г.Санкт-Петербург, ул. Шевченко д.32 к.2.

Одним из важнейших направлений обучения в лицее является физкультурно-оздоровительное направление. Для полноценного физического развития детей в лицее работают спортивные секции по различным видам спорта, где занимаются дети от 10 до 17 лет. Это – баскетбол, волейбол, мини-футбол, настольный теннис, спортивное ориентирование, рафтинг, туризм. Лицей сотрудничает с СДЮСШОР № 1 и СДЮСШОР № 2 Василеостровского района, со спорткомплексом «Бассейн на Гаванской».

Традиции школы

Постоянное участие в таких спортивно-массовых соревнованиях, как:

- Спортивные президентские игры
- Первенство КЭС-Баскет по баскетболу
- Школьная Спортивная Лига (баскетбол, волейбол)
- Футбольный турнир «Мишка» (мини-футбол в школу)
- Зимние Спортивные Президентские игры
- Ежегодный общешкольный туристический слет
- Лыжня России
- Спортивный День здоровья и День защитника Отечества
- Первенства и Чемпионаты Санкт-Петербурга и России по рафтингу

Лицеисты ежегодно принимают участие и становятся призерами и победителями на соревнованиях районного, городского, республиканского и российского уровня. Уже несколько лет ФМЛ 30 является победителем баскетбольных, волейбольных, теннисных, по плаванию и шахматам районных этапов Спортивных Президентских Игр по старшему возрасту и Школьной спортивной Лиги в разных возрастах. Успешно выступают в состязаниях «Кэс-Баскет» и соревнованиях по рафтингу. Многие лицеисты имеют высокие спортивные разряды по рафтингу, являются кандидатами в мастера спорта и мастерами спорта России. В 2015 году учеников выполнили нормативы комплекса ГТО на золотой значок и более 100 – на серебряный. Все это – результат систематической работы в спортивно-оздоровительном направлении.

Тип проекта внеурочной деятельности: Педагогический.

Участники: Учащиеся 5-6-х классов, учителя ф.к., педагоги ОДОД.

По времени: Долгосрочный, с сентября – по июль.

Руководитель проекта:

учитель физической культуры высшей категории Григорьева О.А.,

Обоснование и актуальность проекта

Возраст 10-12 лет – это важный период формирования человеческой личности и прочных основ физического здоровья. В этом возрасте не только закладываются основы физического развития и создается фундамент для воспитания физических качеств, но и ярко проявляется желание ребенка самореализоваться и достичь успехов в том или ином виде деятельности. В то же время высокий ритм жизни и загруженность детей не позволяют ребенку практически ознакомиться со всеми видами и направлениями деятельности, чтобы понять – чем именно ему хотелось бы заниматься в дальнейшем, где он сможет достичь высоких успехов, психологического и эмоционального комфорта и самореализоваться. Даже строго следуя требованиям СанПиНа о максимальной учебной нагрузке на ребенка, можно сказать, что ритм жизни ребенка в школе остается высоким, не всегда удается сохранить оптимальный баланс между образовательной, познавательной, социальной, творческой и двигательной активностью, особенно если ребенок по незнанию выбирает занятия теми видами спортивной, общественно-значимой или творческой деятельности, которые ему не подходят в силу физических или психо-эмоциональных индивидуальных особенностей. В этом и есть противоречие: с одной стороны работа лицея предполагает превышение образовательного стандарта по всем направлениям развития ребенка, с другой стороны для решения основной задачи сохранения и укрепления здоровья и всестороннего личностного роста необходимо обеспечить оптимальный вариант развития для каждого ребенка индивидуально с учетом всех его индивидуальных особенностей. Многие из поступающих в лицей детей не имеют необходимых практических знаний о многообразии физической культуры и, связанной с ней, социальной, творческой и познавательной деятельности, для того, чтобы определиться с тем направлением, которым хотели бы заниматься в дальнейшем (возможно – в течении всей жизни) и в которых могли бы развиваться полноценно как личность и реализовывать свои потребности и амбиции. Следовательно, и в соответствии с ФГОС, возникает необходимость создания такой системы массовой работы с детьми, при которой, происходила бы плотная взаимосвязь и интеграция оздоровительной физкультурно-спортивной деятельности в образовательную, творческую, социальную, что в конечном итоге способствует сохранению и укреплению физического и психического здоровья каждого ребенка, формированию привычки здорового образа жизни и активной жизненной позиции.

Проект «Моя спортивная страна» предназначен для помощи детям в их самоопределении в отношении направления дальнейшей творческой и социальной жизни и осознанного выбора каждым ребенком наиболее подходящего ему (в соответствии с его

индивидуальными особенностями) вида деятельности. Поскольку в лицее хорошо развито физкультурно-оздоровительное направление, лицей имеет тесные связи с профильными спортивными организациями и устоявшиеся традиции в области физической культуры и спорта, основой проекта является физкультурно-спортивная деятельность лицея. Давно известно, что в любом спортивном событии задействованы люди самых разных профессий – от самих спортсменов, тренеров или менеджеров команд, до организаторов, политиков, экономистов, обслуживающего персонала, представителей СМИ, деятелей общественных фондов и организаций и так далее. Принимая участие в проекте ребенок сможет на практике не только ознакомиться с различными видами спорта, но и опробовать свои силы в общественно-политической и социальной деятельности связанной со спортом (т.е. выступить в роли тренера, журналиста, фотографа, принять участие в публичных выступлениях, проявить себя, как организатор массовых мероприятий и т.д.).

