



Правительство Санкт-Петербурга  
Администрация Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
лицей № 299 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом ГБОУ лицей  
№299

Протокол №1 от 30.08.2018

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ лицей №299

М.В.Шпакова

Приказ №187 от 31.08.2018 г.



**УЧТЕНО**

мотивированное мнение  
Совета родителей (законных  
представителей)  
несовершеннолетних обучающихся  
ГБОУ лицей №299  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 2 от 15.05.18

**УЧТЕНО**

мотивированное мнение  
Совета обучающихся  
ГБОУ лицей №299  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 4 от 22.05.18

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивного направления  
Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
лицей №299  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

Санкт-Петербург

2018 год

### *Пояснительная записка.*

Дополнительное образование - это система работы образовательного учреждения, реализующего дополнительные образовательные программы дополнительного образования детей.

Образовательный процесс в условиях общества позволяет сформировать «развивающее» пространство учреждения, быстро и точно реагировать на «вызов времени» в интересах семьи, реализовать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся в рамках интеграции дополнительного образования.

Интегрированный процесс позволяет наиболее полно объединять и корректировать образовательную траекторию обучающихся, влиять на функциональный комплекс образовательных и социокультурных процессов.

Запрос общества на сегодняшний день требует переосмысления накопленного в дополнительном образовании опыта, сравнения запросов общества с теми результатами, которые дает современное общество.

Таким образом, умелое прогнозирование, оптимальное удовлетворение социального запроса ребенка и его семьи, системность работы направлений дополнительного образования смогут обеспечить создание современных условий для творческого развития, духовно - нравственного, гражданского и патриотического воспитания детей в непрерывно изменяющихся условиях внешней среды.

Физкультурно-спортивное направление является одним из важных направлений дополнительного образования. Здесь особое значение придаётся повышению уровня физического развития обучающихся, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Вышеперечисленные аспекты формируют новизну восприятия физкультурно-спортивного направления на данном этапе развития дополнительного образования детей, которое осуществляется по средствам дополнительной общеобразовательной программы на базе ГБОУ.

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивного направления сконцентрирована на укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным

разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно - процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Физкультурно - оздоровительная деятельность характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. На занятиях кружковых объединений даются теоретические сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Физкультурно - оздоровительная деятельность соотносится с возрастными интересами обучающихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся. На занятиях кружковых объединений обучающиеся приобретают общие сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке, и формах их организации.

Реализация физкультурно-оздоровительной деятельности осуществляется средствами кружковой деятельности.

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной программы физкультурно – спортивного направления заключается в том, что в настоящее время наблюдается интерес подрастающего поколения к различным видам спорта. Одновременно с этим средства массовой информации и широкий рынок коммерческих услуг в области спорта сформировали миф о доступности специальных знаний и навыков, искаженное представление о физических пределах человеческих возможностей.

В тоже время, государственными организациями, ответственными за здоровье нации, отмечается значительное снижение уровня физической и психической подготовленности подрастающего поколения к полноценной жизни.

Система дополнительного образования детей позволяет привлечь квалифицированных специалистов в области физкультурно-оздоровительного и спортивного воспитания, строящих свою работу с обучающимися на основе занятий в образовательном учреждении или по избранному виду спорта.

**Целью** программы является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации

здорового образа жизни, а также приобщение детей и молодежи муниципального образования «Павловский район» к регулярным занятиям спортом по различным видам деятельности.

В рамках реализации этой цели настоящая программа ориентируется на решение следующих **задач**:

1. освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

2. обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

3. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

4. укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

5. воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Отличительными особенностями** дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивного направления является следующее:

- программа занятий составлена на основе материала для занятий физической культурой и спортом с обучающимися в учреждениях дополнительного образования детей, дополняя ее с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года) и специфики учреждения. В зависимости от контингента группы могут состоять только из мальчиков или только из девочек, или могут быть смешанными.

- направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки).

- учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от простого к сложному, от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении обучающимися учебного материала, обеспечивает навыки и умения.

Занятия проводятся строго по нормативам, рекомендованным возрастным группам, с учётом состояния здоровья обучающихся.

**Организация процесса обучения: принципы, формы занятий.**

При составлении учебного плана занятий кружковых объединений предусмотрено, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий учитываются индивидуальные особенности занимающихся.

Для успешной организации и осуществления образовательно - тренировочного процесса используются следующие принципы обучения:

1. Принцип сознательности и активности;
2. Принцип наглядности и доступности;
3. Принцип систематичности.

Основной *формой* организации образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно – спортивного направления являются:

1. Занятия в кружковых объединениях по различным видам спорта;
2. Участие обучающихся кружковых объединений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
3. Участие обучающихся кружковых объединений в спортивных соревнованиях и праздниках.

