

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 441
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Общим собранием
работников образовательной организации
протокол от 03.11.2023, №2



УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 03.11.2023 г. №152

Директор _____ /Кулагина Н.И./

Дополнительная общеразвивающая программа

«Спортивный марафон»

Возраст обучающихся: 7 – 13 лет
Срок освоения программы: 6 дней

Разработчик:
Петрова Лариса Николаевна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996) одним из восьми ключевых направлений воспитательной деятельности названо физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Формирование всесторонне развитой личности – важная задача школы. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе. В обращении президента РФ к Федеральному Собранию одним из важных аспектов в образовании выделено здоровье, поэтому реализация именно этой программы внесёт свою лепту в воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения.

Физическая культура и спорт являются основой здоровья человека, которая закладывается с раннего детства. Спортивные игры дают возможность поддерживать здоровье и физически развивать тело.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный марафон» направлена на физическое и интеллектуальное развитие личности. Программа разработана с учетом мнения педагогов, обучающихся и их родителей (законных представителей) учащихся.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы: общекультурный

Язык реализации: государственный язык РФ русский

Адресат программы: программа разработана для обучающихся возрасте 7-13 лет

Форма обучения: очная

Актуальность

Актуальность программы определяется высоким процентом обучающихся школы с ослабленным здоровьем. Исходя из этого программа «Спортивный марафон» позволяет вовлечь обучающихся в физкультурно-оздоровительную деятельность, расширить кругозор знаний в области спортивных игр. Обучающиеся узнают правила игры, технику и приемы, смогут выбрать конкретную игру для регулярных занятий.

Через спортивные игры обучающиеся смогут укрепить свое здоровье, приобретут навыки здорового образа жизни.

Программа составлена с учетом следующих документов:

- Федеральный закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в

- Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ № 304-ФЗ от 31.07.2020 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
 - Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
 - Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденную Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
 - Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей//Приказ Министерства Просвещения РФ №467 от 03.09.2019 г.
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 30.06.2020 № 16 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19);
 - Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 25.12.2019 № Р-145 «Методология (целевая модель) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися»;
 - Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга №1676-р от 25.08.2022 г. «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными и предпринимателями Санкт-Петербурга».
 - Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р «Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы»;
 - Устав ГБОУ Гимназии № 441 Фрунзенского района Санкт-Петербурга;
 - Положение о порядке проектирования и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в ГБОУ Гимназия №441 Фрунзенского района Санкт-Петербурга;
 - Положение об текущем контроле и проведении диагностики в Отделении дополнительного образования детей ГБОУ Гимназия №441 Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

Цель программы

Формирование заинтересованного отношения обучающегося к спортивным играм как форме социальной активности и самореализации.

формирование потребности у обучающихся здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого обучающегося.

Задачи программы

Обучающие:

- познакомить с правилами игры в футбол, волейбол, баскетбол.
- сформировать конкретные навыки в следующих видах спорта: футбол, волейбол, баскетбол.
- дать представление о значении спортивных игр для укрепления здоровья человека (физического и психического).

Развивающие:

- способствовать развитию культуры проведения свободного времени через включение обучающихся в разнообразные виды спортивной деятельности;
- обеспечить возможность для творческого самовыражения;

Воспитательные:

- формирование этики групповой работы;
- формирование (на основе взаимного уважения) навыка сотрудничества;
- развитие коммуникативных навыков при взаимодействии внутри проектных групп, а также коллектива в целом;
- воспитание ценностного отношения к своему здоровью;
- воспитание ответственности, организованности, дисциплинированности;
- воспитание бережного отношения к спортивному оборудованию и материалам;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, через знания истории спортивных достижений российского (XX - XXI вв) спорта.
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Количество обучающихся в группе – 10-15 человек.

Формы обучения и виды занятий

По типу организации взаимодействия педагогов с обучающимися при реализации программы используются личностно-ориентированные технологии и технологии сотрудничества.

Реализация программы предполагает использование здоровьесберегающих технологий, реализующихся через создание безопасных материально-технических условий; периодическую смену деятельности обучающихся; контроль соблюдения обучающимися правил техники безопасности; создание благоприятного психологического климата в учебной группе.

Отличительная особенность программы

Программа состоит из 3-х модулей: «футбол», «волейбол», «баскетбол». Каждый модуль имеет законченную структуру со своими целями, задачами и ожидаемыми результатами и содержит теоретическую, практическую часть.

Совместная деятельность участников образовательного процесса выстраивается на принципах эмоциональной значимости, открытости, деятельности, обратной связи и субъектности обучающегося.

Объем и срок освоения программы

Определяется содержанием программы и составляет 12 часов, 6 дней.

Режим занятий

Продолжительность одного занятия – 2 академических часа.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- Обучающийся будет проявлять активность, самостоятельность, ответственность в процессе спортивной игры,
- будет знать правила спортивной игры,
- получит опыт взаимодействия в коллективе,
- овладеет навыками общения в коллективе во время игры.

