

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №544
с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга
Отделение дополнительного образования детей

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

решением

Педагогического совета ГБОУ школы №544

с углубленным изучением английского языка

Протокол от 30.08.2019 г. №1



УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школа №544

_____ А.А. Бушмакина

Приказ от 30.08.2019 № 966

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
на 2019-2020 учебный год**

Санкт-Петербург
2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительное образование детей - это особое пространство разнообразных форм общения и организации досуговой деятельности обучающихся. Особенностью дополнительного образования детей является его организация в свободное время на фоне добровольного выбора обучающимися образовательного пути, режима занятий и конечного результата. Дополнительное образование, в отличие от основного (школьного), ориентировано на личность каждого обучающегося, своеобразно более мягкой регламентацией образовательного процесса, содержанием обучения и воспитания.

Разработка программы продиктована необходимостью оказания помощи каждому обучающемуся в выборе различных направлений физкультурно-спортивной дополнительной образовательной деятельности обучающихся и создание условий для их интеллектуального и физического развития.

Актуальность программы состоит в том, что она приобщает детей к физкультурно-спортивным занятиям, опираясь на интерес и потребности детей, вносит разнообразие в их повседневную жизнь, предлагает широкие возможности для развития способностей и самореализации.

Цель программы - создание условий для сохранения и укрепления здоровья, развития интеллектуальных и двигательных способностей обучающихся, формирования здорового образа жизни и социальной адаптации обучающихся через освоение дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности.

Задачи программы

Образовательные

- расширить двигательный опыт учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- формировать физические навыки и умения в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания;
- расширить кругозор учащихся о физической культуре и развитии футбола и спортивных игр в России и за рубежом.

Развивающие

- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- развивать и совершенствовать основные психические процессы: внимание, восприятие, память и наглядно-действенное мышление.

Воспитательные

- развивать культуру здорового образа жизни посредством активных занятий спортом;

- расширять границы двигательной активности учащихся, как за счет обучения спортивным играм, так и развития их физических способностей;
- расширять и укреплять знания и умения, связанные с профилактикой здоровья и коррекцией телосложения

Условия реализации программы.

Формирование групп производится с учетом способностей и физической подготовленности детей. В начале и в конце учебного года (сентябрь, май) проводится углубленный медицинский осмотр, по итогам которого и родителям, и медицинскому работнику даются рекомендации по оздоровлению детей.

В случае выбора программ реализующихся в течение двух лет, группы второго года обучения формируются из учащихся, закончивших первый год обучения или из учащихся ранее обучавшихся, но по разным причинам, прекратившим занятия, но имеющие навыки работы.

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, мячи разных размеров и назначений, теннисные ракетки, раздевалки, волейбольная сетка, футбольная сетка, татами, борцовские куртки.

Кадровое обеспечение: педагоги дополнительного образования, имеющие специальное образование по направлению.

Комплектование групп осуществляется с учетом возрастных и физических особенностей учащихся;

Наполняемость групп:

1-й год обучения - 15 человек;
2-й год обучения - 12 человек;
3-й год обучения - 10 человек

Возраст обучающихся

Название рабочей программы	Возраст обучающихся
«Футбол»	11-15 лет
«Рукопашный бой»	9-18 лет
«Волейбол»	11-15 лет
«Самбо»	9-18 лет
«Юный шахматист»	7-11 лет
«Уроки самообороны»	11-16 лет
«Баскетбол»	11-16 лет
«MIX-DANCE»	7-11 лет
«Дзюдо»	7-11 лет

Формы и режим занятий

Название рабочей программы	Продолжительность занятия	Количество раз в неделю	Количество часов в неделю	Формы занятий
«Футбол»	2/1	3	6	Групповая, индивидуально-групповая.
«Рукопашный бой»	2/1	2	12	Групповая, индивидуально-групповая.
«Волейбол»	2/1	3	6	Групповая, индивидуально-групповая.

«Самбо»	2/1	3	18	Групповая, индивидуально-групповая.
«Юный шахматист»	2/1	3	18	Групповая, индивидуально-групповая.
«Уроки самообороны»	1/1	3	3	Групповая, индивидуально-групповая.
«Баскетбол»	2/1	2	4	Групповая, индивидуально-групповая.
«MIX-DANCE»	1/1	3	9	Групповая, индивидуально-групповая.
«Дзюдо»	1/1	2	2	Групповая, индивидуально-групповая

Ожидаемые результаты работы

Личностные

- Расширение двигательного опыта учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- Формирование физических навыков и умений в выполнении физических упражнений различной направленности;
- Расширение кругозора учащихся о физической культуре и развитии футбола и спортивных игр в России и за рубежом.

Предметные

- Развитие коммуникационных навыков группового взаимодействия;
- Развитие и совершенствование основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти, и наглядно-действенного мышления.

