

Описание дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности

В 2024-2025 учебном году реализуется 15 программ физкультурно-спортивной направленности: «Айкидо», «Атлетизм», «Игры народов мира», «Кроссфит», «Русские шашки», «Смешанные единоборства ММА», «Футбол», «Футбольный клуб», «Чир-спорт», «Чир-спорт Pro», «Шахматы», «Шашки», «Юный футболист» и новые программы: «Интеллектуальные игры и программирование», «Самооборона для девочек».

Программы разработаны в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 (с изм. 04.08.2023).

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года / Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р.

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 05.09.2022 № 1779-р «Об утверждении правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге».

- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

Целью реализации программ физкультурно-спортивной направленности является всестороннее физическое развитие обучающихся, охранение и укрепление их здоровья, создание условий для занятий любимыми видами физической культуры и спорта, профилактики заболеваний, вредных привычек и правонарушений, формирование навыков и развитие мотивации обучающихся к выбору здорового образа жизни.

Программы физкультурно-спортивной направленности в системе дополнительного образования ориентированы на:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

- совершенствование личностных качеств: психологической устойчивости, физической силы, выносливости, быстроту принятия решений.

- формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом; в ведении здорового образа жизни.

Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Айкидо»:

Личностные:

- у учащихся сформируются:

навыки дисциплины, самоорганизации;

терпимость по отношению к окружающим;

сила воли, мужество, стойкость;

умение работать в команде;

чувство патриотизма;

интерес к боевым искусствам как возможности поддерживать хорошую физическую форму и приобретение навыков самообороны.

Метапредметные:

- у учащихся разовьются навыки выполнения техники упражнений с собственным весом, с нагрузкой на пресс;

- у учащихся разовьются навыки самостраховки, правильного падения, кувырков, перекатов.

- у учащихся разовьются навыки координационных способностей, выносливости, взрывной силы мышц, гибкости;

- учащиеся разовьют уверенность в себе, умение общаться со своими сверстниками и в социуме;

- учащиеся разовьют умение адекватно вести себя при нахождении в местах повышенной опасности;

- учащиеся разовьют уверенность в себе.

Предметные:

В результате обучения по программе учащиеся будут *знать*:

- историю появления боевого искусства - айкидо;

- счёт на японском языке от 1-го до 10-ти, название различных терминов и базовых перемещений на японском языке;

- основные приемы айкидо;

- технику выполнения основных стоек, базовых перемещений, некоторых техник, ударов;
 - программы аттестации, соответствующие возрасту;
- будут *уметь*:
- выполнять основные методы и техники айкидо;
 - выполнять определенный комплекс упражнений по общей физической подготовке;
 - правильно выполнять упражнения на растяжение мышц и связок.

Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Атлетизм»:

Личностные:

у обучающихся будут сформированы:

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, гражданской позиции;
- осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- привычки к самостоятельному занятию физическими упражнениями, соблюдению правил личной гигиены;
- ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоены правила индивидуального и коллективного безопасного поведения.

Метапредметные:

обучающие смогут:

- самостоятельно планировать альтернативные пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;
- оценивать правильную технику выполнения упражнений, давать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- организовывать совместную деятельность с тренером и сверстниками; работать индивидуально и в группе;
- осуществлять самонаблюдение, самоконтроль, самооценку в процессе выполнения упражнений;
- развитая координация, гибкость, ловкость, общая и специальная выносливость.

Предметные:

обучающие будут:

- знать основы гигиены при занятиях спортом, при работе в тренажёрном зале, а также правил техники безопасности.
- знать технику выполнения упражнений на тренажерах;
- знать принципы построения тренировки;
- уметь составлять программу тренировок;
- знать принципы и приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений;
- уметь правильно выполнять упражнения в тренажерном зале.

Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Игры народов мира»:

В результате освоения программы учащиеся должны показать следующие результаты:

Личностные:

- сформируют навыки дисциплины и самоорганизации;
- приобретут уверенность в себе и в своих силах, трудолюбие;
- сформируют уважение к чужому мнению;
- сформируют умение этично общаться со сверстниками;
- способствуют развитию чувства толерантности
- сформируют правильные семейные ценности.

Метапредметные:

- сформируют логическое мышление, память, внимание, наблюдательность, воображение;
- сформируют стремление к успеху и достижению прогнозируемого результата;
- сформируют повышенный интерес к мировой истории и культуре
- сформируют мотивацию к познанию и творчеству;
- сформируют умение думать и принимать самостоятельные решения.

