

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения средней
общеобразовательной школы № 641
с углублённым изучением английского языка
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 28.08.2020 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 641
с углублённым изучением английского языка
Невского района Санкт-Петербурга
Приказ № 98/1 от 31.08.2020 г.
Директор _____ М.А. Чупраков

СОГЛАСОВАНА

Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 497
Невского района Санкт-Петербурга

Директор _____ О.А. Коноплёва

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Быстрее. Выше. Сильнее (ГБОУ № 497 Невского района)»

Актуальность
Возраст учащихся: 7-11 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик: Кузнецова Оксана Альбертовна
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Быстрее. Выше. Сильнее (ГБОУ школа № 497 Невского района)**» имеет **физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения программы – общекультурный.**

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования и разработана в соответствии с нормативными документами в сфере образования:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р;

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования детей» // Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41;

- Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «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 (COVID19);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «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)»

- Постановление правительства Санкт-Петербурга от 13 марта 2020 года N 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19) (с изменениями на 21 августа 2020 года) (редакция, действующая с 31 августа 2020 года);

- Приказ Министерства Просвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" // Минюст России 29.11.2018 N 52831);

- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»

Актуальность

Программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Отличительные особенности

Данная программа создана для реализации в сетевой форме, что позволяет учащимся получать качественное дополнительное образование в учреждении, где они проходят обучение по основной образовательной программе. Программа реализуется с применением дистанционных образовательных технологий.

Адресат программы

Программа «Быстрее, выше, сильнее» направлена на обучение детей в возрасте 7-11 лет, проявляющих интерес к спортивным играм.

Цель:

Воспитание моральных и волевых качеств, физическое развитие и укрепление здоровья учащихся.

Задачи:**Обучающие**

- знакомство с набором необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта;
- обучение правилам регулирования своей физической нагрузки;
- знакомство с правилами закаливания организма.

Развивающие

- развитие двигательных способностей, координации движений и основных физические качества;
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- развивать внимание, наблюдательность, логическое мышление.

Воспитательные

- формирование здорового образа жизни;
- формирование способности к самоорганизации и самоконтролю;
- популяризация участия подрастающего поколения жителей нашего города в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

Условия реализации программы**Условия набора и формирования групп**

В объединение принимаются все желающие в возрасте 7-11 лет. Занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний и имеющие медицинский допуск врача.

Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилем объединения образованием и опытом работы.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимы;

- спортивный зал
- мячи
- фишки
- скакалки
- утяжелённые мячи 1-2 кг
- компьютер с выходом в интернет

Особенности организации образовательного процесса

Сроки реализации программы: 1 год - 144 академических часа.

Занятия группы проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Программа может реализовываться с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Наполняемость групп: 15 человек.

Для реализации программы используются несколько **форм занятий:**

- групповые, по подгруппам (4-8 человек), индивидуальные.

Деятельность учащихся может быть организована с использованием дистанционных образовательных технологий:

- очные занятия, проводимые в режиме реального времени (WhatsApp, Zoom, Skype и др.);
- дистанционная передача видеозаписи заданий и занятий, подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайн-тренажёры;
- Google и Яндекс формы;
- рекомендованных образовательных платформ (для учащихся старше 14 лет соц.сети);

Занятия по данной программе предусматривают выездные мероприятия и посещение различных спортивных мероприятий. Недостающие навыки и умения восполняются на занятиях в индивидуальной форме.

Планируемые результаты:

Личностные:

- будут понимать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- приобретут навыки активного участия в пропаганде здорового образа жизни;
- смогут общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Метапредметные:

- смогут планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- смогут характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Предметные:

- будут знать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- смогут технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- смогут самостоятельно планировать в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

Результаты образовательной деятельности:

- рост личностного, интеллектуального и социального развития ребёнка;
- развитие коммуникативных способностей, инициативности, толерантности, самостоятельности;
- приобретение теоретических знаний и практических навыков в спортивных играх;
- освоение новых видов деятельности (дидактические игры и задания, игровые упражнения, соревнования);
- участие занимающихся в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Основы знаний.	2	2	0
2.	Спортивная беговая подготовка	44	14	30
3.	Техническая подготовка по метанию	16	2	14
4.	Техническая подготовка в прыжках	24	4	20
5.	Развитие гибкости	24	4	20
	Игровая тренировка	32	6	26
6.	Итоговое занятие.	2		2
Итого:		144	32	112

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 группа №1	14.09.2020	31.05.2021	36	144	2 раза в неделю по 2 академических часа.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Перечень педагогических методик и технологий, используемых в процессе обучения
Фронтальный, индивидуально - фронтальный, групповой.

