

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 2020-21 уч. год

Наименование программы	Возраст учащихся	Учебно-тематич. план	Уровень освоения	Срок освоения
Городки	7-10 лет	1 год – 72 часа	общекультурный	1 год
Волейбол	12-16 лет	1 год – 108 часов	общекультурный	1 год
«Меткий стрелок»	12-16 лет	1 год – 72 часа	общекультурный	1 год
Гандбол	10-16 лет	1 год – 72 часа	общекультурный	1 год
Футбол	10-16 лет	1 год – 144 часа	общекультурный	2 года
Настольный теннис	9-16 лет	1 год – 144 часа	общекультурный	1 год
«Здоровое поколение»	7-10 лет	1 год – 108 часов 2 год – 108 часов	общекультурный	2 года
«Шахматы»	8-12 лет	1 год – 108 часов 2 год – 108 часов	общекультурный	2 года

Программа «Городки»

Направленность программы: физкультурно – оздоровительная.

Направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, физического развития детей, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Актуальность: городошный спорт относится к народным видам спорта и является важной составляющей частью культуры народов России.

Спортивные игры – весьма эмоциональное средство физического воспитания, а значит и эффективнейшее средство для сохранения и укрепления здоровья. Игра в городки способствует развитию мышечного аппарата, помогает выработке таких жизненно необходимых качеств, как концентрация внимания, выдержка, сосредоточенность, укрепляет нервную систему ребенка. Городки это игра известная многим поколениям, она является прекрасным видом досуга, который включает в себя и спорт, и общее физическое, психологическое и социальное развитие детей.

Осваивая данную программу, каждый учащийся развивает свой личностный потенциал, совершенствует свои умения и навыки, формирует и развивает личностные качества, такие как терпение, выдержку, умение работать в команде и др.; его эмоционально - волевою сферу.

Данная программа не только способствует всестороннему развитию детей, но и противодействует губительному процессу вовлечения детей и подростков в зависимость от ПАВ и использования ими других форм девиантного поведения. Предполагается

качественное изменение отношения детей и подростков к организации здорового образа жизни. Тем самым уменьшится количество детей и подростков, входящих в «группы риска» путем организации их досуга через обучение Городошному спорту.

Объем и сроки реализации программы: данная программа рассчитана на общекультурный уровень освоения и включает в себя 1 год обучения с количеством часов – 72 часа в год.

Отличительные особенности: при составлении программы «Городки» за основу была взята дополнительная общеобразовательная программа «Городошный спорт» разработанная тренером-преподавателем Ю.Г. Матасовым и программа Основного школьного образования по Физической Культуре под редакцией Лях. Так же был учтен опыт ГБОУ СОШ №386 по спортивно- оздоровительной работе. Настоящая программа не дублирует ни одну из вышеперечисленных программ. Отличительная особенность данной программы состоит в осуществлении постоянного психологического сопровождения, особый акцент на детей, требующих педагогического внимания на основе психологических диагностик и данных социального педагога. Создание доброжелательного психологического климата в секции с помощью психологических тренингов, игр, учета индивидуальных особенностей каждого обучающегося, гибкой структуры занятий. Контроль и оценка комфортности и удовлетворенности пребывания ребенка на занятии. Контроль результатов освоения программы осуществляется по средством тестирования уровня развития физических качеств (силы, меткости, координации) А также, по итогам выступления на соревнованиях. Также в программе применяются и используются разнообразные технологии, формы и методы проведения занятий, направленные не только на формирование, но и развитие всесторонних физических, психологических качеств ребенка, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни,

Адресат программы: в объединение принимаются как мальчики, так и девочки в возрасте 9 -11 лет, из числа учащихся ГБОУ СОШ № 386, имеющих интерес к спортивной народной игре «Городки», физической культуре, спорту, здоровому образу жизни. Также, дети, не занимающиеся в спортивных секциях, спортивных школах, но имеющие высокую мотивацию к данной предметной области. 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: 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:

1. Образовательные:

Формировать систему знаний, умений и навыков по дисциплине «Городошный спорт».