Данный проект уникален тем, что:

1) Направлен не исключительно на оздоровительную составляющую физкультуры и спорта, а комплексно охватывает множество различных видов деятельности, о которых ребенок, возможно, ранее имел ложное представление, поскольку был знаком с ними только понаслышке. В проекте же он может опробовать все их на практике, при этом программа проекта предусматривает развитие и воспитание ребенка всестороннее с учетом его возрастных и индивидуальных особенностей, в чем полностью соответствует современным требованиям ФГОС. Участвуя в проекте ребенок сможет сделать самостоятельный осознанный выбор того направления, в котором он сможет развиваться как личность и как будущий профессионал, где сможет наиболее полно раскрыть свой творческий и личностный потенциал.

2) Несмотря на то, что в основе проекта лежит физкультурно-оздоровительная деятельность, в данном проекте могут принимать участие дети с самым разным уровнем физической подготовки и развития, в том числе дети из разных групп здоровья. Таким образом проект привлекает к здоровому, активному и физически полноценному образу жизни детей с разными физическими возможностями, адаптирует их в коллективе сверстников, помогает сделать выбор в сторону активной и деятельной жизненной позиции в дальнейшем.

Для реализации проекта планируется привлечение квалифицированных специалистов – учителей физической культуры, тренеров-преподавателей СДЮСШОР, педагогов отделений дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности, творческих и знаменитых людей Санкт-Петербурга, спортивного психолога. Проект «Моя спортивная страна» предоставляет максимум возможностей для реализации комплекса задач.

Цель проекта внеурочной деятельности

1. Создать условия для позитивного общения учащихся в школе и за ее пределами, для проявления инициативы и самостоятельности, ответственности, искренности и открытости в реальных жизненных ситуациях, интереса к внеклассной деятельности.

2. Через привлечение к многообразию спортивной и, окружающей спортивную деятельность, творческой, духовной и социальной жизни, создать оптимальные условия для развития личности школьников 5-х классов, их творческих способностей; воспитания нравственных и эстетических чувств, эмоционально-ценностного позитивного отношения к себе и окружающим.

3. Повысить эффективность физкультурно – оздоровительной работы с детьми 5-х классов в рамках внеурочной деятельности через теоретическое и практическое ознакомление с разнообразными видами спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности, в том числе редкими и не предусмотренными школьной программой с использованием современного и нестандартного спортивного оборудования.

4. Сформировать у школьников основы здорового и активного образа жизни, добиться ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

5. Организовать благоприятные условия для будущего формирования и самореализации здоровой, активной, творческой и физически крепкой личности.

6. Повысить эффективность патриотической и духовно-нравственной работы с детьми 5-х классов, через изучение событий, связанных с физической культурой и спортом.

7. Повысить эффективность занятий спортом и физической культурой школьников с учетом их возрастных и индивидуальных предпочтений, способностей и возможностей, включающей адекватные технологии развития и воспитания.

Задачи проекта:

Образовательные:

- Расширение знаний и умений школьников в области физической культуры и спорта и, связанных с ней, областях общественной жизни.
- Предоставление теоретических и практических знаний о различных видах спортивной и физкультурной (в том числе редких), а также окружающих их видах творческой, социальной и общекультурной, деятельности, для последующего осознанного самостоятельного выбора ребенком наиболее близкого индивидуально ему направления деятельности.
- Формирование представления о физических и творческих возможностях и способностях каждого ребенка индивидуально, о методах и способах физического и духовного развития и самосовершенствования.
- Обучение элементарным приемам сохранения здоровья и физического и духовного самосовершенствования.
- Формирование знаний о ВФСК ГТО и подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО

Воспитательные:

- Формирование активного жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.
- Воспитание желания у детей заниматься общественно полезной деятельностью в соответствии с их индивидуальными особенностями и предпочтениями.
- Воспитание силы воли, чувства коллективизма, дисциплины и трудолюбия
- Воспитание дружелюбного и уважительного отношения к окружающим в ситуациях соревновательной и коллективной деятельности.
- Формирование у детей потребности в положительных привычках и здоровом активном образе жизни.

Профилактические:

- Развитие потребности в выполнении специальных профилактических и развивающих физических упражнений в повседневной жизни
- Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, бережного отношения к здоровью.
- Формирование у детей активной жизненной позиции.

Прогнозируемые результаты:

- Практическое выявление индивидуальных способностей и возможностей каждого ребенка в различных видах и направлениях деятельности.
- Осознанный самостоятельный выбор ребенком определенного вида деятельности для дальнейшего личностного развития, самореализации и самосовершенствования
- Улучшение показателей уровня физического развития воспитанников
- Увеличение заинтересованности детей в спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности, здоровом образе жизни.