- словесный (беседа);
- наглядный (исполнение педагогом);
- практический (упражнения);
- репродуктивный.

Перечень дидактических материалов, используемых в процессе обучения

- Демонстрационный (различные соревнования).
- Наглядный (материалы, таблицы, презентации, видеозапись).

Способы и формы выявления результатов обучения

- Участие в мероприятиях и состязаниях различного уровня
- Педагогическое наблюдение
- Открытые занятия
- Опрос (возможно использование Google и Яндекс форм
- Карта педагогического мониторинга «Методика определения результатов образовательной деятельности детей» Кленова Н.И., Буйлова Л.М. (Приложение № 1)

Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид контроля	Формы/способы контроля	Срок контроля
Текущий	Фронтальный, наблюдение	по ходу обучения
Промежуточный	Фронтальный, индивидуальный Наблюдение, беседа, опрос, анкетирование	декабрь, май
Подведение итогов реализации программы	индивидуальный, наблюдение, беседа	апрель-май

Способы и формы предъявления результатов освоения программы

- грамоты, дипломы и сертификаты (в соответствии с заявленным уровнем освоения программы)
- результаты испытаний ВФСК ГТО:
- фото и видеоотчёт;
- отзывы родителей о знаниях и умениях, полученных учащимися на занятиях.

Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО

1. Бег на 30 и 60м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.
2. Бег на 1000м, 1500м, 2000м, и 3000м. дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.
3. Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.

4. Метание мяча на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10м. коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
5. Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в виси. Запрещается выполнение движений рывком и махом.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.
7. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.
8. Техника безопасности: Инструкция «Лёгкая атлетика», «Спортивным играм» (баскетбол, волейбол, футбол)

Учащиеся 7-8 лет (1 ступень)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	мальчики			девочки		
		Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
Обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	Или бег 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2	Смешанное передвижение на 1000 м (с)	7,10	6,40	5,20	7,35	7,05	6,00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	7	10	17	4	6	11
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	10,15	9,00	8,00	11,00	9,30	8,30
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км (мин, с)	9,00	7,00	6,00	9,30	7,30	6,30
9	Плавание 25 м (мин, с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30

Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знаков отличия ВФСК «ГТО»	6	6	7	6	6	7

Учащиеся 9-10 лет (2 ступень)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	мальчики			девочки		
		Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2	Бег на 1000 м (мин, с)	6,10	5,50	4,50	6,30	6,20	5,10
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	9	12	20	7	9	15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
7	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8,15	7,45	6,45	10,00	8,20	7,30
	или кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	9,00	7,00	6,00	9,30	7,30	6,30
10	Плавание 50 м (мин, сек)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знаков отличия ВФСК «ГТО»		7	7	8	7	7	8

Учащиеся 11-12 лет (3 ступень)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	мальчики			девочки		
		Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2	Бег на 1500 м (мин, с)	8,20	8,05	6,50	8,55	8,29	7,14
	или бег на 2000 м (мин, с)	11,10	10,20	9,20	13,00	12,10	10,40
	Подтягивание из виса на высокой						

3	перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	13	18	28	7	9	14
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14,10	13,50	12,30	15,00	14,40	13,30
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	18,30	17,30	16,00	21,00	20,00	17,40
10	Плавание 50 м (мин, сек)	1,30	1,20	1,00	1,35	1,25	1,05
11	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяжённость не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знаков отличия ВФСК «ГТО»		7	7	8	7	7	8

Используемая литература

1. 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.
2. Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006
4. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987

Для педагога:

1. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
3. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: советский спорт, 2010.-336 с.
4. Годик М.А., Борознов Г.Л., Котенко Н.В., Малышев В.Н., Кулин Н.А., Российский С.А. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.: ил.
5. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.

Для детей:

1. Футбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный футболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
3. Литвинов, Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. – М.: Просвещение. 1999.
4. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любимирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. – М.: Просвещение, 1998.

Электронные ресурсы

- <https://gto.ru/files/uploads/stages/5cdac8116758a.pdf>
<https://gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1ebfacd54.pdf>
<https://gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1f797ec80.pdf>