	Комитет по образованию
	Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 445 Курортного района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Решением
Педагогического совета:
Протокол № 1
от « 30 » августа 2023

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 146/-ОД от
01.09.2023

Директор М.В.Архипова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Возраст учащихся: 7 -16 лет
Срок реализации: 1 год

Уровень программы – ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТНИВАЯ

Разработчик – Понизовский А.В
педагог дополнительного образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009A3B9D667AB6B21786AFB0C9CC529C50
Владелец: Архипова Маргарита Валерьевна
Действителен: с 01.09.2022 до 25.11.2023

2023

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	«Спортивные игры»
Сведения об авторе	Понизовский Александр Владимирович
	Место работы: ГБОУ лицей № 445
	Должность: педагог дополнительного образования
Материально-техническая база	помещение, в котором проводятся занятия должно быть оснащено в соответствии с требованием СанПиН от 28 сентября 2020 года N 28 мебелью (учебные столы и стулья).
Год разработки, редактирование	2023
Уровень	Новичок
Направленность	Физкультурно спортивная
Направление	Спортивные игры
Возраст учащихся	7-16 лет
Срок реализации	1 год
Этапы реализации	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» дает возможность обучающимся приобрести устойчивую потребность в познании, максимально реализовать себя, самоопределиться предметно, личностно. Для удовлетворения данной потребности созданы условия, позволяющие реализовать интересы каждого ребенка, приходящего в учреждения дополнительного образования.
Новизна	Спортивные игры – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания.

Актуальность	с предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля).вязана с ростом числа детских коллективов, расширением их концертно-исполнительской деятельности, стилем сочинений, которые пишутся с расчетом на голосовые возможности детей. В певческой деятельности творческое самовыражение обучающихся формируется в ансамблевом пении, сольном пении, одноголосном и двухголосном исполнении образцов вокальной классической музыки, народных и современных песен с сопровождением и без сопровождения, в обогащении опыта вокальной импровизации.
Цель	укрепление здоровья, повышение устойчивости организма к заболеваниям, формирование правильной осанки, развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Обеспечение гражданско-патриотического воспитания обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе.
Ожидаемые результаты	**Предметные результаты:** формирование у детей и подростков ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом; -воспитание морально-волевых качеств; -профилактика девиантного поведения и вредных привычек. В работе с юными спортсменами очень важно привить устойчивый интерес к занятиям спортом, сформировать установку на тренировочную деятельность, на достижение результатов, сформировать адекватную самооценку, преодолеть чувство беспокойства и тревоги. Воспитание таких свойств личности, как нравственные и волевые качества, происходят на протяжении всего учебно-тренировочного процесса: воспитание нравственных качеств – уважения к людям, честности, вежливости, доброты, взаимопомощи; воспитание патриотизма, любви к Родине, чувства коллективизма; воспитание дисциплинированности и трудолюбия; воспитание волевых качеств – целеустремленности, настойчивости, смелости, решительности, самообладания, воли к победе.

	Метапредметные результаты: укрепить физическое здоровье, развить физические качества (силу, быстроту, ловкость); -развить личностные качества: самостоятельность, активность, целеустремленность и др.; -привитие навыков личной гигиены.
Формы занятий	традиционное занятие, практическое занятие, конкурс. групповые фронтальные, коллективные, индивидуальные, с использованием дистанционных технологий
Режим занятий	- Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Минимальное количество занимающихся в группе 12-15 человек, что обеспечивает полноценное проведение группового занятия и позволяет работать в парах. Максимальное количество 20 человек, что позволяет поддерживать требуемый уровень дисциплины, в достаточной степени уделять внимание каждому занимающемуся, свободно заниматься, как в групповых частях занятия, так и в парах. Продолжительность 1 занятия: 45 минут; Перерыв между занятиями - 15 минут. В основу программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, и **основополагающие принципы** спортивной подготовки юных самбистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики
Формы подведения итогов реализации	- эффективное построение многолетней подготовки спортивных резервов для участия в различных спортивных соревнованиях: 1. физкультурно-спортивной направленностью; 2. направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся,

	материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения; 3. направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся; 4. направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля); 5. направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; 6. направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями. 7. направленностью на отбор одаренных детей; 8. направленностью на создание условий для физического образования, воспитания и развития детей; 9. направленностью на формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта; 10. направленностью на подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

	11. направленностью на подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта; 12. направленностью на организацию досуга и формированием потребности в поддержании здорового образа жизни.

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «ОФП» написана руководствуясь следующими нормативными документами : Федеральный закон № 273- ФЗ (п.9Ю22,25 ст 2; п.5 ст 12;п.1, п. 4 ст 75); Приказ Минобрнауки России от29 августа 2013 г№1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; Концепция развития дополнительного образования детей / распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г №1726-р.

Направленность: физкульурно-спортивная

Уровень программы: общекультурный

Актуальность программы в том, что она соответствует социальному заказу общества: все приобретенные знания и навыки необходимы подросткам в жизни : в образовательных учреждениях, в средних и высших учебных заведениях, на работе и при службе в армии; программа ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

Отличительные особенности программы: возможность показать умения и навыки, приобретенные на занятиях, в соревновательной деятельности.

Адресат программы - программа рассчитана на один год обучения, для учащихся возраста от 11 до 16 лет. В этот возрастной период у подростков складываются собственные моральные установки и требования, они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу. Чем насыщеннее, энергичнее их жизнь, тем более она им нравится. Дети в этом возрасте начинают активно интересоваться окружающим миром, пытаются подражать действиям взрослых, не осознавая возможных последствий. Данная программа позволяет удовлетворить потребности детей этого возраста в формировании активной жизненной позиции.