Дети должны знать и уметь:

- знать основы видов спорта: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, настольный теннис, плавание, водное поло, лапта, бег на лыжах, легкая атлетика, спортивное ориентирование, шахматы, рафтинг, вело-спорт, стрельба из пневматической винтовки,
- знать и уметь объяснить взаимосвязь физической культуры, духовной и творческой деятельности
- знать основы коллективного танца и уметь самостоятельно подбирать музыкальное сопровождение и составлять минимальные танцевальные композиции под музыку для публичных выступлений
- знать основы создания видео- презентаций и творческих выступлений, связанных с миром спорта
- знать основы физического самосовершенствования в рамках общей физической подготовки по направлениям – сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость
- знать и уметь применять основы спортивного туризма в соответствии с возрастными нормами и индивидуальными возможностями
- знать и уметь реализовывать общую технику безопасности при выполнении различной двигательной деятельности
- знать сущность понятия “здоровье” и «активный образ жизни», уметь раскрывать эти понятия через разные виды деятельности – творческую, социальную, духовно-нравственную.
- понимать свою этническую принадлежность через занятия туристско-краеведческой деятельностью
- понимать и уметь положительно использовать факторы, оказывающие влияние на жизнь и здоровье человека
- понимать роль правильного питания, навыки и значение гигиенических процедур
- понимать роль двигательной активности в повышении работоспособности и длительности жизни.
- Понимать смысл ВФСК ГТО и его пользу, уметь выполнять нормативы ВФСК ГТО
- уметь подбирать и выполнять простые комплексы физических или танцевальных упражнений в соответствии со своими индивидуальными особенностями
- уметь составлять и выполнять комплексы функционально-оздоровительного фитнеса и стретчинга в соответствии со своими индивидуальными особенностями
- уметь контролировать важные показатели здоровья при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом
- уметь взаимодействовать со сверстниками и взрослыми (учителями, наставниками) в достижении общих целей в различных видах деятельности на соревнованиях и публичных выступлениях
- уметь анализировать свои действия, понимать их пользу и возможный вред для себя и для общества

- уметь организовывать совместную деятельность для занятий физической культурой и спортом в соответствии с поставленными задачами
- уметь оказывать первую помощь при травмах
- понимать ответственность каждого человека за общее благополучие
- знать основы правил организации мероприятий, связанных с физической культурой и спортом

Условия реализации проекта:

- Наличие теоретических и практических знаний у учителей ф.к., педагогов ОДОД
- Накопление и систематизация материалов по развитию детей 10-12 лет.
- Активное сотрудничество с семьей и социумом.
- Наличие материально-технической базы.
- Сотрудничество с городскими профильными организациями, а также общественными фондами и организациями.

Методика:

- Проблемно-поисковые,
- Личностно – ориентированные,
- Здоровьесберегающие технологии.

Схема реализации проекта

- Виды детско-взрослой деятельности
- Физкультурно-оздоровительные досуги
- Творческие досуги
- Дни здоровья
- Соревновательная деятельность
- Квест-занятия оздоровительной и познавательной направленности.

Образовательная область:

Художественное творчество

- Создание выставок фотографий о спортивной деятельности детей
- Создание тематических фото-стендов о спортивных мероприятиях
- Проведение конкурсов и презентаций, связанных с миром физической культуры и спорта
- Проведение публичных творческих танцевально-спортивных выступлений и акций

Социализация

- Проведение тематических образовательных ситуаций, индивидуальных и коллективных бесед,
- Групповой тренинг детей и родителей с профессиональным спортивным психологом

Коммуникация

- Беседы и диспуты с детьми:
 1. Диспут «Спорт – только для спортсменов?»
 2. Беседа «Творчество в мире спорта»
 3. Дискуссия «Героем можешь ты не быть, но Человеком быть обязан»
 4. Беседа «Секреты моего тела. Что такое здоровый образ жизни »
 5. Лекция «Редкие виды спорта»
 6. Лекция «Что делать при травме» .
- Встречи, беседы в неформальной обстановке с интересными людьми (известными спортсменами, спортивными менеджерами, поэтами и т.д.).
- Публичные выступления и акции, приуроченные к спортивным праздникам и спортивным мероприятиям
- Помощь в организации и участие в спортивных турнирах, мастер-классах.

Познание

- Экскурсии в спорт.школы района, на массовые и профессиональные спортивные мероприятия
- Встреча и беседа с поэтами Санкт-Петербурга о войне, блокаде и спорте во время войны.
- Посещение спортивно-массовых мероприятий и соревнований высокого уровня по разным видам спорта

Работа с родителями

- Анкетирование родителей «Здоровье моего ребенка», «Предпочтения нашей семьи, связанные со спортом»
- Памятка для родителей «Хотите иметь здорового и активного ребёнка?»
- Фотостенд для родителей «Наши спортивные достижения»
- Консультации для родителей по вопросам самореализации ребенка

Сроки и этапы реализации проекта

№	Этапы	Сроки	Ожидаемый результат
	<i>Подготовительный этап</i>	август-сентябрь	Педагоги теоретически подготовлены к проведению работы (изучена литература, проанализированы ресурсы, спланирована работа, проведён мониторинг, разработана комплексная программа проекта, проведено согласование с родителями и
1	Административное совещание при директоре		
2	Консультации с тренерами-преподавателями СДЮСШОР № 1 и №2, руководителем отдела массового спорта «Центра здоровья и спорта» Е.Ганжа, зам.директора бассейна «Гаванский» Ю.	август-сентябрь	

