

ГБОУ лицей №150 Калининского района
г. Санкт-Петербурга
Аннотация к рабочей программе дополнительного образования
физкультурной направленности
«Волейбол»

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру назвали «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч.

Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

Программой предусмотрены методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке профессиональных спортсменов. Программа имеет большое количество возможностей варьировать нагрузкой того или иного ребенка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя при этом результата обучения.

Аннотация к рабочей программе дополнительного образования детей

«Баскетбол»

Предлагаемая программа по баскетболу во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка и направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, приобретению навыков самостоятельной деятельности, профилактике подростковой преступности, наркомании, алкоголизма и табакокурения. Дополнительная общеразвивающая модифицированная программа «Баскетбол» разработана педагогом дополнительного образования ГБОУ лицея № 150 Павличенко Е.П. на основе типовой программы «Баскетбол», автор Матвеев А.П.

Программа рассчитана на детей 5-7 классов. Срок реализации - 3 года.

Цель изучения программы: формирование физической культуры занимающихся.

Задачи:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Рабочая программа рассчитана на учебный год, с общим объемом 68 часов по 2 часа в неделю. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки и тактико-техническим действиям.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

В процессе реализации программы у учащихся формируется потребность к занятиям физической культурой, здоровому образу жизни. Формируется интерес к спортивным

играм, приобретаются необходимые волевые психологические качества для стабильности и успешности выступления на соревнованиях различного уровня. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу нормативов, участие в соревнованиях различного уровня.

**Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Защитник Отечества»**

Настоящая программа направлена на физическое и общекультурное развитие обучающихся, их подготовку к ДЮОСИ «Зарница» и соревнованиям «Школа безопасности», способствует физическому развитию ребенка, развитию коммуникативных навыков, воспитанию на героических примерах дисциплины и ответственности, формированию потребности к познавательной деятельности.

Программа конкретизирует содержание предметных тем и обрабатываемых вопросов, даёт распределение часов по разделам курса и последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учётом межпредметных связей, логики учебного процесса и внеурочной деятельности, возрастных особенностей учащихся.

В настоящей программе реализованы требования федеральных законов: «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «Об охране окружающей природной среды», «О пожарной безопасности», «О гражданской обороне», «О воинской обязанности и военной службе» и др.

Содержание программы выстроено по разделам в соответствии с этапами районного тура игры «Зарница», в том числе по страницам истории Отечества, по пожарной безопасности, по правилам дорожного движения, по строевой подготовке, по государственной системе обеспечения безопасности населения, а также по основам военной службы, основам обороны государства и др.

Цель освоения программы «Защитники Отечества» - создание условий для двигательной активности, физического и общекультурного развития обучающихся через подготовку к участию в ВСИ «Зарница» и соревнованиях «Школа безопасности».

**Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Легкая атлетика»**

Особенность программы «Легкая атлетика» состоит в том, что она способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, азарте и желании достичь успеха, выработки уверенности в себе, чувству безопасности, самоутверждению, реализации потребностей в социальных контактах с людьми всех возрастов, творческому самовыражению, формирует дух товарищества и взаимовыручки.

Адаптирована для детей всех школьных возрастов, а также их родителей. Широко используются поисковые ролевые игры на местности, а также в камеральных условиях. Родители вместе с детьми с удовольствием играют в предложенные игры, а в дальнейшем и приобщаются к ориентированию на практике. Подача материала в игровой форме раскрепощает ребёнка, снимает напряжение в общении, способствует лучшему усвоению предложенного материала.

Цель программы:

- приобщение к здоровому образу жизни через умение трудиться;
- повышение спортивного мастерства;
- развитие основных физических качеств и способностей детей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Народные игры»

Подвижные игры (на основе традиционных народных игр) являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе народных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Цель программы сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной народной игры.

Отличительными особенностями программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культурой и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Аннотация к дополнительной общеобразовательной программе

«Спортивное ориентирование»

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное количество контрольных пунктов (КП), расположенных на местности. Способность выбрать лучший маршрут и умение быстро и точно его преодолеть – смысл этого вида спорта.

Как вид спорта, оно подходит для детей разных возрастов, способностей и интересов. Ориентирование формирует исследовательские способности, умение самостоятельно решать проблемы, увлекает азартным бегом. Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

Программа составлена на основе образовательной программы для учреждений дополнительного образования по спортивному ориентированию (авторы: О.Л.Глаголева, А.Д.Иванов «Спортивное ориентирование», Москва, Советский спорт, 2005г.) с использованием следующих источников: Колесникова Л.В. «Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь», Москва, 2002г.; Алешин В.М. «Карта в спортивном ориентировании», Москва, ФиС, 1983г.; Куприн А.М. «Умей ориентироваться на местности», изд-во ДОСААФ, Москва, 1972г.

Возраст занимающихся - 8-12 лет. Программа предусматривает проведение теоретических (в форме бесед и лекций) и практических занятий (в классе и на местности), а также общефизическую подготовку и участие в спортивных соревнованиях.