2. Воспитательные:

Стимулировать развитие волевых и нравственных качеств определяющих формирование личности ребенка, дисциплины, чувства дружбы, коллективизма, воспитание спортивной этики, воли к победе, ответственности.

3. Развивающие: способствовать развитию физических и психологических способностей детей посредством занятий городошным спортом.

4. Оздоровительные:

- Содействовать укреплению здоровья.

- Формировать ценностное отношение к здоровому образу жизни.

Условия реализации программы:

В секцию набираются все желающие, как мальчики, так и девочки, в возрасте 9 -11 лет, учащиеся школы, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий, с основной

группой здоровья. Группы формируются из числа допущенных по мед. показаниям детей в возрасте 9 -11 лет. В процессе обучения допускается прием новых детей, в случае выбывания кого-либо из детей из секции, так же имеющих мед. допуск для занятий. Количество детей в группе 1 года обучения – 15 человек. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу или 1 раз в неделю по 2 часа, в зависимости от физической готовности. Образовательный процесс организуется в соответствии с программой. 1 год обучения – 72 часа. В занятиях применяются следующие формы работы с детьми: фронтальная, групповая, индивидуальная, коллективная.

Занятия проводятся по традиционной схеме:

Занятия – тренировки в основных видах движений, занятия – соревнования, эстафеты, игры. 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

Формы подведения итогов: контрольные тестирования, диагностика умений и навыков, соревнования, сдача контрольных нормативов.

Планируемые результаты освоения программы:

1. Личностные:

Учащиеся приобретут ценностные знания о игре «Городки», о значении физических упражнений для развития и здоровья человека. У учащихся установится осознанное уважение и ценностное отношение к спорту, физкультуре, здоровью и здоровому образу жизни.

2. Предметные:

Освоив программу, ребенок будет знать:

- Правила техники безопасности в спортивном зале и при игре в «Городки», правила использования спортивного оборудования и инвентаря
- Правила игры «Городки», Технику выполнения движений, названия городков, Ребенок будет уметь:
- Правильно выстраивать фигуры городков, технично выполнять удары битой по городкам, Применять ФУ для развития физических качеств, поддержания здорового образа жизни.

3. Мета предметные: (регулятивные, коммуникативные, познавательные)

В результате выполнения, 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.

Программа «Волейбол»

Программа дополнительного образования «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность: 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 волейболом улучшают работу сердца, легких, ускоряют обмен веществ, укрепляют костно-мышечную систему, увеличивают жизненную емкость легких. То есть игра в волейбол 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.

Объем и сроки реализации: программа разработана для проведения занятий по 2 часа в неделю, рассчитана на 1 год обучения. Всего 72 часа в год.

Отличительные особенности. Программа разработана на основе авторских методик.

Отличительная особенность данной программы состоит в осуществлении постоянного психологического сопровождения, выявления приоритетных интересов и умений обучающихся, особый акцент на детей, требующих педагогического внимания.

Адресат программы. В объединение принимаются как мальчики, так и девочки от 10 до 17 лет, преимущественно из числа обучающихся ГБОУ СОШ № 386 Кировского района г. СПб, демонстрирующие интерес и способности к спортивной деятельности. Кроме того, в объединение могут быть приняты ребята по рекомендации педагогов и согласии со стороны родителей, не являющиеся обучающимися вышеуказанной СОШ. Для обучения по данной программе нет необходимости в наличии специальной практической или определенной физической подготовки.

Цели и задачи программы.

Цель программы: 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 волейболу. Формирование потребности в здоровом образе жизни детей и подростков школ МО «Автово».

Контингент к участию в программе «Волейбол» принимаются все желающие дети, учащиеся в классах с 4 по 11. Зачисление происходит по результатам собеседования, принимаются дети с разным уровнем подготовки при наличии интереса к участию в секции. При наличии свободных мест в течение года можно присоединиться к группе программы « Волейбол» в любой момент времени, пройдя инструктаж по организации работы и технике безопасности.