	Кабановой, спортивного психолога Т. Султановым, представителем Союза писателей СПб П. Курсановым, представителем Фонда развития баскетбола им. В.Кондрашина и А.Белова А.Овчинниковой, врачом детской поликлиники Киселевой А. и хирургом-травмотологом Петроградского ФСД Дахова С.В.		инструктаж по ТБ).
3	Утверждение программы проекта «Моя спортивная страна» в рамках внеурочной деятельности, подготовка м-т. базы	август-сентябрь	
4	Собрание учителей ф.к, классных руководителей, педагогов ОДОД, согласование плана, методов и способов совместной работы в рамках проекта	август-сентябрь	
5	Согласование всех организационных вопросов	сентябрь	
6	Родительское собрание	сентябрь	
7	Организационное собрание с учащимися	сентябрь	
8	Инструктаж по ТБ	сентябрь	
	Основной этап	Сентябрь-июнь	
1	Составление списков занимающихся с учетом их принадлежности к различным группам здоровья и их интересов. Инструктаж по ТБ. Знакомство с графиком работы.	Сентябрь-октябрь	У детей появился достаточный уровень теоретических и практических знаний о разных видах физической культуры и спорта и связанной с ними деятельности, пользе закаливания, правилах гигиены и физического саморазвития. Повысился интерес к научно-поисковой работе у педагогов и родителей. Дети получили представление о многообразии физкультурной, спортивной и, связанными с ними, другими видами деятельности, приобрели опыт публичных выступлений. Получили начальные знания по подбору видео и фото материалов для создания собственных видео-проектов и презентаций о спортивных событиях. Освоили основы создания творческих спортивно-танцевальных композиций. Освоили основы организации массовых спортивных мероприятий и акций.
2	Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы в рамках проекта	В течении учебного года	
3	Организация экскурсий, бесед и теоретических занятий в рамках проекта и внеурочной деятельности	В течении учебного года	
4	Создание и ведение интернет-страницы (сайта), видео и фото репортажей, тематических стендов, участие в творческих конкурсах, посвященных спорту	В течении учебного года	
5	Участие в соревнованиях и публичных выступлениях, проведение творческих и социальных акций и выступлений	В течении учебного года	
6	Организация выезда в летний лагерь в рамках проекта на 21 день	Май-июнь	
7	Обсуждение результатов, анализ проведенной работы на основном этапе	июнь	
	Отчетно-итоговый этап	Июнь-июль	
1	Обработка собранного материала. Оформление альбома, выставки, стенда.		Дети и родители обладают достаточными знаниями для осуществления выбора вида и направления дальнейшей активной деятельности.
2	Подготовка отчета и рекомендаций	Июнь-июль	

Программа внеурочной деятельности

Данная программа представляет программу проекта «Моя спортивная страна», как вариант комплексной программы организации внеурочной деятельности детей 5-х классов по следующим направлениям:

1. Духовно-нравственное
2. Социальное
3. Физкультурно-оздоровительное.

Предусмотренные программой занятия проводятся в смешанных группах, состоящих из учащихся 5-6-х классов и параллелей.

Программа является модульной и состоит из 7 взаимодополняющих модулей (общим объёмом 463 ч), содержание которых предлагается для освоения в полном объеме, которые школьник будет посещать после уроков. Если по состоянию здоровья или иным причинам школьник не может посещать активные спортивные и танцевальные занятия, предполагается его отказ от участия в модулях, связанный с высокой интенсивной физической нагрузкой, по желанию - участие в данных модулях в качестве помощника тренера, инструктора, фотографа или организатора, но при этом более активное участие в модулях не связанных с повышенной физической нагрузкой.

Программа предполагает смешанное распределение часов внеурочной деятельности: как проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками, так и возможность организовывать занятия крупными блоками — «интенсивами» (слёты, соревнования, тематические встречи, акции, представления работ, походы и т.п.).

Каждый из модулей предполагает организацию определённого вида внеурочной деятельности учащихся 5-6-х классов и направлен на решение своих педагогических задач.

Предполагаемые результаты реализации программы

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры, к людям других поколений и других социальных групп; о российских традициях памяти спортсменов-героев Великой Отечественной войны; о современных СМИ; об активном и здоровом образе жизни; о подвижных и спортивных играх; о правилах взаимоуважения в спортивных состязаниях; об основах организации коллективной деятельности; о ВФСК ГТО; о комплексах функционально-оздоровительного фитнеса и стретчинга; о способах нахождения и обработки информации; о способах ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к родному Отечеству, родной природе и культуре, труду, знаниям, миру, людям иной этнической или культурной принадлежности, своему собственному здоровью и внутреннему миру.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): школьник может приобрести опыт исследовательской деятельности; опыт публичного выступления; опыт природосберегающей и природоохранной деятельности; опыт интервьюирования и проведения опросов общественного мнения; опыт общения с представителями других социальных групп, других поколений; опыт волонтерской деятельности; опыт самостоятельной организации праздников и соревнований; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми; опыт управления другими людьми и взятия на себя ответственности за других людей; опыт самостоятельного составления комплексов функционально-оздоровительного фитнеса и стретчинга для укрепления и сохранения здоровья.

