

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 386  
Кировского района Санкт-Петербурга**

**Отделение Дополнительного Образования детей «Альтернатива»**

Аннотации к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим  
программам

физкультурно-спортивной направленности на 2021-22 уч. год

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Городки»**

Направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, физического развития детей, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Данная программа рассчитана на общекультурный уровень освоения и включает в себя 1 год обучения с количеством часов – 72 часа в год.

**Цель:** формирование у детей мотивации к здоровому образу жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность, развитие двигательной активности, всесторонних физических и психологических качеств через Городошный спорт. А также популяризация Городошного спорта среди детей и подростков. **Задачи- Образовательные:** формировать систему знаний, умений и навыков по дисциплине «Городошный спорт». **Воспитательные:** - Стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка, дисциплины, чувства дружбы, коллективизма. Воспитание спортивной этики, воли к победе, ответственности. **Развивающие-** Способствовать развитию физических и психологических способностей детей посредством занятий городошным спортом. **Оздоровительные** - Содействовать укреплению здоровья. **Формировать ценностное отношение к здоровому образу жизни.**

**Содержание:** Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка: воспитание специальных физических качеств. Спортивно-техническая подготовка. Тактическая подготовка.

Учащиеся приобретут ценностные знания о игре «Городки», о значении физических упражнений для развития и здоровья человека. Ребенок будет знать- Правила игры «Городки», Технику выполнения движений, названия городков. Ребенок будет иметь - Правильно выстраивать фигуры городков,

технично выполнять удары битой по городкам, Применять ФУ для развития физических качеств, поддержания здорового образа жизни.

Материально-техническое оснащение программы: спортивный зал, оснащенный спец. оборудованием для проведения занятий, (разметка, городки, биты.) спортивный инвентарь (мячи б/б, в/б, футбольные, резиновые, набивные, скакалки, гимнастические скамейки, спортивное оборудование).

## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

### **«Меткий стрелок»**

В России стрельба из различных видов оружия стала массовым видом спорта и имеет два значительных достоинства для здорового образа жизни: способствует улучшению здоровья, отвлекает людей от вредных привычек, укрепляет обороноспособность нашей Родины. Стрельба, как и другие виды спорта, предъявляет большие требования к учащемуся как личности. Он должен обладать высокой эмоциональной устойчивостью, достаточными волевыми качествами. В нужный момент стрелок должен уметь сосредоточиться, отключиться от окружающей обстановки, подавлять непроизвольно возникающие мысли, не относящиеся к выполняемой работе. Очень актуальны занятия стрельбой для подростков: во-первых, отвлечь их от бесцельных прогулок по улице, во-вторых, в условиях снижения физического и психического здоровья детей приобщить к здоровому образу жизни, принимая участие в становлении нравственного, морально-волевого человека.

**Цель:** овладение учащимися компетентностями в области стрельбы из полногабаритных копий оружия.

**Задачи:**

- обучить основным упражнениям по стрельбе
- сформировать систему теоретических знаний по стрельбе из разных видов оружия.
- развивать вестибулярный аппарат, зрительный анализатор
- воспитывать культуру общения и поведения в социуме
- воспитывать волевые качества дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость, выдержку, самообладание
- участвовать в соревнованиях и товарищеских встречах по стрельбе

- подготовить юношей к службе в вооруженных силах России

## ЗУН

Учащийся должен знать:

- виды и типы российского стрелкового и спортивного оружия;
- правила безопасного поведения при обращении с оружием и боеприпасами во время стрельбы;
- основные правила стрельбы;
- материальную часть оружия;

Учащийся должен уметь:

- разбирать и собирать оружие,
- стрелять по мишеням из различных положений, корректировать стрельбу;
- анализировать результаты своей стрельбы.
- кучно и метко стрелять по мишеням;
- вносить поправки при стрельбе.

### **Материально-техническое обеспечение:**

1. Тир интерактивный (проектор, веб-камера, экран, ноутбук).
2. Специализированные полногабаритные копии оружия.