Метапредметные результаты:

- Обучающийся освоит навыки общения в игровой форме,
- проявит свои творческие способности, получит практические умения в спортивных играх,
- освоит правила выполнения игры,
- получит навык позитивной коммуникации и взаимодействия в коллективе, разовьет логическое мышление, находчивость, волю и стремление к победе.

Предметные результаты:

- получит представление о спортивных играх таких как футбол, волейбол, баскетбол;
- узнает как осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;
- узнает причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, спортивными играми;
- познакомится с правилами и приемами спортивных игр.

Материально-техническое оснащение:

- Площадка с футбольной разметкой;
- Футбольные мячи;
- Площадка с волейбольной разметкой;
- Волейбольные мячи;
- Площадка с баскетбольной разметкой;
- Баскетбольные мячи

Учебный план

| № | Наименование раздела. Тема | Количество часов | | | Формы/способы контроля |
|---|--|------------------|----------|-----------|--|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1 | Вводное занятие | 0,5 | 0,5 | 1 | Педагогическое наблюдение, опрос |
| 2 | Правила игры, техника игры в футбол, приемы | 1 | 2,5 | 3,5 | Текущий контроль, самоконтроль, обсуждение |
| 3 | Правила игры, техника игры в волейбол, приемы | 0,5 | 2 | 2,5 | Текущий контроль, самоконтроль, обсуждение |
| 4 | Правила игры, техника игры в баскетбол, приемы | 0,5 | 3,5 | 4 | Текущий контроль самоконтроль, обсуждение |
| 5 | Итоговое занятие | 0,5 | 0,5 | 1 | Итоговый контроль, обсуждение. |
| | Итого: | 3 | 9 | 12 | |

Рабочая программа

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие. Что такое спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол?

Теория

История игры и значение для здорового образа жизни. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Практика

Анализ опроса обучающихся, в какие игры они играют во дворе.

Обсуждение инструктажа.

Контроль: педагогическое наблюдение, опрос

Раздел 2. Правила игры, техника игры в футбол, приемы

Теория

Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу.

Практика

Отработка элементов: передачи мяча в парах, удар по воротам, игра в мини-футбол.

Контроль: текущий контроль, самоконтроль, обсуждение

Раздел 3. Правила игры, техника игры в волейбол, приемы

Теория

Правила игры, основные линии разметки волейбольной площадки, стойка игрока, передвижение в стойке

Практика

Отработка элементов: ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Контроль: текущий контроль, самоконтроль, обсуждение.

Раздел 4. Правила игры, техника игры в баскетбол, приемы.

Теория

Правила игры, основные линии разметки волейбольной площадки, стойка игрока, передвижение в стойке

Практика

Отработка элементов: ведение мяча на месте и в движении, остановка в движении по звуковому сигналу, передача мяча (снизу, от груди, от плеча), бросок по кольцу. Игра в баскетбол.

Контроль: текущий контроль, самоконтроль, обсуждение.

Раздел 5. Итоговое занятие.

Теория

Рассказ с презентацией о футболе, волейболе, баскетболе.

Практика

Отработка отдельных элементов в футболе, волейболе, баскетболе. Сдача зачета по элементам техники игры.

Контроль: итоговый контроль, обсуждение.

Календарно-тематический план

| № п/п | Название раздела. Тема занятия | Кол-во часов | | Дата планируемая | Дата фактическая |
|-------|--|--------------|------|---------------------|---------------------|
| | | план | факт | | |
| 1. | <p>Вводное занятие.</p> <p><i>Теория</i> Что такое спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол? История игры и значение для здорового образа жизни. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.</p> <p><i>Практика</i> Анализ опроса обучающихся, в какие игры они играют во дворе. Обсуждение инструктажа.</p> | 1 | | | |
| 2. | <p>Правила игры, техника игры в футбол, приемы</p> <p><i>Теория</i> Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу.</p> <p><i>Практика</i> Отработка элементов: передачи мяча в парах, удар по воротам, игра в мини-футбол.</p> | 3,5 | | | |
| 3. | <p>Правила игры, техника игры в волейбол, приемы</p> <p><i>Теория</i> Правила игры, основные линии разметки волейбольной площадки, стойка игрока, передвижение в стойке</p> <p><i>Практика</i> Отработка элементов: ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.</p> | 2,5 | | | |
| 4. | <p>Правила игры, техника игры в баскетбол, приемы.</p> <p><i>Теория</i> Правила игры, основные линии разметки волейбольной площадки, стойка игрока, передвижение в стойке</p> <p><i>Практика</i> Отработка элементов: ведение мяча на месте и в движении, остановка в</p> | 4 | | | |

| | | | | | |
|----|--|----|--|--|--|
| | движении по звуковому сигналу, передача мяча (снизу, от груди, от плеча), бросок по кольцу. Игра в баскетбол. | | | | |
| 5. | Итоговое занятие <i>Теория</i> Рассказ с презентацией о футболе, волейболе, баскетболе. <i>Практика</i> Отработка отдельных элементов в футболе, волейболе, баскетболе. Сдача зачета по элементам техники игры. | 1 | | | |
| | Итого | 12 | | | |

Формы работы: объяснение, игровые формы работы, практические занятия, активные и интерактивные формы работы.

