

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 338
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА
педагогическим советом
ГБОУ школы № 338 Невского района
Санкт-Петербурга
Протокол №9 от 27.06.2023

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ школы № 338
Невского района Санкт Петербурга
приказом № 78/1-д от 04.07.2023



М.Н. Свирко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Военно-спортивный клуб «Прометей»»

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Возраст учащихся: 7-13 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Костоусов Николай Сергеевич
педагог дополнительного образования

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Военно-спортивный клуб «Прометей»»** спортивно- физкультурной направленности, разработана в рамках реализации Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка», проекта «Школа возможностей» Программы развития системы образования в Невском районе Санкт-Петербурга, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года в государственных бюджетных образовательных учреждениях, в поддержку проекта ШСК.

Программа разработана в соответствии документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ).

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- 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 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

- Уставом Учреждения и порядком разработки и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения

Рабочая программа **«Военно- спортивного клуба «Прометей»** рассчитана на 1 год для детей 13-17 лет, в группе 15 человек. Набор осуществляется на основе свободного выбора и собеседования с педагогом. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

За учебный год обучающиеся осваивают программу в 144 часа.

В дни осенних, зимних и весенних каникул проводится индивидуальная работа, индивидуальные консультации.

При дистанционном обучении теоретические занятия проводятся в форме бесед, онлайн тестов, онлайн мастер-классов, а также в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-15 минут в начале практической части). Также предусмотрена индивидуальная работа и консультирование в онлайн режиме при дистанционном обучении. Во время практического занятия предусмотрено применение здоровьесберегающих образовательных технологий.

В условиях дистанционного обучения демонстрация знаний и навыков в онлайн режиме, при невозможности присылать фото и видео материал и отчет педагогу в качестве обратной связи.

Рекомендуемая модель занятий в секции

- 1. Разминка (10 минут)***
- 2. Суставная гимнастика, растягивание(2 минуты)***
- 3. ОФП, СФП, функциональные упражнения (10 минут)***
- 4. Техничко-тактическая часть (5 минут)***
- 5. Спартринговая подготовка (10 минут)***
- 6. Растягивание (4 минуты)***
- 7. Заминка, подведение итогов (4 минуты)***

Задачи программы 1 года обучения

Обучающие:

- сформировать у учащихся комплекс понятий и знаний о физиологии и применении этих знаний в спортивно-прикладном аспекте;
- обучить механизму быстрого ситуативного принятия решения для выполнения в поединке тактических задач.

Развивающие:

- развивать творческие способности;
- развивать реакцию и координацию;
- развивать стратегическое мышление;
- развивать физические качества.

Воспитательные:

- воспитывать чувства уверенности в собственных силах, настойчивость;
- воспитывать толерантность, коллективизм, чувство ответственности;

Содержание программы

1-й год обучения

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория: **Техника Безопасности** на занятиях прикладной самообороной. Беседа об опасности криминального характера и правовых составляющих самообороны.

2. Базовая физиология (2 часа)

Теория: Сравнительный анализ техник боевых искусств в различных этнических группах. Чем отличается уличный бой от спортивного. Чем отличается уличный бой от боя в военных условиях. Тренинг «Зачем нужно защищаться?» Краткая история боевых искусств. Типология условий рукопашного поединка. Методы отключения страха.

3. Общая физическая подготовка. (27 часов)

Теория: Беседа: зачем нужна ОФП? Костный и мышечный механизм, принцип его работы в поединке. Основные функциональные системы бойца. Специфика развития организма подростка. Работа с устной и письменной информацией.

Практика: Диагностика функционального состояния новоприбывших учеников. Упражнения на комплексное развитие мышц и ОДА.

4. Специальная физическая подготовка (37 часов)

Теория: СФП и ее роль в обучении.

Практика: Упражнения, развивающие качества, навыки и умения, необходимые в прикладной самообороне и кикбоксинге.

5. Техничко – тактическая подготовка (48 часов)

Теория: Работа с соперником, техника и тактика боя. Тактика учебного боя. Разбор технических действий и прикладных приемов.

Практика: Спарринговая подготовка, работа вплотную и на дистанции, работа с разными противниками, выполнение тактических задач в парах и тройках.

6. Контрольные соревнования. Зачетные требования (22 часов)

Теория: Разбор ошибок соревнований. Правила соревнований

Практика: Участие во внутришкольных мероприятиях

7. Заключительное занятие. (2 часа)

Теория: Подведение итогов. Разбор ошибок соревнований. Репетиция показательных выступлений

Практика: Участие в отчетном концерте ОДОД

Методы и приёмы организации тренировочной деятельности подростков в большей степени, ориентированы на усиление самостоятельной практической и аналитической деятельности, на развитие навыков контроля и самоконтроля, а также двигательной активности детей.

Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы «Военно-спортивный клуб «Прометей»» являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

- представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Оценочные и методические материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Результаты контроля являются основанием для корректировки программы и поощрения учащихся.

Объектами контроля являются:

- знания, умения, навыки по программе Военно- спортивный клуб «Прометей»;

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств (ловкость, гибкость, координация, скорость). Выявление отстающих и опережающих обучение учеников позволяет своевременно подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование (выполнение практических заданий педагога).

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос на выявление знаний теоретического материала;
- выполнение тестовых заданий;
- анализ педагогом и обучающимися качества выполнения физических и спарринговых упражнений

Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- устный опрос;
- выполнение тестовых заданий;
- анализ участия каждого обучающегося в мероприятиях.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе .

Для оценки эффективности занятий используются следующие показатели:

- *степень помощи*, которую оказывает педагог обучающимся при выполнении заданий: чем помощь педагога меньше, тем выше самостоятельность обучающихся и, следовательно, выше развивающий эффект занятий;
- *поведение обучающихся на занятиях*: живость, активность, заинтересованность детей обеспечивают положительные результаты занятий;

Критерии оценки результатов тестов.

- 80 – 100% - высокий уровень освоения программы;
- 60-80% - уровень выше среднего;
- 50-60% - средний уровень;
- 30-50% - уровень ниже среднего; меньше 30% - низкий уровень.

Текущий контроль тренировочного процесса

- С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебо – профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования.
- Текущее обследование на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях
- Для контроля за функциональным состоянием юного спортсмена измеряется частота сердечных сокращений, она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15, или 30 секунд, с последующим пересчетом ударов в минуту.

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергосбережения

ЧСС уд\мин	Направленность
100 – 130	Аэробная восстановительная
140 – 170	Аэробная тренирующая
160 – 190	Анаэробно – аэробная (выносливость)
170 – 200	Лактатная – анаэробная (спец выносливость)
170 - 200	Алактатная – анаэробная (скорость - сила)

- По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро- , мезо - , и макроподготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменам.
- В условиях дистанционного обучения демонстрация знаний и навыков в онлайн режиме, при невозможности присылать фото и видео материал и отчет педагогу в качестве обратной связи

Список литературы

Для педагога:

1. Головихин Е.В., Степанов С.В. [Текст] «Организация учебно- тренировочного процесса в спортивных образовательных учреждениях», учебно-методическое пособие, г. Ульяновск, изд-во Беркут, 134 с.- ISBN 8-496-62435-9 (впер)
2. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Учебное пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 264 с.
3. Куклин, П. Ф. Военно – спортивные игры. П.Ф. Куклин, Л.А. Тетушкина, Л.А. Лаврова. – М.: Учитель, 2017. – 176 с.
4. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. – М.: Спутник +, 2016. – 104 с.
5. Тарас А.Е.. Боевая машина «Руководство по самозащите»
6. Обреимова И.И. А.С. Петрухин Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков

7. Платонов В.Н. Современная спортивная подготовка. - Киев: «Здоровье», 1980. - 336 с

Для детей и родителей:

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
2. Худеньких Ю. Некоторые рекомендации и упражнения для работы с детьми. О-Вестник №1, 1993
3. Шитикова Г. Если хочешь быть здоровым. Лениздат, 1978.
4. Энциклопедия для детей Спорт- М.: «Аванта» 2001

Электронные образовательные ресурсы

Название сайта	Электронный адрес
Федеральный российский общеобразовательный портал	http://www.school.edu.ru
Министерство образования и науки РФ	http://mon.gov.ru
Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru
street-warrior.ru	street-warrior.ru/58.php
www.youtube.com	https://www.youtube.com/watch?v=8KoOrJ83y4A

**Карта самооценки учащихся творческого объединения «_Клуб «Прометей»
(военно-спортивный) »**

2023-2024 учебный год

Ф.И.О. педагога_ **Костоусов Николай Сергеевич**

_1__ год обучения №__2__ группа

Программа Темы	Я знаю			Я могу		
	Не знаю	Немного	Уверенно	Самостоятельно	С подсказкой педагога	С помощью педагога
Вводное занятие.						
Итоговое занятие						