### **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Футбол»**

Спортивные и подвижные игры – весьма эмоциональное средство физического воспитания, а значит и эффективнейшее средство для сохранения и укрепления здоровья. Систематические занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме. А так как у человека все процессы взаимосвязаны, то положительное влияние на нервную систему, помогает более полному раскрытию способностей и умений ребенка, повышает его умственную и физическую работоспособность. Регулярные физические нагрузки при занятиях футболом улучшают работу сердца, легких, ускоряют обмен веществ, укрепляют костно-мышечную систему, увеличивают жизненную емкость легких. То есть игра в футбол оказывает положительное воздействие на организм, не перегружая его основные системы и органы.

Занятия физическими упражнениями улучшают телосложение. Фигура становится стройной, подтянутой, движения приобретают выразительность и пластичность.

**Цель:** создание условий для формирования у детей и подростков мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность с целью самореализации личности, физического и духовного развития.

**Задачи:** *Обучающие:* Обучение основам техники и тактики игры.

*Развивающие:* развитие физических качеств детей и подростков (быстрота, ловкость, выносливость, сила, прыгучесть, внимание, укрепление опорно-двигательного аппарата и т.д.) **Воспитательные:** прививание стойкого интереса к занятиям спортом, к футболу. формирование потребности в здоровом образе жизни детей и подростков

ЗУН

Метапредметные

Регулятивные - умения самостоятельно ставить перед собой спортивную задачу, определять последовательность выполнения своих действий, корректировать-дополнять, исправлять свою работу и т.п. оценивать результат своей работы и работ товарищей

Познавательные - умения участников самостоятельно выполнять задачи, самостоятельно продумать, каким инвентарем будут работать, какая дополнительная информация нужна для создания работы, уметь распланировать своё время в создании работы, уметь в устной форме описать идею и проанализировать проделанную работу.

Коммуникативные - уметь высказать свою точку зрения, взаимодействовать с учителем и сверстниками, умение полно выражать свои мысли.

Все это в целом способствует формированию полноценной личности ребенка.

### **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

«Здоровое поколение»

Направлена на укрепление здоровья, формирование навыков Здорового Образа Жизни, спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Актуальность: спортивные и подвижные игры – весьма эмоциональное средство физического воспитания, а значит и эффективнейшее средство для сохранения и укрепления здоровья. Игра способствует развитию мышечного аппарата; помогает

выработке таких жизненно необходимых качеств, как быстрота реакции, ловкость, выносливость, укрепляет дыхательную, сердечно – сосудистую и мышечную системы, снимает умственную усталость.

Осваивая данную программу, каждый учащийся развивает свой личностный потенциал, совершенствует свои умения и навыки. Занятия в спортивной секции дают возможность формировать и развивать личностные качества ребенка, такие как терпение, выдержку, умение работать в команде и др.; его эмоционально - волевою сферу.

Заниматься по данной программе могут не только имеющие высокую физическую подготовку, но и дети с низким уровнем физического развития, при наличии медицинских противопоказаний и хорошего состояния здоровья.

**Цель:** Создание условий для формирования у детей и подростков мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность, развитие двигательной активности, всесторонних физических качеств через подвижные и подводящие игры.

Задачи:

Обучающие:

- Обучение двигательным навыкам
- Обучение подводящим играм к игровым видам спорта: мини баскетболу, «пионерболу» « футболу»

Развивающие:

- Развитие общих и специфических координационных способностей и качеств.
- Укрепление физического здоровья;
- Совершенствование психофизических функций, анализаторов движений, связанных с управлением двигательных действий.

Воспитательные:

- Воспитание сознательной дисциплины, чувства дружбы, товарищества, коллективизма, воли к Победе;
- Воспитание спортивной этики, взаимопомощи, уважение к товарищам;
- Воспитание ответственности, требовательности к себе и другим, умение преодолевать трудности, проявлять самообладание. Воспитание потребности здорового образа жизни.
- Занятия – зачеты, во время которых дети сдают нормативы по выполнению основных видов движений по параметрам установленных диагностик

- Индивидуальные занятия, малогрупповые, когда ребенку предлагается вид движений, упражнений, дается время, и он самостоятельно или в группе тренируется, после чего педагог проверяет выполнение заданий
- Занятия из серии «здоровье», на котором детям даются представления о строении тела, что полезно и что вредно для нашего организма, правила техники безопасности, для чего необходимо их соблюдать. Цель таких занятий – воспитание потребности в здоровом образе жизни

## ЗУН

**Личностные:** Учащиеся приобретут ценностные знания о многообразии русских народных игр, спортивных игр, о значении физических упражнений и спортивных игр для развития и здоровья человека. У учащихся установится осознанное уважение и ценностное отношение к спорту, физкультуре, здоровью и здоровому образу жизни.