Главной целью программы является формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности средствами спортивного ориентирования, туризма и краеведения.

В соответствии с главной целью перед учебной группой ставятся следующие задачи:

- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;
- закрепление и совершенствование технических и тактических приемов ориентирования, полученных в предыдущие годы обучения,
- совершенствование индивидуальной системы ориентирования,
- овладение основными туристско-спортивными (туристско-бытовыми, походными и прикладными) умениями, навыками и знаниями,
- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением,
- развитие морально-волевых качеств, создание условий каждому ребенку для укрепления самоуважения и социальной значимости, уверенности в себе.
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан программой на 36 учебных недель в течение учебного года с общим объемом нагрузки 216 часов, по 6 часов в неделю. В спортивном ориентировании доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые способствуют развитию выносливости. На четвертом году занятий отрабатывается техника и тактика ориентирования в усложненных условиях, приобретаются новые знания о природе, истории родного края.

Минимальный состав группы – 10 человек.

Знания и умения, полученные на занятиях, совершенствуются на соревнованиях по СО и СТ, в учебно-тренировочных лагерях и походах.

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивные танцы»

Спортивный танец в отличие от классического танца впитывает в себя все сегодняшнее, его окружающее. Он подвижен и непредсказуем и не хочет обладать какими-то правилами, канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму, окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, в общем, создает новую пластику. Спортивные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему

дыхания и сердце. Поэтому спортивный танец – современный, интересен и близок молодому поколению.

Отличительной особенностью данной программы. Основу данной программы составляет, с одной стороны ориентация на общечеловеческие ценности мировой танцевальной культуры, а с другой – установка на развитие творческой индивидуальности ребёнка. В данной программе использованы последние идеи и правила преподавания спортивных танцев с использованием новых разработок, методик и нормативных документов, а также в использовании электронных (дистанционных) технологий.

Основная цель образования – формирование разносторонне-развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал, как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание, развитие у учащихся интереса к физкультурно-спортивной деятельности; формирование качеств личности и социально-значимых компетенций; создание условий для повышения мотивации и развития личностных качеств; формирование культуры и безопасного образа жизни, организация свободного времени учащихся, вовлечение учащихся в ансамблевую концертную деятельность, повышение конкурентоспособности на основе высокого уровня полученного образования по ранее освоенной программе «Спортивные танцы».

Цель: укрепление здоровья учащихся, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, обучение спортивным танцам в доступной для них форме.

Задачи:

1. Образовательные:

- обучить детей основам танца и импровизации, правильно и красиво танцевать, понимать язык современно-спортивного танца и хореографии;
- изучить танцевальные движения, индивидуальные и массовые танцевальные композиции.
- через наставничество освоить приёмы, навыки определенных действий, способы решения поставленных задач, делая обучение для наставляемых понятнее.

2. Развивающие:

- развить музыкальный слух и ритм; развить воображение и фантазию;
- развить пластику и грацию в движениях, гибкость и пластику;
- развить эстетический вкус и художественные способности обучающихся;
- развивать **наставнические** умения и навыки.

3. Воспитательные:

- воспитать в детях терпение, настойчивость, ответственность, уверенность в своих силах;
- воспитать уважение к партнерам по танцу, чувство товарищества;
- воспитание и развитие коммуникативных навыков
- формировать личную ответственность наставника за действиями, поступками и творческой активностью наставляемого в объединении;
- в наставничестве применять технологии демократического сотрудничества (наставник не притесняет наставляемого).

На занятиях обучающиеся знакомятся с историей того или иного танца. Беседы оказывают большое влияние на рост самосознания и развития патриотических чувств у воспитанников.

**Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Спортивный марафон»**

Рабочая программа «Спортивный марафон» физкультурно-спортивного направления направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья, а также на укрепление связей семьи и школы, подготовку спортивных семейных команд для участия в спортивных семейных состязаниях. Актуальность программы. Актуальность спорта в нашей жизни, обусловлена тем, что в настоящее время происходит постоянный рост требований к физическим возможностям человека. Занятия спортом – состязания, конкуренция, стремление к максимальным результатам дает возможность человеку адаптироваться к сложным жизненным условиям. Спорт – явление культурной жизни. В нем человек стремится расширить границы своих возможностей, рождаемых успехами и не удачами. Спорт – это соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней. Здоровый спортивный образ жизни обладает широким позитивным спектром воздействия на различные стороны проявления организма и личности человека. Также необходимо развивать и укреплять связи школы и семьи.

Описание места данного курса в основной образовательной программе основного общего образования. Рабочая программа курса «Спортивный марафон» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Цель программы: повышение интереса обучающихся к физической культуре и спорта, развитие двигательной активности через занятия подвижными играми.