Тематическое планирование

№	Направление внеурочной деятельности	Название модуля	Общее количество часов	Часы аудиторных занятий	Часы вне-аудиторных активных занятий	Ответственный руководитель	Даты занятий
1	Социальное	<i>Проблемно-ценностное общение: мастер-классы, встречи с известными людьми, участие в организации турнира и сдаче нормативов ВФСК ГТО .</i>	9	4	5	Григорьева О.А.	В течении года
1.1		Вводное занятие	1	1			
1.2		Мастер-класс с профессиональными спортсменами	2		2		Октябрь, март
1.3		Встреча-диспут с поэтами и писателями Санкт-Петербурга	1	1			Май

1.4	Встреча-беседа с профессиональным спортивным психологом	2	2			Ноябрь, апрель
1.5	Посещение соревнований профессиональной баскетбольной лиги ВТБ, чемпионата и кубка Европы	3		3		В течении года 2 раза по 2 часа
2	<i>Готов к труду и обороне</i>	36	1	35	Григорьева О.А.	<i>В течении учебного года</i>
1.6	Организация подгрупп по возрастам для подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО	1	1			Сентябрь
1.7	Подготовка и сдача нормативов ВФСК ГТО	28		28		В течении учебного года
1.8	Участие во Всероссийском спортивно-массовом мероприятии «Лыжня России»	3		3		Февраль
1.9	Подготовка и проведение «Новогоднего турнира» между 5-6 классами	4		4		Ноябрь-декабрь
3	<i>Турнир памяти</i>	14	4	10	Григорьева О.А.	<i>Март-апрель</i>
1.10	Планирование регионального турнира школьников по баскетболу памяти А.Белова и В.Кондрашина»	2	2			Март
1.11	Подготовка регионального турнира школьников по баскетболу Памяти А. Белова и В.Кондрашина»	2		2		Март-апрель
1.12	Проведение регионального турнира школьников по баскетболу Памяти А. Белова и В.Кондрашина»	8		8		Апрель
4	<i>Учись играть</i>	4	4			<i>По расписанию ОУ</i>

1.13		Подготовка межпредметных квест-занятий «День знаний»	1	1			
		Проведение межпредметных квест-занятий «День знаний»	3	3			
2		Социально значимая волонтерская деятельность: «Никто не забыт и ничто не забыто» (посвященная спортсменам - героям войны)	8	2	5	Боброва М.С.	Апрель-май
2.1		Планирование танцевально-гимнастической флеш-моб акции	1	1			
2.2		Подготовка танцевально-гимнастической флеш-моб акции к Дню Победы «Никто не забыт и ничто не забыто»	4	1	3		
2.3		Реализация флеш-моб акции «Никто не забыт и ничто не забыто» (публичное выступление)	2		2		
2.4		Подведение итогов	1	2			
3	Духовно-нравственное	Туристско-краеведческая деятельность	34	4	30	Ниренбург Т.Л. Попов Г.А.	В течении года
3.1		Изучение правил техники безопасности и этических норм туриста	1	1			Еженедельно 1 час в неделю
3.2		Теоретическое занятие	1	1			
3.3		Парковое ориентирование на местности	8		8		
3.4		Техника пешеходного туризма	10		10		
3.5		Походы, экспедиции, выезды на соревнования	14		14		Ежемесячно 1 раз в месяц. Сентябрь: Суздальские озера

							Октябрь: Колпино Ноябрь: Зеленогорск Декабрь: парковое ориентирование Январь и февраль: выезды за город Март: парковое ориентирование Апрель: Павловский парк Май: Муринский ручей
4	Физкультурно-оздоровительное	Спортивно-оздоровительная деятельность: «Баскетбол и стритбол»	34		34	Попов Г.А., Григорьева О.А	Еженедельно 1 час в неделю
4.1		Баскетбол	24		24		
4.2		Стритбол	10		10		
5		Спортивно-оздоровительная деятельность: «Подвижные игры»	34	6	28	Попов Г.А. Григорьева О.А.	Еженедельно 1 час в неделю
5.1		Мини-футбол	8	1	7		
5.2		Настольный теннис	4	1	3		
5.3		Волейбол	6	1	5		
5.4		Гандбол	4	1	3		
5.5		Пионербол	6	1	5		
5.6		Эстафеты	6	1	5		
6		Спортивно-оздоровительная деятельность: «Ритм и пластика»	34	4	30	Боброва М.С.	Еженедельно 1 час в неделю

6.1	Вводное занятие	2	2			
6.2	Фитнес и стрейтчинг	10		10		
6.3	Общеразвивающая подготовка	10		10		
6.4	Основы ритмики и танца	8		8		
6.5	Подготовка танцевальных композиций	2	2			
6.6	Публичные выступления	2		2		
7	<i>Оздоровительные занятия для детей и их родителей "Авторские комплексы функционально-оздоровительного фитнеса и стретчинга для детей от 2-х лет до взрослых"</i>	34	6	30	Григорьева О.А	<i>Еженедельно 1 час в неделю</i>
7.1	Составление смешанных (дети+родители) групп для занятий функционально-оздоровительным фитнесом и стретчингом	2	2			
7.2	Занятия групп функционально-оздоровительного фитнеса и стретчинга	28		28		
7.3	Подведение итогов занятий по методике "Авторские комплексы функционально-оздоровительного фитнеса и стретчинга для детей от 2-х лет до взрослых" , медицинское обследование и исследование изменения морфо-функциональных показателей занимающихся	4	2	2		
8	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность: игры и соревнования</i>	34		34	Григорьева О.А.	<i>В течении года</i>
8.1	Президентские спортивные состязания	20		20		Многоборье:

						октябрь, ноябрь Веселые старты: декабрь, январь Теоретический конкурс: апрель
8.2	Товарищеские соревнования и турниры	14		14		В течении года
Всего:		278	35	243		

Примерное содержание занятий

Модуль 1. Социальное направление, проблемно-ценностное общение: мастер-классы и встречи с известными людьми (14 ч).