Планируемые результаты:

результат	метод	контроль
Личностные (развивающие)		
Умение применять знания для достижения цели	Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, упорства.	Тест наблюдение

Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Наглядный материал Практика работы	Наблюдение
Предметные (обучающие)		
Знание правил техники безопасности	инструктаж	
Формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья	Рассказ, наглядный материал	Тест, беседа
Умение вести наблюдение за показателями своего физического развития	Рассказ, наглядный материал	тест
Знание основ игры волейбол	Рассказ, объяснения Практика работы	Тест
Умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку	Наглядный материал Практика работы	Самооценка Наблюдение

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.

Программа «Меткий стрелок»

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы: 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.

При занятии стрельбой вырабатываются такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание. Обязательный фактор проявления и развития воли - преодоление препятствий. Стрельба требует хорошей физической подготовки, развитой ЦНС. Также развиваются вестибулярный аппарат, зрительный анализатор. Учащиеся в процессе обучения приобретают навыки обращения с оружием, особо это важно для мальчиков, ведь многим предстоит нести службу в рядах Вооруженных сил России

Программа составлена для учащихся 5-8 классов с комплектацией 12-15 человек и рассчитана на 1 год. По уровню усвоения – общеразвивающая

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

Ожидаемые результаты:

Наиболее важными предполагаемыми результатами работы по реализации программы можно считать: становление личности учащегося как гражданина России, готового встать на защиту Родины; воспитание уважительного отношения к пожилым людям, укрепление связи ветеранов и молодёжи, преемственность; создание условий для раскрытия ребёнка как гармонично развивающейся личности, с большим творческим потенциалом; привлечение как можно большего количества детей и педагогов к активным формам гражданского и патриотического воспитания, способствующих сохранению преемственности поколений.

Прогнозируемые результаты, критерии и механизм оценивания результатов.

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;

Результат	Метод	Контроль
Личностные (развивающие)		
Умение применять знания для достижения цели	Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, упорства.	Тест наблюдение
Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Наглядный материал Практика работы	Наблюдение
Предметные (обучающие)		
Знание правил техники безопасности	инструктаж	
Формирование знаний о стрельбе и её роли в укреплении здоровья	Рассказ, наглядный материал	Тест, беседа
Умение вести наблюдение за показателями своего физического развития	Рассказ, наглядный материал	Тест, беседа
Умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку	Рассказ, объяснения	Самооценка Наблюдение

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 выразить свои мысли.

Программа «Гандбол»

Рабочая программа дополнительного образования «Гандбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы состоит в том, что особое внимание уделяется укреплению здоровья и закаливанию, всесторонней физической подготовке, развитию координации движения, быстроты, ловкости, гибкости, овладению основами техники игры в гандбол учащихся. Учащиеся учебной группы активно участвует в товарищеских и контрольных играх, турнирах, матчах, соревнованиях.

Программа развивает двигательную активность, быстроту, точность, выносливость, ловкость у учащихся, основывается на тех знаниях, которые учащиеся получают на школьных уроках физкультуры и направлена на общее развитие детей и формирование умения играть в гандбол на любительском уровне, что позволяет привлечь к занятиям широкий круг учащихся.

Программа разработана для проведения занятий по 2 часа в неделю, реализуется с 2019 года, рассчитана на 1 год обучения. Всего 72 часа в год.

Отличительные особенности: программа разработана на основе авторских методик. Отличительной особенностью программы состоит в простоте игры, игру можно устраивать как в зале, так и на открытом воздухе, сохранении здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формировании личностных качеств.

В объединение принимаются как мальчики, так и девочки от 10 до 17 лет, преимущественно из числа обучающихся ГБОУ СОШ № 386 Кировского района г. СПб, демонстрирующие интерес и способности к спортивной деятельности. Кроме того, в объединение могут быть приняты ребята по рекомендации педагогов и согласия со стороны родителей, не являющиеся обучающимися вышеназванной СОШ. Для обучения по данной программе нет необходимости в наличии специальной практической или определенной физической подготовки.

Цели и задачи программы

Цель программы: 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.
- Правила игры в гандбол.

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 гандболу.
- Формирование потребности в здоровом образе жизни детей и подростков школ.