Метапредметные

- Развитие здорового образа жизни посредством активных занятий спортом;
- Расширение границ двигательной активности обучающихся;
- Расширение и укрепление знаний и умений, связанных с профилактикой здоровья и коррекцией телосложения.

Учебный план программы

Название рабочей программы		Количество часов		
		1 год	2 год	3 год
«Футбол»		216		
«Рукопашный бой»		432		
«Волейбол»		216		
«Самбо»		648		
«Юный шахматист»		216	432	
«Уроки самообороны»		108		
«Баскетбол»				144
«MIX-DANCE»		108		216
«Дзюдо»			72	

I

Формы подведения итогов

«Волейбол»		
Нулевая аттестация	Медицинский контроль	Сентябрь
Промежуточная аттестация	Наблюдения педагога за работой и индивидуальными показателями учащихся	Декабрь
Итоговая аттестация	Выполнение контрольных нормативов	Апрель
«Самбо»		
Нулевая аттестация	Медицинский контроль	Сентябрь
Промежуточная аттестация	Участие в соревнованиях различного уровня по волейболу и баскетболу	Декабрь-март
Итоговая аттестация	Система тестирования и контрольных нормативов	Апрель-май

«Рукопашный бой»		
Нулевая аттестация	Медицинский контроль	Сентябрь Декабрь
Промежуточная аттестация	Наблюдения педагога за работой и индивидуальными показателями учащихся	
Итоговая аттестация	Выполнение контрольных нормативов	
«Юный шахматист»		
Нулевая аттестация	Мониторинг. Опрос, Наблюдения педагога за работой и индивидуальными показателями учащихся Выполнение контрольных нормативов	Сентябрь,
Промежуточная аттестация		Декабрь,
Итоговая аттестация ;		Апрель
«Уроки самообороны»		
Нулевая аттестация	Медицинский контроль Наблюдения педагога за работой и индивидуальными показателями учащихся Выполнение контрольных нормативов	Сентябрь
Промежуточная аттестация		Декабрь
Итоговая аттестация		Апрель
«Баскетбол» и «Футбол»		

Нулевая аттестация	Медицинский контроль	Сентябрь
Промежуточная аттестация	Наблюдения педагога за работой и индивидуальными показателями учащихся	Декабрь
Итоговая аттестация	Выполнение контрольных нормативов	Апрель
«MIX-DANCE»		
Нулевая аттестация	Медицинский контроль	Сентябрь
Промежуточная аттестация	Наблюдения педагога за работой и индивидуальными показателями учащихся	Декабрь
Итоговая аттестация	Выполнение контрольных нормативов	Апрель
«Дзюдо»		
Нулевая аттестация	Медицинский контроль	Сентябрь
Промежуточная аттестация	Наблюдения педагога за работой и индивидуальными показателями учащихся	Декабрь
Итоговая аттестация	Выполнение контрольных нормативов	Апрель

Аннотация рабочих программ

«Футбол»

Образовательная программа «Футбол» предназначена для обучающихся 11-15 лет и рассчитана на 2 года обучения.

Основной целью обучения является формирование у занимающихся общих физических способностей и навыков, позволяющим им заниматься футболом в дальнейшем на профессиональном или любительском уровне. Данная цель реализуется через решение следующих задач: расширять двигательный опыт учащихся посредством движений различной координационной сложности; формировать физические навыки и умения в выполнении физических упражнений; расширять кругозор учащихся; развивать культуру здорового образа жизни; развивать коммуникационные навыки. Занятия проводятся в форме тренировок и выполнения нормативов общефизической подготовки, футбольных матчей, учебно-тренировочных сборов в каникулярное время. В результате работы по программе «Футбол» учащиеся освоят основные действия, развивающие основные группы мышц, смогут вести здоровый образ жизни посредством занятий спортом. Наиболее важным результатом является участие в соревнованиях по футболу и мини-футболу различных уровней (школьные, районные, городские, общероссийские).

«Рукопашный бой»

Рукопашный бой - популярный отечественный вид спорта. Правила и терминология составлены на русском языке, основами методик тренировок и соревнований являются отечественные научнообоснованные школы борьбы и бокса.

Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

Рукопашный бой представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе "Виды спорта; не вошедшие в программу Олимпийских игр". Данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы.

Данная программа рассчитана для обучающихся 9-18 лет. Срок реализации программы - 3 года обучения.

«Волейбол»

Актуальность программы в том, что она предназначена для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в спортивной секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке на занятии в объединении ОДОД, в отличие от школьного урока, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок больше раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем.

Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Программа рассчитана на детей 11-15 лет, срок реализации - 3 года обучения.