1.1. *Вводное занятие (1 ч).* Ознакомление с правилами поведения во время проведения встреч с известными людьми и мастер-классов.

1.2. *Мастер-класс с профессиональными спортсменами (2 ч).* Проведение мастер-класса для учащихся лица игроками и тренерами БК «Зенит». Встреча с игроками и тренерами БК «Зенит». (Возможно участие игроков или тренеров ПБК ЦСКА – по возможности)

1.3. *Встреча-диспут с поэтами и писателями Санкт-Петербурга (1 ч).* Приуроченная ко Дню снятия блокады встреча с известными поэтами (членами Союза Писателей СПб, публикующимися поэтами) нашего города, чтение стихов и отрывков произведений, обсуждение темы «Это страшное слово – война» и «Спортсмены во время войны».

1.4. *Встреча-беседа с профессиональным спортивным психологом (2 ч).* Встреча и беседа на тему «Путь к победе» с известным профессиональным спортивным психологом Султановым Т.

1.5. *Посещение соревнований Профессиональной Баскетбольной Лиги ВТБ, чемпионата и Кубка Европы (3 ч).* Посещение матча БК «Зенит» - ПБК ЦСКА , посещение матча БК «Зенит» в Кубке Европы, посещение международных соревнований по волейболу.

Модуль 2. Социальное направление. Готов к труду и обороне (9 часов)

2.1. *Организация подгрупп по возрастам для подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО (1ч)* Объединение в подгруппы по возрастным категориям, соответствующим ступеням ВФСК ГТО.

2.2. *Подготовка и сдача нормативов ВФСК ГТО (28 ч)* Разъяснение пользы и правил сдачи нормативов ВФСК ГТО. Подготовка по видам, указанным в нормативах ВФСК ГТО и сдача нормативов ВФСК ГТО.

2.3. *Участие во Всероссийском спортивно-массовом мероприятии «Лыжня России» (3 ч).* Обсуждение правил участия, составление командной заявки, подбор инвентаря, сбор, выезд на соревнования, участие в соревнованиях. Возвращение в лицей.

2.4. *Подготовка и проведение «Новогоднего турнира» (4 ч).* Подготовка, проведение и анализ проведения Новогоднего турнира-праздника среди учащихся 5-6 классов. Выбор ответственного руководителя команды от класса, подбор состава команд, составление расписания, проведение турнира, составление итоговой отчетности.

Модуль 3. Социальное направление. Турниры памяти (14 часов)

3.1. *Планирование открытого регионального турнира памяти им. А.Белова и В.Кондрашина (2 ч).* Беседа о правилах поведения болельщиков и организаторов во время проведения турнира, предварительное распределение обязанностей, выбор ответственных за встречу и сопровождение гостей. Создание команды организаторов.

3.2. *Подготовка открытого регионального турнира памяти им. А.Белова и В.Кондрашина (2 ч)* Создание команды-участника от лица. Составление расписания, создание и координирование действий команд-соперников и танцевальной команды сопровождения ??. Конкурс на лучший видео-проект и видео-презентацию, посвященных памяти А.Белова и В.Кондрашина. Подбор необходимого инвентаря. Подготовка призового фонда и наградений победителей. Подготовка встречи с вдовами А.Белова и В.Кондрашина.

3.3. *Проведение открытого регионального турнира памяти им. А.Белова и В.Кондрашина (8 ч).* Встреча и распределение гостей. Проведение игр. Помощь в судействе. Организация своевременной отчетности о турнире. Демонстрация лучших видео-клипов и презентаций «Памяти Белова и Кондрашина».

Модуль 4. Социальное направление. Учись играя (4 часа)

4.1. *Подготовка межпредметных квест-занятий «День знаний» (1час)*

4.2. *Проведение межпредметных квест-занятий «День знаний» (3 ч)* . Проведение занятий с применением технологии квеста на основе физического воспитания совместно с учителями других предметов (английский, математика, физика, литература).

Модуль 5. Социально значимая волонтерская деятельность: «Никто не забыт и ничто не забыто» (8 ч)

5.1. *Планирование флешмоб акции (1 ч).* «Что мы можем сделать?» — проработка планируемого выступления методом мозгового штурма. Выбор формы и вида выступления.

5.2. *Подготовка социальной флешмоб акции к Дню Победы (4 ч).* Распределение обязанностей. Подготовка инвентаря и костюмов. Подготовка выступления.

5.3. *Проведение социальной флешмоб акции к Дню Победы (2 ч).* Реализация запланированного дела: проведение акции в школе и вне школы для жителей района. Фоторепортаж о проведении акции.

5.4. *Подведение итогов (1 ч).* Анализ проведенного дела. Фотовыставка.