Цель: укрепление здоровья, повышение устойчивости организма к заболеваниям, формирование правильной осанки, развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Обеспечение гражданско-патриотического воспитания обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе.

Задачи:

Обучающие:

- обучить действиям, необходимым для здорового и активного образа жизни
- обучить навыкам самостоятельных занятий;
- совершенствовать двигательные умения и навыки прикладного характера;
- дать представления об основах здорового образа жизни

Развивающие:

- развивать мотивацию к занятиям физкультурой и спортом,
- способствовать развитию личностных качеств, психологической устойчивости, быстроты принятия решений, позволяющих успешно действовать в экстремальных ситуациях;

Воспитательные;

- формировать гражданско - патриотическое сознание;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывать трудолюбие и профессиональное самоопределение;
- формировать культуру общения в социуме;

Условия реализации образовательной программы.

Программа реализуется в течение 1 года, в объеме 108 часов. Занятия проводится в очной форме, во второй половине дня, в количестве трех академических часов в неделю. Набор в группы проводится на основании заявления от родителей (законных представителей ребенка) и на основании справки о состоянии здоровья. Материально-техническое обеспечение реализации программы включает в себя: спортивный зал, спортивные площадки; оборудование для степ-аэробики, лечебно-тренировочный комплекс «Тиса», баскетбольные и волейбольные мячи, прыжковая яма и сектор для метания мяча.

Формы организации деятельности обучающихся: *групповая, индивидуально-групповая,*
индивидуальная.
Формы проведения занятий: традиционное занятие, зачет, соревнование,

Планируемые результаты.
Личностные результаты: укрепление здоровья и повышение своего мышечного тонуса, сформированность активной жизненной позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, профессиональное самоопределение.
1. **Метапредметные результаты**:

Ценностно-смысловая компетенция: принимать и сохранять учебную задачу, планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.
Социально-трудовая компетенция: осуществлять поиск необходимой информации, ориентироваться на разнообразие способов решения задач, осуществлять практические действия согласно поставленной задаче.
Личностные компетенция: проводить сравнение по заданным критериям, строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях, обобщать, устанавливать аналогии.
Коммуникативная компетенция: допускать возможность существования у людей различных точек зрения, учитывать разные точки зрения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве, использовать речь для регуляции своего действия, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач.

Учебный план

Категория обучающихся: 11 – 16 лет, неимеющие медицинских противопоказаний.
Срок обучения: 1 год, 72 часа.
Режим занятий: 1 год обучения –2 часа в неделю.

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Вводное занятие	2	2	-	Зачёт по т/б
2	Лёгкая атлетика	14	-	14	Зачёт
3	Кроссовая подготовка	24	-	24	Зачёт
4	Степ-аэробика	14	-	14	Зачет
5	Лыжная подготовка	12		12	Зачёт
6	Сдача нормативов	4		4	Зачет
7	Итоговое занятие	2	2		
Итого:		72	5	67	

Форма итоговой аттестации: сдача нормативов.
Форма и оценка результатов обучения по программе: участие в соревнованиях, бег 60м, 100м; прыжки в длину с места, с разбега; метание мяча, гранаты; бег 2000м, 3000м подтягивание в висе на высокой, низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; поднимание туловища из положения лёжа на спине; наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу; кросс 3000м по пересечённой местности.
Ожидаемые результаты:
- приобретение знаний по технике безопасности при занятиях спортом
- укрепление физического здоровья;
- приобретение знаний по гигиене;
- приобретение коммуникативных навыков в условиях совместных занятий;

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09.2023	31.05.2024	36	72	**2 часа в неделю практическое занятие Понедельник** 15.40-17.10

Содержание программы

1. **Введение.(2 часа)** Изучение правил техники безопасности при занятиях спортом. Техника безопасности: правила поведения в спортзале, на спортплощадке, при пробежках в парке или лесу, при занятиях лыжным спортом. Личная гигиена спортсмена. Требования к спортивной одежде для занятий спортом.

2. Легкая атлетика.(14 часов)

Метание мяча. Метание гранаты. Прыжки в длину с места и с разбега бег 60 и 100 метров..

3. Кроссовая подготовка.(24часов)

Бег на длинные дистанции. Бег в переменном темпе. Скоростные тренировки. Бег с ускорением.

.**4 Степ-аэробика.(14 часа)**

Простые шаги. Комбинации шагов. Связки. Растяжка. Силовая подготовка.

5. Лыжная подготовка. 12 часа)

Одновременный одношажный и двушажный ходы. Попеременный ход. Спуски и подъемы в гору. Преодоление простейших препятствий.

6. Сдача нормативов. (4часа)

бег 60м, 100м; прыжки в длину с места, с разбега; метание мяча, гранаты; бег 2000м, 3000м подтягивание в висе на высокой, низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; поднимание туловища из положения лёжа на спине; наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу; кросс 3000м по пересечённой местности.

7. Итоговое занятие.(2.часа) Подведение итогов года. Награждение лучших учащихся.

Оценочные материалы.

1. Результаты участия в районных соревнованиях.
2. Результаты сдачи норм ГТО.

Список литературы.

При составлении рабочей программы использованы следующие нормативные документы и литература:. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30. 08.2002г.Ха1507-р;

Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.

Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. Ставрополь: Из-во СГУ. - 2001. - 224 с

Жилкин А. И. Легкая атлетика. М.: «Академия», 2003;

Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: Учебное пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общей редакцией М.П. Кривоносова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Выш. шк., 1986. - 312 с.;

Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Изд-во Академия, 2000. - 368 с.;

Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В. Анализ техники и методика обучения классическим лыжным ходам: Метод. пособие для студ. фак. физ.культуры по дисциплине "Лыжная подготовка". - Вологда: Русь. - 2007. - 111 с

.Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - Р-н-Д.: "Феникс". - 2012. - 246 с.