Контингент

К участию в программе «Гандбол» принимаются все желающие дети, учащиеся в классах с 4 по 11. Зачисление происходит по результатам собеседования, принимаются дети с разным уровнем подготовки при наличии интереса к участию в секции. При наличии свободных мест в течение года можно присоединиться к группе программы «Гандбол» в любой момент времени.

Планируемые результаты

результат	метод	контроль
Личностные (развивающие)		
Умение применять знания для достижения цели	Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, упорства.	Тест наблюдение
Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Наглядный материал Практика работы	Наблюдение
Предметные (обучающие)		
Знание правил техники безопасности	инструктаж	Опрос, беседа
Формирование знаний о гандболе и его роли в укреплении здоровья	Рассказ, наглядный материал	Тест, беседа
Умение вести наблюдение за показателями своего физического развития	Рассказ, наглядный материал	тест
Знание основ игры гандбол	Рассказ, объяснения Практика работы	Тест
Умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку	Наглядный материал Практика работы	Самооценка Наблюдение

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, находить ответы на вопросы, используя различные источники информации, свой опыт и информацию,

полученную на занятиях, 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.

Программа «Футбол»

Рабочая программа дополнительного образования «футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность: 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.

Объём и сроки реализации: программа разработана для проведения занятий по 4 часа в неделю, реализуется с 2018 года, рассчитана на 1 год обучения. Всего 144 часа в год.

Отличительные особенности. программа разработана на основе авторских методик. Отличительная особенность данной программы состоит в осуществлении постоянного психологического сопровождения, выявления приоритетных интересов и умений обучающихся, особый акцент на детей, требующих педагогического внимания.

Адресат программы. В объединение принимаются как мальчики, так и девочки от 10 до 17 лет, преимущественно из числа обучающихся ГБОУ СОШ № 386 Кировского района г. СПб, демонстрирующие интерес и способности к спортивной деятельности. Кроме того, в объединение могут быть приняты ребята по рекомендации педагогов и согласия со стороны родителей, не являющиеся обучающимися вышеуказанной СОШ. Для обучения по данной программе нет необходимости в наличии специальной практической или определенной физической подготовки.

Цели и задачи программы.

Цель программы: 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 школ МО «Автово».

Контингент: к участию в программе «Футбол» принимаются все желающие дети, учащиеся в классах с 4 по 11. Зачисление происходит по результатам собеседования, принимаются дети с разным уровнем подготовки при наличии интереса к участию в секции. При наличии свободных мест в течение года можно присоединиться к группе программы «Футбол» в любой момент времени, пройдя инструктаж по организации работы и технике безопасности. Количество детей в группе 1 год – 15 человек в группе
Режим занятий: занятия проводятся: 2 раза в неделю по 2 часа

Планируемые результаты:

результат	метод	контроль
Личностные (развивающие)		
Умение применять знания для достижения цели	Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, упорства.	Тест наблюдение
Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Наглядный материал Практика работы	Наблюдение
Предметные (обучающие)		
Знание правил техники безопасности	инструктаж	
Формирование знаний о футболе и его роли в укреплении здоровья	Рассказ, наглядный материал	Тест, беседа
Умение вести наблюдение за показателями своего физического развития	Рассказ, наглядный материал	тест
Знание основ игры футбол	Рассказ, объяснения Практика работы	Тест
Умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку	Наглядный материал Практика работы	Самооценка Наблюдение

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 выразить свои мысли.

Все это в целом способствует формированию полноценной личности ребенка.

Программа «Настольный теннис»

Рабочая программа дополнительного образования «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность: 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 настольным теннисом улучшают работу сердца, легких, ускоряют обмен веществ, укрепляют костно-мышечную систему, увеличивают жизненную емкость легких. То есть игра в настольный теннис 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.

Объем и сроки реализации: программа разработана для проведения занятий по 2 часа в неделю, реализуется с 2018 года, рассчитана на 1 год обучения. Всего 72 часа в год.

Отличительные особенности.