Модуль 6. Туристско-краеведческая деятельность (24 ч)

6.1. *Изучение правил техники безопасности и этических норм туриста (1 ч).* Техника безопасности: правила поведения в горах, в лесу, у водоёмов, на болоте; правила передвижения по дорогам; правила обращения с огнём; правила обращения с опасными инструментами и специальным туристическим снаряжением; правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределение общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к

слабым и отстающим в походе, поведение у вечернего костра и за столом, отношение к памятникам истории и культуры, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе.

6.2. Теоретическое занятие (1 ч). 1) Занятие «Виды туризма»: рассказ о различных видах туризма, их особенностях, демонстрация видеоматериалов о туризме. Укладка рюкзака. Установка палатки. Разбивка бивуака. Разведение костра. Приготовление пищи. Природоохранные действия человека во время отдыха на природе и при оборудовании туристских стоянок. 2) Занятие «Основы ориентирования»: карты, масштаб, легенда карты, чтение спортивных и топографических карт, обращение с компасом

6.3. Парковое ориентирование на местности (8 ч). Спортивное ориентирование: обучение, тренировки, соревнования.

6.4. Техника пешеходного туризма (10 ч). Спортивное туристское снаряжение и его назначение. Страховки. Переправы через препятствия: траверс склона, спортивный спуск, горизонтальный и вертикальный маятники, параллели, навесная переправа. Туристские узлы. Тренировочные занятия по технике пешеходного туризма в спортивном зале и на свежем воздухе. Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма.

6.5. Походы, экспедиции, выезды на соревнования (14 ч). Тренировочные походы выходного дня: подготовка, проведение, анализ. Экологические рейды на берег реки Смоленка и очистка побережья от бытового мусора: подготовка, проведение, анализ. Подготовка и проведение похода по местам боёв советской армии в ВОВ: изучение исторических событий на местности. Подведение итогов похода, фотоотчёт, создание видео-презентации о проведенных выездах.

Модуль 7. Спортивно-оздоровительная деятельность: «Баскетбол и стритбол» (34 ч)

7.1. Баскетбол (24 ч). Игровые правила. Отработка игровых навыков. Двусторонние игры.

7.2. Стритбол (10 ч). Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Двусторонние игры.

Модуль 8. Спортивно-оздоровительная деятельность: «Подвижные игры» (34 ч)

8.1. Мини-футбол (8 ч). Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Двусторонние игры. Организация силами школьников внутришкольных и межшкольных турниров.

8.2. Настольный теннис (4 ч). Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Командные и одиночные игры. Организация силами школьников внутришкольных и межшкольных турниров.

8.3. Волейбол (6 ч). Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Двусторонние игры. Организация силами школьников внутришкольных и межшкольных турниров.

8.4. Гандбол (4 ч). Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Двусторонние игры. Организация силами школьников внутришкольных и межшкольных турниров.

8.5. Пионербол (6 ч) Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Двусторонние игры. Организация силами школьников внутришкольных и межшкольных турниров.

8.6. Эстафеты (6 ч) Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Командные и одиночные двусторонние игры.

Модуль 9. Спортивно-оздоровительная деятельность: занятия в студии «Ритм и пластика» (34 ч)

9.1. *Вводные занятия (2 ч).* Техника безопасности на занятиях. Определение исходного уровня подготовленности занимающихся. Упражнения и игры для сплочения коллектива.

9.2. *Стрейтчинг и фитнес (10 ч).* Упражнения на развитие гибкости и пластичности.. Разработка и выполнение коллективных фитнес-программ.

9.3. *Общая развивающая подготовка. (10 ч)* Упражнения на развитие актерских способностей. Упражнения на развитие коммуникабельности, упражнения на преодоление «боязни публичных выступлений».

9.4. *Основы ритмики и пластики (8 ч.)* Изучение основных элементов спортивного танца. Отработка отдельных элементов спортивного танца. Работа над движением и чувством ритма. Постановка отдельных элементов и связок композиций.

9.5. *Подготовка танцевальных композиций (2 ч).* Выбор тематики, номеров, музыки и костюмов для постановки танцевальных композиций. Подбор и изготовление декораций к выступлениям. Репетиции.

9.6. *Выступления на праздниках и мероприятиях (2 ч.)* Показ спортивно-танцевальных композиций на общешкольных праздниках. (Новогодний праздник, День Учителя, 23 февраля, 8 марта и т.д.). Осуществление сопровождающих выступлений на Турнире им. Белова и Кондрашина

Модуль 10. Оздоровительные занятия для детей и их родителей "Авторские комплексы функционально-оздоровительного фитнеса и стретчинга для детей от 2-х лет до взрослых"

10.1. *Составление смешанных (дети+родители) групп для занятий функционально-оздоровительным фитнесом и стретчингом (2 ч).* Ознакомление желающих с методикой, составление списков, исследование функциональной готовности занимающихся, изучение психологического комфорта внутри групп при помощи психолога ГБОУ, составление плана занятий.

10.2. *Занятия групп функционально-оздоровительного фитнеса и стретчинга (28 ч.).* Проведение занятий с учетом готовности занимающихся к нагрузке. Обучение подбору и проведению самостоятельных занятий по методике Григорьевой О.А. "Авторские комплексы функционально-оздоровительного фитнеса и стретчинга для детей от 2-х лет до взрослых"

10.3. *Подведение итогов (4 ч.)* занятий по методике "Авторские комплексы функционально-оздоровительного фитнеса и стретчинга для детей от 2-х лет до взрослых" , медицинское обследование и исследование изменения морфо-функциональных показателей занимающихся.