**Ценностные приоритеты** дополнительной общеобразовательной программы дополнительного образования детей физкультурно – спортивного направления включают в себя:

- поддержку и развитие детского спорта;
- воспитание культуры здорового образа жизни;
- саморазвитие личности.

### **Содержание изучаемого курса.**

Данная программа предусматривает различную тематику при выборе вида деятельности кружковых объединений в соответствии с рабочими дополнительными общеразвивающими программами дополнительного образования детей в рамках физкультурно – спортивного направления.

*Легкая атлетика.* Данный курс предусматривает систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств(сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки лежит комплекс упражнений широкой специализации. Программа направлена на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Настольный теннис.** В процессе изучения данного курса, обучающиеся кружковых объединений, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по настольному теннису различного масштаба. Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Пионербол.** Пионербол - игра, направленная не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности, укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта; воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности.

**Волейбол.** Командная спортивная игра - неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов. Занятия волейболом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Баскетбол.** Баскетбол - одна из самых популярных игр. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания. Баскетбол, как средство физического воспитания, нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения.

**Игровое ассорти.** Программа ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. Игра – это хорошая возможность для организации межличностных отношений в классе, группе, возможность свободного самоопределения и самореализации, ориентация на личностные интересы, потребности, способности ребенка. Любая игра строится на принципе единства – единство обучения, воспитания, развития.

**Футбол.** Программа «Футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

### ***Ожидаемые результаты реализации программы.***

Реализация дополнительной общеобразовательной программы дополнительного образования детей физкультурно-спортивного направления призвана способствовать:

- повышению уровня физического и психологического развития учащихся, создание положительной мотивации к здоровому образу жизни.
- укреплению здоровья детей, формированию здорового образа жизни;
- профилактике безнадзорности и беспризорности, правонарушений среди несовершеннолетних.

### ***Ожидаемые результаты и способы их проверки.***

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы физкультурно – спортивного направления обучающиеся кружковых объединений должны:

#### **знать:**

- особенности зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- способы и особенности движений человека, роли и значения психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- принцип работы скелетных мышц, системы дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, способы простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены;

-профилактику травматизма и основы оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**уметь:**



- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- вести дневник самонаблюдения за физической подготовленностью;
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

***Формы подведения итогов.***

Программой предусматривается теоретические, практические занятия, снятие контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

В рамках физкультурно - спортивного направления дополнительная общеобразовательная программа дополнительного образования детей реализуется рабочими программами общеразвивающего вида.





ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 299  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

**ОБРАЩЕНИЕ**

**о даче мотивированного мнения Совета родителей ГБОУ лицей №299  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

Администрация государственного бюджетного общеобразовательного учреждения лицей №299 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

**направляет**

**проект** «Дополнительную образовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивного направления Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения лицей №299 Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

Прошу в течение **пяти рабочих дней** направить в письменной форме мотивированное мнение по данному проекту нормативного акта.

Директор ГБОУ лицей №299

Шпакова М.В.



---

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
лицей № 299  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

**ВЫПИСКА ИЗ РЕШЕНИЯ**

**Заседания №2 Совета родителей ГБОУ лицей №299  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
о мотивированном мнении по вопросу принятия  
локального нормативного акта от 15.05.2018**

«Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивного направления Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения лицей №299 Фрунзенского района Санкт-Петербурга» Программа **рассмотрена** полномочным составом Совета родителей ГБОУ лицей №299

**Решение:** утверждено мотивированное мнение Совета родителей ГБОУ лицей №299 с по вопросу принятия нормативного локального акта «Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивного направления Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения лицей №299 Фрунзенского района Санкт-Петербурга»

Председатель Совета родителей

Н.Н.Смирнова



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №299 Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга

**ОБРАЩЕНИЕ**

**о даче мотивированного мнения Совета обучающихся ГБОУ лицей №299  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

Администрация государственного бюджетного общеобразовательного учреждения лицей №299 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

**направляет**

**проект** «Дополнительную образовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивного направления Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения лицей №299 Фрунзенского района Санкт-Петербурга»

Прошу в течение **пяти рабочих дней** направить в письменной форме мотивированное мнение по данному проекту нормативного акта.

Директор ГБОУ лицей №299

Шпакова М.В.



---

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
лицей №299  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

**ВЫПИСКА ИЗ РЕШЕНИЯ**

**Заседания №4 Совета обучающихся ГБОУ лицей №299  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
о мотивированном мнении по вопросу принятия  
локального нормативного акта от 22.05.2018**

«Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивного направления Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения лицей №299 Фрунзенского района Санкт-Петербурга»

Программа **рассмотрена** полномочным составом Совета обучающихся ГБОУ лицей №299.

**Решение:** утверждено мотивированное мнение Совета обучающихся ГБОУ лицей №299 по вопросу принятия нормативного локального акта «Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивного направления Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения лицей №299 Фрунзенского района Санкт-Петербурга».

Председатель Совета обучающихся :

А.Шварев