Программа разработана на основе авторских методик. Отличительная особенность данной программы состоит в осуществлении постоянного психологического сопровождения, выявления приоритетных интересов и умений обучающихся, особый акцент на детей, требующих педагогического внимания.

Адресат программы. В объединение принимаются как мальчики, так и девочки от 10 до 17 лет, преимущественно из числа обучающихся ГБОУ СОШ № 386 Кировского района г. СПб, демонстрирующие интерес и способности к спортивной деятельности. Кроме того, в объединение могут быть приняты ребята по рекомендации педагогов и согласии со стороны родителей, не являющиеся обучающимися вышеуказанной СОШ. Для обучения по данной программе нет необходимости в наличии специальной практической или определенной физической подготовки.

Цели и задачи программы.

Цель программы: 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 настольному теннису.

Формирование потребности в здоровом образе жизни детей и подростков школ МО «Автово».

Контингент: к участию в программе «Настольный теннис» принимаются все желающие дети, учащиеся в классах с 4 по 11. Зачисление происходит по результатам собеседования, принимаются дети с разным уровнем подготовки при наличии интереса к участию в секции. При наличии свободных мест в течение года можно присоединиться к группе программы «Настольный теннис» в любой момент времени, пройдя инструктаж по организации работы и технике безопасности.

Количество детей в группе 1 год – 15 человек в группе. Режим занятий: занятия проводятся: 2 раза в неделю по 2 часа

Планируемые результаты:

результат	метод	контроль
Личностные (развивающие)		
Умение применять знания для достижения цели	Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, упорства.	Тест наблюдение
Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Наглядный материал Практика работы	Наблюдение
Предметные (обучающие)		
Знание правил техники безопасности	инструктаж	
Формирование знаний о настольном теннисе и его роли в укреплении здоровья	Рассказ, наглядный материал	Тест, беседа
Умение вести наблюдение за показателями своего физического развития	Рассказ, наглядный материал	тест
Знание основ игры в настольный теннис	Рассказ, объяснения Практика работы	Тест
Умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку	Наглядный материал Практика работы	Самооценка Наблюдение

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.

Программа «Здоровое поколение»

Направленность программы: физкультурно – оздоровительная.

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 - волевую сферу.

Работая по данной программе, педагог Д.О. опосредованно противодействует губительному процессу вовлечения детей и подростков в зависимость от ПАВ и использования ими других форм девиантного поведения. Предполагается качественное изменение отношения детей и подростков к организации здорового образа жизни. Тем самым уменьшится количество детей и подростков, входящих в «группы риска» путем организации их досуга спортивно-оздоровительных мероприятий

Данная программа рассчитана на общекультурный уровень освоения и включает в себя 2 года обучения с количеством часов – 216 часов.

При составлении программы « Здоровое поколение» за основу была взята программа Л.А. Колтуновой « Здоровое поколение» и программа Основного школьного образования по Физической Культуре под редакцией Лях. Так же был учтен опыт ГБОУ СОШ №386 по спортивно-оздоровительной работе. Настоящая программа не дублирует ни одну из вышеперечисленных программ. Отличительная особенность данной программы состоит в осуществлении постоянного психологического сопровождения, особый акцент на детей, требующих педагогического внимания на основе психологических диагностик и данных социального педагога. Создание доброжелательного психологического климата в секции с помощью психологических тренингов, игр, учета индивидуальных особенностей каждого обучающегося, гибкой структуры занятий. Контроль и оценка комфортности и удовлетворенности пребывания ребенка на занятии. Также в программе применяются и используются разнообразные технологии, формы и методы проведения занятий, направленные не только на формирование, но и на развитие и совершенствование физических качеств и мотивации к здоровому образу жизни.

В объединение принимаются как мальчики, так и девочки в возрасте 7- 9 лет, из числа учащихся ГБОУ СОШ № 386, имеющих интерес к физической культуре, спорту, здоровому образу жизни. Также, в ней могут принять участие дети не занимающиеся в спортивных секциях, спортшколах, но имеющие высокую мотивацию к данной предметной области. 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.

Цели и задачи программы .