**Предметные:** Освоив программу первого года обучения, ребенок будет знать:

- Правила техники безопасности на занятиях, правила поведения в спортивном зале и на занятиях по подвижным играм, правила использования спортивного оборудования и инвентаря
- Правила подвижных игр: «К своим флажкам», «У ребят порядок строгий», «Гуси – лебеди», «Совушка», «Два мороза», «Пятнашки», «Ловкие ребята», «Подбрось, поймай», «Мяч соседу», «Охотники и утки», «Передача мяча», «Перенос мяча», «Снайпер».

Ребенок будет уметь:

- Правильно выполнять все виды ходьбы, бега, прыжков и метания мяча, самостоятельно составлять и выполнять комплекс УГГ.
- Прыгать в длину с места, спрыгивать с высоты 40 см
- Правильно выполнять упражнения с мячом, бросать предметы в цель с разных позиций
- Правильно выполнять физические упражнения из разных исходных позиций
- Правильно выполнять гимнастические упражнения
- Играть в подвижные игры «К своим флажкам», «У ребят порядок строгий», «Гуси – лебеди», «Совушка», «Два мороза», «Пятнашки», «Ловкие ребята», «Подбрось, поймай», «Мяч соседу», «Охотники и утки», «Передача мяча», «Перенос мяча», «Снайпер».

Освоив программу второго года обучения ребенок будет знать:

- Правила игр без мяча, технику и тактику игр: «День и ночь», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Салки без предмета», «Бездомный заяц», «Петушиная атака». «Кршун и насадка»;
- Правила игр с мячом, технику и тактику игр: «борьба за мяч», «Защита крепости», «Мяч капитану», «Мяч среднему», «Эстафеты с мячом, с ведением мяча, с броском в кольцо, с преодолением препятствий»;
- Правила игры «Мини баскетбол», «Пионербол»; «Футбол»
- Размеры площадки для подвижных игр, количество играющих, функции игроков;
- Технику передвижения, технику защиты, технику нападения.

Ребенок будет уметь:

- Выполнять правильно все виды ходьбы, бега, прыжков, выпрыгиваний;
- Выполнять правильно обще развивающие упражнения, специальные упражнения.
- Выполнять упражнения без предмета и с предметом;
- Выполнять технику передвижения;
- Выполнять технику защиты: индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки; групповые действия: взаимодействие двух игроков, подстраховки; командные действия: переключение от действий в нападении к действиям в защите
- Правильно выполнять технику владения мячом: ловля и передача 2 руками на уровне груди низколетящего и высоколетящего мяча, передача двумя руками от груди, сверху, одной рукой от плеча, с отскоком от пол; броски мяча с места, 2 руками от груди, от головы; ведение мяча с высоким и низким отскоком;
- Правильно выполнять технику нападения: стойку нападающего, перемещение без мяча, бег с изменением направления и скорости, передвижение приставными шагами, остановка шагом, прыжком, поворотом на месте, сочетание передвижений, остановок, поворотов выходов на передачи, подачу одной рукой от плеча на месте, ловля мяча одной и двумя руками, игра с «отскочившим» мячом от сетки.

Метапредметные: ( регулятивные, коммуникативные, познавательные).

В результате выполнения программы, под руководством педагога, работы в парах, группах, командах, обучающиеся получают опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной деятельности: приобретение навыков сотрудничества и взаимопомощи, доброжелательного и уважительного общения со сверстниками и взрослыми. Умение взаимодействовать в команде, умение слушать и слышать учителя, товарища по команде. Осуществлять контроль и коррекцию действий партнера по команде, правильно и доступно выражать свои мысли.

Учащиеся научатся правильно формулировать проблему и находить способы ее решения. Осуществлять контроль, самоконтроль и давать оценку результатам своей деятельности.

## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

### **«Шахматы»**

Большой популярностью в нашей стране пользуются шахматы. Эта мудрая игра прочно вошла в наш быт. Как интеллектуальный спорт шахматы стали признанной частью общечеловеческой культуры. Значительна роль шахмат и в эстетическом воспитании. Впечатляющая красота комбинаций, этюдов и концовок доставляют истинное творческое наслаждение, не оставляя равнодушными даже людей, малознакомых с шахматами.