Предметные:

- познакомятся с историей следующих игр народов мира: «Русские шашки», «Реверси», «Нарды», «Тама», «Рендзю», «Чекерс», «Калах», «Стоклеточные шашки», «Шахматы», «Столбы», «Го», «Турецкие шашки», «Алькверк», «Волк и овцы», «Так-тикль», «Хасами шогги», «Сенегальские шашки», «Квартет», «Сиджа», «Лиса и гуси», «Леопарды и коровы», «Болотуду», «Мельница», «Поддавки», «Бразильские шашки», «Итальянские шашки», «Китайские шашки», «Уголки», «Шведские шашки»;
- познакомятся с основными тактическими приема, ведущими к выигрышу в каждой из этих игр.

Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Интеллектуальные игры и программирование»:

В результате освоения программы учащиеся должны показать следующие результаты:

Личностные:

учащиеся будут:

- дисциплинированными и самоорганизованными;
- уверенными в себе и в своих силах, трудолюбивыми;
- уважать чужое мнение;
- этично общаться со сверстниками;

у учащихся сформируются необходимые:

- морально-этические и волевые качества;
- качества, позволяющие преодолевать сложные ситуации.

Метапредметные:

у учащихся сформируются:

- логическое мышление, память, внимание, наблюдательность, воображение;
- навыки ведения здорового образа жизни;
- умение сравнивать, выявлять и устанавливать простейшие связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения учебной задачи;
- стремление к успеху и достижению прогнозируемого результата;
- интерес к интеллектуальным видам спорта и активное участие в занятиях;
- мотивация к познанию и творчеству.

Предметные:

учащиеся будут знать:

- правила игры в шашки и в шахматы;
- правила и основные игровые механики современных интеллектуальных игр;
- правила проведения спортивных турниров.
- основы программирования на языке Scratch.

Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Кроссфит»:

Личностные.

- сформированность осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, гражданской позиции;
- сформированность привычки к формированию нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- сформированность привычки к самостоятельному занятию физическими упражнениями, соблюдению правил личной гигиены;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения, формирование организаторских навыков.

Метапредметные:

- умение самостоятельно планировать альтернативные пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;
- сформированность умения оценивать правильную технику выполнения упражнений, адекватную оценку собственных физических возможностей;
- умение организовывать совместную деятельность с тренером и сверстниками; работать индивидуально и в группе;
- осуществление регулятивных действий самонаблюдения, самоконтроля, самооценки в процессе выполнения упражнений;
- развитая координация, гибкость, ловкость, общая и специальная выносливость.

Предметные:

- знание техники выполнения упражнений на тренажерах;
- усвоение знаний об особенностях гигиены и правил здорового образа жизни;
- освоение принципов построения тренировки;
- умение составлять программу тренировок;
- знание принципов и приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений;
- умение правильно выполнять упражнения в тренажерном зале;
- знание основ гигиены при занятиях спортом, при работе в тренажерном зале, а также правил техники безопасности.

Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Русские шашки»:

В результате освоения программы учащиеся должны показать следующие результаты:

Личностные:

учащиеся будут:

- дисциплинированными и самоорганизованными;

- уверенными в себе и в своих силах, трудолюбивыми;
- уважать чужое мнение;
- этично общаться со сверстниками;
- у учащихся сформируются необходимые:
- морально-этические и волевые качества;
- качества, позволяющие преодолевать специализированные физические нагрузки.

Метапредметные:

у учащихся сформируются:

- логическое мышление, память, внимание, наблюдательность, воображение;
- навыки ведения здорового образа жизни;
- умение сравнивать, выявлять и устанавливать простейшие связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения учебной задачи;
- стремление к успеху и достижению прогнозируемого результата;
- интерес к игре в шашки и активное участие в занятиях;
- мотивация к познанию и творчеству.

Предметные:

учащиеся будут знать:

- историю игры в шашки;
- правила игры в шашки;
- правила оценивания шашечных турниров.

Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Самооборона для девочек»:

Личностные:

- у учащихся сформируются навыки дисциплины, самоорганизации и умения адекватно действовать в сложных и экстремальных ситуациях;
- у учащихся разовьются такие качества, как: сила воли, мужества, стойкость, гражданственность и патриотизм;
- у учащихся сформируются общечеловеческие нормы морали и нравственности.

Метапредметные:

- у учащихся повысятся показатели физического развития;
- у учащихся разовьются: координационные способности, выносливость, сила и уверенность в себе.

Предметные:

- учащиеся познакомятся и усвоят основные приемы самообороны;
- учащиеся получат представление о правильных формах поведения в различных ситуациях;
- учащиеся овладеют методами самостраховки: правильным падением, перекатами, кувырками;
- учащиеся овладеют техникой выполнения специальных физических упражнений.

Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Смешанные единоборства ММА»:

На основе систематических занятий смешанными единоборствами ММА учащиеся приобретут следующие компетенции:

Личностные

- сформируется сила воли, мужество, стойкость;
- сформируется умение работать в команде;
- сформируется чувство патриотизма;
- сформируется интерес к ведению здорового образа жизни;
- сформируется целеустремленность и навыки дисциплинированности.