Модуль 11. Спортивно-оздоровительная деятельность: игры и соревнования (34 ч)

11.1. *Президентские спортивные состязания (20 ч).* История игр. Виды спорта, участвующие в Состязаниях. Ознакомление с правилами. Участие в соревнованиях по легкой атлетике, гимнастике, настольному теннису, стритболу, футболу. Фотоотчет.

11.2 *Товарищеские соревнования и турниры (14 ч).* Организация с участием лицейстов внутришкольных и междушкольных товарищеских соревнований и турниров по футболу, настольному теннису, пионерболу, волейболу, шахматам, ГТО. Игры. Фотоотчет.

Список литературы

1. Бегом к здоровью: Сб /Сост. М.Я.Сонин, Е.М.Бубнова.- М.: Физкультура и спорт, 1986.- 96 с.
2. Белякова, Р.Н. Педагогический и медицинский контроль физического воспитания учащихся: пособие для преподавателей физической культуры и медицинских работников учебных заведений / Р.Н. Белякова, Г.А. Боник, И.А. Мотевиц. – Минск: УП «ИВЦ Минфина», - 2004. – 154 с.
3. Васильева В.Н. Утомление и восстановление сил. – М.: Знамя, 1984. – 93 с.
4. Виленский М.Я., Ильина В.И. Физическая культура работников умственного труда. – М.: Знамя, 1987. – 93 с.
5. Гигиена труда/Под ред. К.С.Петровского, в 2-х томах Том 1. – М.: Медицина, 512 с.
6. Гилмор Г. Бег ради жизни. Изд. 2-е, исправленное и дополненное: Пер. с англ.- М.: Физкультура и спорт, 1970.- 112 с.
7. Григоревич Е.С., Трофименко А.М. Физические упражнения – средство оздоровления, коррекции осанки и профилактики остеохондроза: Методическое пособие. – Мн., 1995.
8. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. – Мн., Вышэйшая школа, 1976. – С.37.
9. Динейка К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. – Мн., «Полымя», 1981. – С.33, 59.
10. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. – М., 1998. – 480 с.
11. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общ. ред. А.В. Карасева. — М.: Лептос, 1994. — 368 с.
12. Зациорский В. Секреты оздоровительного бега//Легкая атлетика. –1983.- №12. – С. 21-23.
13. Казначеев В.П. Современные аспекты адаптации. – Новосибирск: Наука, 1980. – 192 с.
14. Каптелин А.Ф. Восстановительное лечение при травмах и деформациях опорно-двигательного аппарата. – М. – «Медицина». – С.206.
15. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Исследование физической работоспособности у спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 96 с., ил.
16. Кулинкович, Е.К. Здоровый образ жизни как веление времени: методическое пособие / Е.К. Кулинкович. – Минск: БГЭУ, 1998. – 30 с.
17. Лидьярд А., Гилмор Г. Бег с Лидьярдом: Пер с англ.- М.: Физкультура и спорт, 1987.- 256 с.
18. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. – СПб.: Изд-во «Лань», М.: ООО Изд-во «Омега-Л», 2004 – 160 с.
19. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физ. культуры.- М.: Физкультура и спорт, 1991.- 543 с., ил.
20. Методическое обеспечение физического воспитания студентов непрофильных специальностей: пособие / авт.-сост.: Н.Н. Царик, Е.Б. Величко, Т.В. Грибунина. – Мозырь: УО МГПУ им. И.П. Шамякина, 2008. – 216 с.
21. Михаленя В.М., Глазко Т.А., Купчиков Р.И. Физическое воспитание студентов. – Мн., 1998. – С.7.
22. Нифонтова Л.Н. и др. Организация и проведение физкультурных минуток и микропауз активного отдыха: Методические рекомендации. – Мн., 1980. – 40 с.
23. Новакатилян А.О., Крыжановская В.В. Возрастная работоспособность лиц умственного труда. — Киев: Здоровье, 1979. – 324 с.

24. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техн. физ. Культуры/Под ред. А.А.Гужаловского.- М.: Физкультура и спорт, 1986.- 352 с., ил.
25. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.Н. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – Киев: Здоровье, 1986. – 346 с.
26. Полиевский С.А., Старцева И.Д. Физкультура и профессия. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 160 с.
27. Регулян В.Ф. Стать сильнее сильного.- Екатеринбург: Уральский рабочий, 1993.- 608 с.
28. Синяков А., Устинов О. Физическая работоспособность бегуна//Легкая атлетика. – 1984.- №2. – С. 12.
29. Сирис П.З., Кабачков В.А. Профессионально-производственная направленность физического воспитания школьников: Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.: ил.
30. Тимошенко В.В., Богданов С.Н., Жуковский Ю.Т. Физическое воспитание студентов и учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья: Учебное пособие. – Мн., 1995. – С.37,47.
31. Тэнно Г., Сорокин Ю. Атлетизм.- М.: Молодая гвардия, 1968.-125 с.
32. Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 77 с.: ил.
33. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., 2003. – 528 с.
34. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 2002. – 480 с.
35. Юркевич А.Г. Уроки китайской гимнастики // Советский спорт. – Вып.4. – М., 1991.
36. Яроцкий А.И. Жизнесохранение. – Гродно, 2001. – С.5, 39-40.