«Самбо»

Образовательная программа «Самбо» рассматривается как средство физического и нравственного совершенствования, воспитания отношений человека к людям и окружающему миру, так как выполнение его приемов основано на глубоком понимании законов окружающего мира, физиологии и психологии людей. Обучение строится от простого к сложному. От изучения простейших принципов самбо к пониманию его духа и основ мироздания. Обучение детей начинается с уяснения понятия «этика самбо». Выполнение этических правил позволяет воспитывать у обучающихся уважительное отношение друг к другу, педагогу, готовность к взаимопомощи, недопустимость оскорблений, обмана и лицемерия. Цель программы - способствовать формированию гармонически развитой личности с устойчивой потребностью в здоровом образе жизни и всестороннем самосовершенствовании на основе обучения борьбе самбо. Программа «Самбо» адресована учащимся школы в возрасте 9-18 лет и рассчитана на 3 года обучения детей. Подготовка юных спортсменов включает в себя несколько уровней. Предварительная подготовка осуществляется в группах начальной подготовки; начальная специализация - в учебно-тренировочных группах; совершенствование спортивного мастерства - в группах спортивного совершенствования. Программа рассчитана для обучающихся 9-18 лет, срок реализации - 3 года обучения.

«Юный шахматист»

В Концепции математического образования России указано: «Математика может стать национальной идеей России XXI века...» Особое внимание именно к самостоятельному решению задач, в том; числе - новых, находящихся на границе возможностей ученика, было и остается важной чертой отечественного математического образования... Важным элементом... являются математические соревнования школьников. Должен быть расширен охват ими, как и играми с математическим и логическим содержанием (включая шахматы и шашки). Сегодня система образования обязана обеспечить индивидуальное сопровождение каждого ребенка с помощью «умных» технологий. Шахматное образование - это и есть технология индивидуального сопровождения каждого ребенка!». Процесс обучения азам шахматной игры способствует развитию у детей способности ориентироваться на плоскости, развитию логического мышления, суждений, умозаключений, учит ребёнка запоминать, обобщать, предвидеть результаты своей деятельности; вырабатывает умение вести точные и глубокие расчёты, требующие предприимчивости, смелости, изобретательности, фантазии.

Благодаря этой игре дети учатся быть терпеливыми, усидчивыми, настойчивыми в достижении поставленной цели, вырабатывают в себе работоспособность, учатся самодисциплине. Программа рассчитана для детей 7-11 лет, срок реализации - 3 года

обучения.

«Уроки самообороны»

Программа «Уроки самообороны» предполагает изучение основных способов и индивидуальных средств самообороны и самозащиты. Кроме этого в содержание курса входит раздел, в котором изучаются правила оказания первой помощи пострадавшим. В ходе обучения предполагается проведение экскурсий, встреч с инструкторами по рукопашному бою, медработниками, сотрудниками правоохранительных органов и МЧС. Основная цель курса - военно-профессиональная ориентация учащихся. Программа ориентирована на то, чтобы вызвать у учащихся интерес к военному делу, к службе в Вооружённых Силах, подразделениях МВД и МЧС. Программа предлагается для обучающихся 11-16 лет, 3 года обучения.

«Дзюдо»

Программа «Дзюдо» предполагает изучение основных способов, приёмов и индивидуальных средств самообороны и самозащиты. Кроме этого в содержание курса входит раздел, в котором изучаются правила оказания первой помощи пострадавшим. В ходе обучения предполагается проведение экскурсий, встреч с инструкторами по дзюдо, медработниками, сотрудниками правоохранительных органов и МЧС. Основная цель курса - военно-профессиональная ориентация учащихся. Программа ориентирована на то, чтобы вызвать у учащихся интерес к военному делу, к службе в Вооружённых Силах, подразделениях МВД и МЧС. Цель программы - способствовать формированию гармонически развитой личности с устойчивой потребностью в здоровом образе жизни и всестороннем самосовершенствовании на основе обучения борьбе дзюдо. Программа нацелена на обучающихся 7-11 лет, срок реализации - 3 года.

«Баскетбол»

Программа по баскетболу для занятий в рамках дополнительного образования рассчитана обучающимся 11-16 лет, срок реализации - 2 года обучения. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Все занимающиеся в секции распределяются по возрастным категориям и физической подготовке. Основным показателем секционной работы дополнительного образования по баскетболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в группах — укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом.

«MIX-DANCE»

Изменялось общество, изменялось и танцевальное искусство. XX век принёс с собой новую, более сложную технику, новые специальности, и новое отношение к хореографическому искусству. Танец стал больше, чем красивое зрелищное представление. На данном этапе развития танец раскрывает духовно-нравственный потенциал человека, его способность ценить красоту, совершенство мира природы и гармонично взаимодействовать

с ним. «В танце есть элемент и легенды и жизни, Танец есть мост, перекинутый из нашей обыденной жизни к воздушным замкам свободного творчества. И, именно' потому, что в танце есть нечто от искусства, и нечто от жизни, в нём должна раскрываться та таинственная связь, которая сковывает творчество жизни со свободным творчеством...»

Танец пронизывает самые разнообразные области культуры и искусства. Танец - искусство - многогранное, объединяющее искусство действия с музыкой, художественными образами, произведениями литературы. Для обучающихся 7-11 лет, срок реализации - 3 года обучения.