Метапредметные

- разовьются координационные способности, ловкость, выносливость, взрывная сила мышц, гибкость;
- сформируется социальная и коммуникативная компетентности
- учащиеся разовьют уверенность в себе в любых жизненных ситуациях;
- сформируется устойчивый интерес, потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.
- сформируется система взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей.

Предметные

учащиеся будут *знать*:

- историю появления смешанных единоборств ММА;
- основы самообороны;
- основные приемы борьбы в стойке и партере;
- технику выполнения основных ударов руками и ногами;

будут *уметь*:

- выполнять основные технические действия ММА;
- выполнять определенный комплекс упражнений по общей физической подготовке;
- правильно выполнять упражнения на растяжение мышц и связок.

Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Футбол»:

Личностные:

- сформированные навыки дисциплины и самоорганизации;
- сформированные навыки этичного поведения на футбольном поле с соперниками, с судьями, со зрителями;
- сформированные нравственные и волевые качества, уважение к себе, другим людям и к окружающему миру;
- сформированный интерес к «большому» футболу и к мини-футболу;
- сформированный устойчивый интерес к занятиям спортом и к ведению здорового образа жизни;
- сформирован начальный уровень личностного самоопределения, стремление к самообразованию.

Метапредметные:

- приобретённые навыки выносливости, ловкости, координации движений; способность психологически настраиваться на игру;
- выраженная познавательная активность и инициативность на занятиях;
- приобретённые навыки участия в футбольных соревнованиях;
- развитая мотивация к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и к физическому самосовершенствованию;

- развитое умение работать в команде, навыки взаимопомощи, отчетливое понимание пользы для всей команды;
- приобретённые коммуникативные навыки, умение создавать дружескую атмосферу, умение адекватно общаться с членами команды, с противниками, с судьями, со зрителями;
- умение признавать и исправлять свои ошибки, навыки адекватных компромиссных решений, умение критически мыслить;
- высокие показатели развития креативного мышления, навыки решения непростых и нестандартных ситуаций, сформирована мотивация к здоровьесбережению; сформирован начальный уровень личностного и предпрофессионального самоопределения, стремление к самообразованию.

Предметные:

- знание истории правил игры в футбол;
- знание правил судейства в «большом футболе» и мини-футболе;
- знание технических приемов и тактических взаимодействий в «большом футболе» и мини-футболе;
- знание физических возможностей человека;
- знание основ личной гигиены, самоконтроля, причин травматизма на занятиях и правил его предупреждения;
- знание правил и техники выполнения упражнений общефизической подготовки;
- знание правил и техники выполнения упражнений специальной физической подготовки.

Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Футбольный клуб»:

личностные:

- сформированные навыки дисциплины и самоорганизации;
- сформированные навыки этичного поведения на футбольном поле с соперниками, с судьями, со зрителями;
- сформированные нравственные и волевые качества, уважение к себе, другим людям и к окружающему миру;
- сформированный интерес к «большому» футболу и к мини-футболу;
- сформированный устойчивый интерес к занятиям спортом и к ведению здорового образа жизни;
- сформирован начальный уровень личностного самоопределения, стремление к самообразованию.

метапредметные:

- приобретённые навыки выносливости, ловкости, координации движений; способность психологически настраиваться на игру;
- выраженная познавательная активность и инициативность на занятиях;
- приобретённые навыки участия в футбольных соревнованиях;
- развитая мотивация к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и к физическому самосовершенствованию;
- развитое умение работать в команде, навыки взаимопомощи, отчетливое понимание пользы для всей команды;

- приобретённые коммуникативные навыки, умение создавать дружескую атмосферу, умение адекватно общаться с членами команды, с противниками, с судьями, со зрителями;
- умение признавать и исправлять свои ошибки, навыки адекватных компромиссных решений, умение критически мыслить;
- высокие показатели развития креативного мышления, навыки решения непростых и нестандартных ситуаций, сформирована мотивация к здоровьесбережению; сформирован начальный уровень личностного и предпрофессионального самоопределения, стремление к самообразованию.

предметные:

- знание истории правил игры в футбол;
- знание правил судейства в «большом футболе» и мини-футболе;
- знание технических приемов и тактических взаимодействий в «большом футболе» и мини-футболе;
- знание физических возможностей человека;
- знание основ личной гигиены, самоконтроля, причин травматизма на занятиях и правил его предупреждения;
- знание правил и техники выполнения упражнений общефизической подготовки;
- знание правил и техники выполнения упражнений специальной физической подготовки.

Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Чир-спорт»:

Личностные:

- у учащихся сформируются нравственные качества личности;
- у учащихся сформируются моральные и волевые качества;
- у учащихся сформируются лидерские качества целеустремленности, уверенности в себе, эмоциональной зрелости.
- у учащихся сформируются самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные:

- у учащихся сформируется потребность к здоровому образу жизни;
- у учащихся сформируется потребность к регулярным занятиям физической культурой, чирлидингом или другим видом спорта;
- у учащихся разовьется концентрации внимания;
- у учащихся разовьются двигательные качества (сила, быстрота и т.д.) и повысятся возможности функциональных систем организма.
- у учащихся сформируются умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результатов;

Предметные:

- у учащихся будут сформированы первоначальные представления о значении чир-спорта для укрепления здоровья (физического, социального, психологического)
- учащиеся будут знать базовые элементы хореографии;
- учащиеся будут знать основные формы и базовые элементы чирлидинга.
- учащиеся будут знать основы растяжки и способы практического использования.

- будет сформирован навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.)
- появление у учащихся умений и навыков организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Чир-спорт Про»:

Личностные:

у учащихся сформируются:

- нравственные качества личности;
- уверенность в себе, целеустремленность, эмоциональная зрелость;
- моральные и волевые качества;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные:

у учащихся сформируются:

- потребность к здоровому образу жизни;
- потребность к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результатов у учащихся разовьется концентрация внимания;

у учащихся разовьются:

- двигательные качества (быстрота, сила и т.д.) и повысятся возможности функциональных систем организма.

Предметные:

у учащихся будут:

- сформированы расширенные представления о значении чир-спорта для укрепления здоровья (физического, социального, психологического);
- сформированы навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (индекс массы тела)

учащиеся будут знать:

- усложненные элементы хореографии;
- усложненные элементы акробатики;
- усложненную технику партерной гимнастики;

у учащихся появятся:

- умения и навыки организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Шахматы»:

В результате освоения программы учащиеся должны показать следующие результаты:

Личностные:

- сформируют навыки дисциплины и самоорганизации;
- приобретут уверенность в себе и в своих силах, трудолюбие;
- сформируют уважение к чужому мнению;
- сформируют умение этично общаться со сверстниками;

Метапредметные:

- сформируют логическое мышление, память, внимание, наблюдательность, воображение;
- сформируют умение сравнивать, выявлять и устанавливать простейшие связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения учебной задачи;
- сформируют стремление к успеху и достижению прогнозируемого результата;
- сформируют интерес к игре в шахматы и активное участие в занятиях;
- сформируют мотивацию к познанию и творчеству;

Предметные:

- познакомятся с историей игры в шахматы;
- познакомятся с правилами игры в шахматы;
- познакомятся с правилами оценивания шахматных турниров.

Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Шашки»:

В результате освоения программы учащиеся должны показать следующие результаты:

Личностные:

- сформируют навыки дисциплины и самоорганизации;
- приобретут уверенность в себе и в своих силах, трудолюбие;
- сформируют уважение к чужому мнению;
- сформируют умение этично общаться со сверстниками;

Метапредметные:

- сформируют логическое мышление, память, внимание, наблюдательность, воображение;
- сформируют умение сравнивать, выявлять и устанавливать простейшие связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения учебной задачи;
- сформируют стремление к успеху и достижению прогнозируемого результата;
- сформируют интерес к игре в шашки и активное участие в занятиях;
- сформируют мотивацию к познанию и творчеству;

Предметные:

- познакомятся с историей игры в шашки;
- познакомятся с правилами игры в шашки;
- познакомятся с правилами оценивания шашечных турниров.

Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Юный футболист»:

Личностные

- навыки этичного поведения на футбольном поле с соперниками;
- нравственные и волевые качества у учащихся, уважение к себе, другим людям и к окружающему миру;
- устойчивый интерес к здоровому образу жизни;

Метапредметные

у учащихся разовьются:

- выносливость, ловкость, координация движений;
- умение психологически настраиваться на игру, быть уравновешенным на поле;
- познавательная активность, инициативность на занятиях;
- навыки участия в соревнованиях различного уровня по мини-футболу;
- мотивация к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, к физическому самосовершенствованию;
- навыки работы в команде.

Предметные

учащиеся:

- познакомятся с историей зарождения футбола;
- усвоят правила игры в мини-футбол;
- усвоят правила судейства в мини-футболе;
- усвоят технические приемы и тактические взаимодействия в мини-футболе;
- познакомятся с физическими возможностями человека и с правилами их тестирования;
- усвоят основы личной гигиены, причины травматизма на занятиях мини-футболом и правила его предупреждения;
- усвоят правила и технику выполнения упражнений общефизической подготовки;
- усвоят правила и технику выполнения упражнений специальной физической подготовки.