Правила игры в шахматы довольно сложные, но вполне доступны. Научиться хорошо играть в шахматы - дело далеко не легкое и не простое, так как игра эта содержит в себе много трудностей, тонкостей и глубины.

В младшем школьном возрасте продолжает совершенствоваться координация, пространственное и образное мышление. Познавательная деятельность приобретает более сложные формы; произвольность, внимание и восприятие становятся целенаправленным; у ребенка развиваются самостоятельность, организованность и дисциплинированность, умение оценивать и анализировать свои поступки и результаты деятельности. Важно, чтобы ребенок не только продумал содержание работы, но и довел свой замысел до конца. У детей в возрасте 10 - 13 лет происходит перестройка памяти, активно развивается логическая память, способность ко многим видам обучения, активизируются любознательность, желание продемонстрировать свои способности. В возрасте 14-16 лет ребенок стремится мыслить независимо и самостоятельно, принимать лишь то, что ему кажется интересным и полезным. Это стимулирует его к выходу за пределы обычной школьной программы в развитии своих знаний, умений и навыков.

**Цель:** раскрытие умственного и волевого потенциала личности обучающихся средством углубленного обучения игре в шахматы.

Задачи:

Обучающие:

- Обучение основам шахматной игры;
- Обучение комбинациям, теории и практике шахматной игры.

Воспитательные:



- Воспитание отношения к шахматам как к серьезным, полезным и нужным занятиям, имеющим спортивную и творческую направленность;
- Воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;
- Выработка у учащихся умения применять полученные знания на практике.

Развивающие:

- развитие стремления детей к самостоятельности;
- Развитие умственных способностей учащихся: логического мышления, умения производить расчеты на несколько ходов вперед, образного и аналитического мышления;

ЗУН Учащиеся должны знать:

- историю возникновения шахмат и правила игры.
- расположение и определение горизонтальных и вертикальных линий на шахматной доске, шахматную нотацию.
- названия фигур и их свойства (как ходит каждая фигура), обозначение фигур;
- что такое шах и что такое мат.

Учащиеся должны уметь:

- ходить разными фигурами и доводить игру до конца (мат, сдача или ничья)
- использовать при игре различные приёмы: двойные удары, вскрытые удары, рокировка.

После II учебного года:

Учащиеся должны знать:

- различные тактические приемы игры;
- технику пешечного эндшпиля;
- дебюты (начальные сведения об открытых, полуоткрытых началах, закрытых дебютах);
- основы стратегии и роль центра в шахматной партии;
- типовые позиции миттельшпиля и типовые позиции эндшпиля

Учащиеся должны уметь:

- при игре использовать: тактические приемы (заграждение,

- отвлечение и т.п.);
- применять различные дебюты, (мин. по два за каждую сторону);
- использовать стратегические приемы.
- решать задачи (тесты и этюды).
- применять на практике стратегические приёмы;

### Материально-техническая база

В школе имеются 6 комплектов шахматных фигур с досками, 20 учебников по шахматам для первого и 20 учебников для второго года обучения, а также обучающая шахматная компьютерная программа.

### **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

#### «Подвижные игры»

Направлена на укрепление здоровья, Формирование навыков Здорового Образа Жизни, спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

#### **Актуальность:**

Подвижные игры – весьма эмоциональное средство физического воспитания, а значит и эффективнейшее средство для сохранения и укрепления здоровья. Игра способствует развитию мышечного аппарата; помогает выработке таких жизненно необходимых качеств, как быстрота реакции, ловкость, выносливость, укрепляет дыхательную, сердечно – сосудистую и мышечную системы, снимает умственную усталость.

Осваивая данную программу, каждый учащийся развивает свой личностный потенциал, совершенствует свои умения и навыки. Занятия в спортивной секции дают возможность формировать и развивать личностные качества ребенка, такие как терпение, выдержку, умение работать в команде и др.; его эмоционально - волевою сферу.

#### **Цель программы:**

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

#### **Задачи:**

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

**Целью реализации** основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

➤ становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;

➤ формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

➤ духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;

➤ укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни

*Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности*

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся должны **знать:**

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

*Должны уметь:*

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Материальное-техническое оснащение включает спортивный зал, спортивная площадка на улице и весь необходимый для реализации программы спортивный инвентарь.