Задачи программы:
обучающие:

- познакомить обучающихся с историей создания и развития подвижных игр и спортивных эстафет;
- дать знания по теории и методике физической культуры и спорту;
- дать необходимые знания по правилам эстафетного бега
воспитательные:
- приобщение к здоровому образу жизни;
- воспитание чувства коллективизма, волевых качеств;
- воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом
развивающие:
- развивать двигательные способности: координацию движений, быстроту, ловкость, игровую выносливость;
- развить психические процессы: память, представление, мышление;
- развить уверенность в себе

– Формы организации образовательного процесса и виды занятий работа в группе, работа в парах, работа в семейных командах.

- Рабочая программа актуальна для обучающихся 10-12 лет. Срок освоения программы – 144 часа; режим занятий – два раза в неделю по 90 минут.

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Туризм»

Туризм является важной составляющей внеклассной спортивной работы. Участие в туристических походах способствует развитию таких качеств как личная инициатива, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность.

Туристические походы сочетают в себе активный здоровый отдых, наибольшую пользу здоровью приносят такие виды туризма, в которых используются активные средства передвижения – это пешие и лыжные походы, путешествия. Пешеходный туризм – самый массовый и самый доступный вид туризма.

На плановые и самодеятельные пешеходные маршруты ежегодно ходят миллионы людей. Такие походы способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, укреплению мускулатуры. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозирование физических нагрузок, а также разнообразие впечатлений во время похода и путешествия нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают силы, повышают работоспособность.

Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть во время походов дети изучают историю, природу и культуру родного края – своей малой родины о нем можно сказать не только как об уникальном оздоровительном отдыхе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания.

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Возраст обучающихся 10-12 лет. Срок реализации – 3 года.

Цель программы – развитие личностных качеств учащихся посредством вовлечения их в спортивно туристскую деятельность.

Основные задачи программы:

1.Оздоровительные задачи.

- Укрепление здоровья, закаливания организма, содействие правильному физическому развитию воспитанников;
- обучение жизненно важным двигательным действиям;

2.Образовательная задача.

- научить основам туристской техники, элементам спортивного ориентирования, лыжной подготовки.;
- формировать умения, необходимые для выживания в экстремальных условиях.

3.Воспитательная задача.

- воспитание привычки к систематическим занятиям туризмом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений;
- воспитывать чувства товарищества ,коллективизма, настойчивости, патриотизма и волевых качеств, гуманное отношение к окружающей среде через походы.

Программа способствует развитию двигательной активности детей. Физические нагрузки в совокупности с пребывание в условиях природной среды хорошо влияет на формирование познавательной и эмоциональной сферы человека. Подведением итогов обучения является участие в зачётных соревнованиях по туристскому многоборью, краеведению и ориентированию, районных соревнованиях.

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Флорбол»

Программа является модифицированной и разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного, Приказом Минобразования РФ от 05.03.2004 года № 1089; «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» Москва «Просвещение» 2006; «Программы для

детско-юношеских спортивных школ по флорболу» Федеральное агентство по физической культуре, спорту и туризму ; Москва 2005

Целью программы является создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

Задачи: Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в флорболе; - освоение знаний о флорболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; - обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

Развивающие: - укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей; - развитие выносливости; - развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные: - воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности; - воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности; - воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим; - приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Отличительная особенность образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Учащиеся выступают на соревнованиях различного уровня. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся. Форма занятий: Практическое занятие, соревнования, тестирование, мониторинг. учебные и двусторонние игры. Режим занятий: 1 занятие продолжительностью 45 минут

Методы обучения: -Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения, подводящих упражнений. -Групповой, повторный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований. -Индивидуальный. Контрольная работа. Метод опроса. Возраст детей – 7-9 лет Программа рассчитана на 68 часов.

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Шахматы»

Нет необходимости доказывать очевидную полезность игры в шахматы. Она поможет воспитывать в детях дисциплинированность, усидчивость, умение концентрировать внимание и логически мыслить. И совершенно необходимо сохранять и развивать систему обучения шахматам в общеобразовательных учреждениях. Не секрет, что дети, играющие в шахматы, лучше успевают в школе, особенно в точных науках.

Экспериментальные исследования совпадают с выводами практиков: игра в шахматы может занять определенное место в педагогическом процессе. Дети, проявляя живой интерес к игре, учатся быть внимательными, познают дух соперничества и соревнования. Игра в шахматы развивает логическое мышление, смекалку, сообразительность, вырабатывает умение мыслить абстрактно, развивает умение мыслить в уме и развивает память. Перейдя от взрослых к детям, эта игра стала средством воспитания и обучения, причем ненавязчивого, интересного. Кроме того, обучение игре в шахматы помогает выявить дарования.

Программа занятий по шахматам предусматривает усвоение основ знаний по теории и практике игры. В творческом отношении систематические занятия по данной программе должны приблизить начинающего шахматиста к умению мысленно рассуждать, анализировать, строить на шахматной доске остроумные комбинации, предвидеть замыслы партнера.