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:

1. Обучающие:

- Обучение двигательным навыкам

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

2. Развивающие:

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

3. 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.

В секцию набираются все желающие, как мальчики, так и девочки, в возрасте 7-10 лет, учащиеся школы, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий, с основной группой здоровья.

Группы формируются из числа допущенных по мед. показаниям детей в возрасте 7-10 лет. В процессе обучения допускается прием новых детей, в случае выбывания кого-либо из детей из секции, так же имеющих мед. допуск для занятий. В виду того, что в школе зал имеет размеры 9х18 м, а игровое поле еще меньше, а это значит, что размеры поля «не выдержаны», так же как и размеры 3-х секундной зоны, высота зала меньше стандартной. В подводящие, подвижные игры можно играть только 6х6, согласно санитарным нормам и технике безопасности, количество детей в группе 1 года обучения – 15 человек, 2 года обучения - 12 человек. Занятия с группами проводятся 3 раза в неделю по 1 часу или 2 раза в неделю по 2 часа и 1 часу.

Образовательный процесс организуется в соответствии с программой. 1 год обучения – 108 часов в год, 2 год обучения – 108 часов в год. В занятиях применяются следующие формы работы с детьми: фронтальная, групповая, индивидуальная, коллективная.

Занятия проводятся по традиционной схеме:

- Занятия – тренировки в основных видах движений
- Занятия – соревнования, турниры, эстафеты, игры
- 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

Формы подведения итогов: контрольные тестирования, диагностика умений и навыков, соревнования, товарищеские игры, зачеты, сдача контрольных нормативов.

Основой для перевода детей на другой год обучения служит выполнение нормативов, участие в соревнованиях, рост по результатам диагностики.

Планируемые результаты освоения программы:

1. 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.

2. 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 наседка»;
- 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 пола; 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.

3. 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.

Программа: «Шахматы»

Актуальность и педагогическая целесообразность.

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, мало знакомых 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.

Шахматы, как и любой вид человеческой деятельности, находятся в постоянном развитии. Появляются новые идеи, часто опровергаются устоявшиеся Каноны. В шахматную теорию и

практику уверенно вошли компьютерные технологии, которые значительно расширяют аналитические возможности и играют большую роль в подготовке спортсменов высокого класса.

Программа относится к физкультурно-спортивной направленности.

Адресат программы. В кружке работа ведется с детьми 3-их и 4-ых классов.

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. Обучение в кружке начинается с 7 - 10 лет. В этом возрасте память, как и все другие психические процессы, претерпевает существенные изменения, т.к. память ребенка постепенно приобретает черты произвольности, становится сознательно регулируемой. В кружке каждый ребенок может реализовать свои потенциальные возможности, раскрыть богатство своих умений. На занятиях кружка «Шахматный» для ребенка создаются все условия, чтобы у него появилась заинтересованность и он мог почувствовать уверенность в своих силах. Создаются необходимые условия для интеллектуального и коммуникативного развития. 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.

Срок реализации программы 2 года:

1 год - 108 часов.

2 год – 108 часов.

Цель и задачи программы:

Цель программы:

- 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;

После I учебного года:

Учащиеся должны знать:

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

Учащиеся должны уметь:

- ходить разными фигурами;
- проводить игру пешками без короля;
- проводить игру короля против пешек и игру короля против короля;
- использовать при игре различные приёмы: двойные удары, вскрытые удары, рокировка.

После II учебного года:

Учащиеся должны знать:

- различные тактические приемы игры;
- владеть комбинационными навыками игры; • технику пешечного эндшпиля;
- дебюты (начальные сведения об открытых, полуоткрытых началах, закрытых дебютах);
- основы стратегии. пешечные конфигурации; • роль центра в шахматной партии;
- типовые позиции миттельшпиля; • типовые позиции эндшпиля;
- пешечные конфигурации; • роль центра в шахматной партии;
- типовые позиции миттельшпиля; • 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; • владеть техникой расчёта ходов;
- Применять на практике стратегические приёмы;
- владеть техникой расчёта ходов; • решать задачи (тесты и этюды).