Методы: словесные, наглядные, практические.

Применяемые педагогические технологии в образовательном процессе:

- Здоровьесберегающие технологии

Забота о здоровье – это важнейший труд педагога. От жизнедеятельности, бодрости учащихся зависит их мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

- Технология дифференцированного обучения

Технология дифференцированного обучения представляет собой совокупность организационных решений, средств и методов дифференцированного обучения, охватывающих определенную часть учебного процесса.

Принципы дифференцированного обучения включают самый важный элемент образования – создание психологически комфортных условий на занятии.

- Технология творческой деятельности

Цели технологии:

- выявить, учесть, развить творческие способности обучающихся и приобщить их к многообразной творческой деятельности с выходом на конкретный продукт;
- воспитать общественно активную творческую личность и способствовать организации социальных ситуаций.

- Игровая технология

Игровые технологии обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность учащихся. В их основу положена педагогическая игра, как вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта.

Используя в обучении игровую технологию, педагог помогает учащимся в принятии самостоятельных решений в сложившихся ситуациях.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

| Название раздела, темы | Методическое обеспечение | |
|------------------------|--|---|
| | Педагогические методики и технологии | Ресурсы |
| «Футбол» | <ul style="list-style-type: none"> • Игры на знакомство и сплочение коллектива • Игры на умение договариваться • Просмотр видеороликов, фрагментов художественных фильмов • Беседа • Работа в группах и парах • Игра в парах | <p>- Методика изучения уровня развития детского коллектива (А.Н. Лутошкин)</p> |
| «Волейбол» | <ul style="list-style-type: none"> • Просмотр видеороликов, фрагментов художественных фильмов • Беседа • Работа в группах и парах • Итоговая игра | <p>http://www.o-volley.ru http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol</p> |
| «Баскетбол» | <ul style="list-style-type: none"> • Просмотр видеороликов, фрагментов художественных фильмов • Беседа • Работа в группах и парах • Итоговая игра | <p>И. П. Иванов. Энциклопедия коллективных творческих дел http://www.kommunarstvo.ru https://basketball-training.org.ua/</p> |

Список рекомендуемой литературы

- Бауэр, О.П. Подвижные игры // Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие для студентов / О.П.Бауэр; под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарева. - СПб.: ВВМ, 2004. - С.331-332.
2. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада / Е.Н.Вавилова. - М.: Просвещение, 1981. - 96 с.
3. Васильева, М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. - М.: Мозаика-Синтез. 2007. - 240 с.
4. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л.Д.Глазырина, В.А.Овсянкин. - М.: Владос, 2000. - 262 с.
5. Дворкина, Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов детей дошкольного возраста / Н.И.Дворкина // Современный олимпийский спорт и спорт для всех. - 2003. - Т-1. - С. 230-232.
6. Демчишин, А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А.Демчишин, В.Н.Мухин, Р.С.Мозола. - К.: Здоровья, 1998. - 168 с.

Оценочные материалы

Виды и периодичность контроля результативности обучения

| Вид контроля | Формы/способы контроля | Срок контроля |
|--|---|------------------|
| Предварительный | Фронтальный, опрос | 1 занятие |
| Периодический | Фронтальный, индивидуальный, групповой, комбинированный | По ходу обучения |
| Итоговый: Подведение итогов реализации программы – по окончании программы | Индивидуальный, групповой, комбинированный | 12 занятие |

Система контроля знаний и умений учащихся представляется в виде учёта результатов по итогам выполнения упражнений (игровых компонентов), отслеживания успехов обучающегося в процессе прохождения программы.

Основной аттестации является проектная деятельность учащихся по направлению общеобразовательной программы и участием в соревнованиях «футбол», «волейбол», «баскетбол».

Промежуточная аттестация выполнения программы и степени усвоения материала производится с помощью выполнения упражнений (игровых компонентов),

Итоговой аттестацией является результативность (игровые действия, соблюдение правил игр) в соревнованиях «футбол», «волейбол», «баскетбол».

Критериальный аппарат:

- Ответственность детей: сознательное ответственное отношение к коллективному творческому делу; понимание и принятие тех целей и задач, которые стоят перед коллективом.
- Сплоченность коллектива: стремление решать все вопросы сообща, руководствуясь интересами коллектива, единство мнений членов коллектива.
- Коммуникации в коллективной деятельности: открытость к общению и обсуждению разных мнений, культура обращения к взрослым и сверстникам, умение налаживать взаимодействие.

Оптимальной формой фиксации результатов педагогического наблюдения за развитием ребенка и коллектива в целом может являться «Карта игрового марафона», которую педагог моделирует с учетом особенностей коллектива.

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Спортивный марафон»
на 2023-2024 учебный год

| Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| | | 3 | 6 | 12 | 2 раза в неделю по 2 часа |